



Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde

Brazilian Journal of Physical Activity and Health

RBAFS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS • 18 (Suplemento 1) • ISSN 2317-1634 • Nov/2013



IX Congresso brasileiro de Atividade Física e Saúde

13 a 16 de Novembro de 2013
Curitiba | Paraná | Brasil

Editores-chefe

Airton José Rombaldi

Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

Alex Antônio Florindo

Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil

Mauro Virgílio Gomes de Barros

Universidade de Pernambuco, Recife, PE, Brasil

Editores Associados

Claudia Lúcia de Moraes Forjaz

Universidade de São Paulo, SP, Brasil

Felipe Fossati Reichert

Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

José Cazuya de Farias Júnior

Universidade Federal da Paraíba, PB, Brasil

Julia Aparecida Devidé Nogueira

Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil

Raphael Mendes Ritti Dias

Universidade de Pernambuco, Recife, PE, Brasil

Rodrigo Siqueira Reis

Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, PR, Brasil

Conselho Editorial

Dartagnan Pinto Guedes (Brasil)

Jorge Mota (Portugal)

Juarez Vieira do Nascimento (Brasil)

I-Min Lee (EUA)

Lars-Bo Andersen (Dinamarca)

Olga Lúcia Sarmiento (Colômbia)

Markus Vinícius Nahas (Brasil)

Michael Pratt (EUA)

Mitchell Collins (EUA)

Monika Takito (Brasil)

Ross Brownson (EUA)

Tânia Bertoldo Benedetti (Brasil)

Ulf Ekelund (Inglaterra)

Missão

Fomentar o desenvolvimento científico e profissional no âmbito da atividade física e saúde a fim de contribuir para a promoção de estilos de vida fisicamente ativos e saudáveis na população Brasileira.

Expediente

Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde /
Brazilian Journal of Physical Activity and Health
Universidade Federal de Pelotas
Rua Marechal Deodoro, 1160
Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil
CEP 96020-220
Fone/Fax 55 (53) 3284-1300
www.sbafs.org.br
e-mail: rbafs@sbafs.org.br

Capa, projeto gráfico e diagramação

Café com Leite Estúdio Gráfico
cafecomleite.estudio@gmail.com

Normatização documental

Patrícia de Borba Pereira - CRB10/1487

Publicação

Bimestral

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde é indexada por:

LILACS Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

SIBRADID Sistema brasileiro de Documentação e Informação Desportiva

REALIZAÇÃO



CBAFS - Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde
www.CBAFS.org.br

APOIO



Ministério da
Saúde



Editorial IX CBAFS

Rodrigo Siqueira Reis¹

Rev Bras Ativ Fis Saúde p. s3-24

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Universidade Federal do Paraná, Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ). Presidente do IX CBAFS.

A cada dois anos a comunidade de pesquisadores, profissionais e estudantes da área de atividade física e saúde reúne-se para trocar experiências e discussões sobre temas relevantes para a área. Mais uma vez nos encontramos, agora na Cidade de Curitiba, na 9ª edição do Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde e com o tema principal “Pessoas Ativas, Cidades Saudáveis”.

A organização desta edição coube ao Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ), à Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PU-CPR) e ao Serviço Social do Comércio (SESC-PR). Estas entidades, em conjunto com todos os parceiros do evento, não mediram esforços para propiciar à Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde e à sua comunidade, todas as condições para um grande evento.

Nesta edição estamos recebendo 800 participantes, oriundos de 24 estados do Brasil, setes países e três continentes. Ao todo temos 527 trabalhos sendo apresentados pelos congressistas, além das mesas redondas, oficinas, encontros de discussão e palestras. Esta massa crítica, que representa uma considerável parte da produção científica e da prática profissional da área, tem à sua frente a chance de apresentar não apenas evidências, mas soluções para uma vida mais ativa e saudável.

A humanidade alcançou inúmeros progressos em decorrência da urbanização. Ao mesmo tempo, este fenômeno foi acompanhado pelo aumento da inatividade física e na redução de oportunidades para uma vida ativa e saudável. Portanto, a escolha do tema demonstra a preocupação da área em contribuir para a inserção da temática da atividade física no planejamento das cidades e para abordar um dos maiores desafios para a saúde na atualidade, o resgate da qualidade de vida nas cidades e a promoção de atividade física no contexto urbano. A mobilização de todos, pesquisadores e profissionais, em torno deste tema é fundamental para a busca das melhores alternativas que façam das cidades um lugar em que a atividade física possa ser um direito de todos e a opção mais fácil para o lazer e para a mobilidade urbana.

Sumário

Desempenho cognitivo entre idosos ativos e insuficientemente ativos residentes em áreas rurais	1	Apoio social e nível de atividade física no lazer em escolares de Pelotas-RS	7
Saulo Vasconcelos Rocha		Luiza Isnardi Cardoso Ricardo	
Novo indicador antropométrico como preditor de alterações no perfil lipídico de adolescentes do sexo feminino	1	Associação entre o uso de bicicleta como meio de transporte e características pessoais e socioeconômicas em mulheres	8
Leandro dos Santos		Inaian Pignatti Teixeira	
Benefícios da prática de musculação para mulheres	2	Nível de atividade física em adolescentes: uma análise das contribuições de diferentes tipos de prática	8
Marcones Matos da Silva		Gerfeson Mendonça	
Atividade física e percepção de insegurança contra crimes em adultos: um estudo de base populacional	2	Fontes de informação sobre benefícios da atividade física à saúde entre alunos da zona rural do Rio Grande do Sul	9
Márcio de Almeida Mendes		Samuel Völz Lopes	
Um novo olhar sobre o instrumento Physical Activity Resource Assessment (PARA): a construção de um índice de qualidade e sua correlação com o nível socioeconômico da região	3	Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionado a atividade física e IMC de servidores públicos	9
Marcelo Carvalho Vieira		Hector Luiz Rodrigues Munaro	
Implantação da beira mar continental e mudança de comportamento em relação a atividade física no lazer – um estudo longitudinal em Florianópolis, SC	3	Fatores associados ao tempo de tela e atividade física em escolares	10
Joris Pazin		Philippe Fanelli Ferraiol	
Percepções de licenciandos em educação física sobre a prática de atividade física a indivíduos obesos	4	Associação da pressão arterial sistólica e a sua diferença entre os braços direito e esquerdo: um estudo piloto	10
Rhenan Ferraz de Jesus		Igor Rodrigues D' Amorim	
Atividade física, tempo de tela e aptidão física de estudantes de período integral: um estudo comparativo	4	Barreiras percebidas e sua associação com o deslocamento ativo para a escola por adolescentes de Curitiba-PR: um estudo piloto	11
Wayne Ferreira de Faria		Leonardo Augusto Becker	
Hábitos alimentares e atividade física de Servidores Públicos de Jacarezinho	5	Fatores motivacionais para a adesão e manutenção a prática de atividades físicas em idosos	11
João Paulo de Farias		Débora Machado da Silva	
Conceito de saúde: concepções de escolares do ensino fundamental	5	Suporte familiar e atividade física em adolescentes de Uruguaiana/RS	12
Caroline Vargas Peres		Gabriel Gustavo Bergmann	
Visão de escolares do ensino fundamental I sobre fatores de risco para doenças e agravos não-transmissíveis	6	Barreiras para a prática de atividade física em escolares de uma escola do município de Uruguaiana/RS	12
Jaqueline Copetti		Renato Ribeiro Azevedo	
Preferência por comportamentos favoráveis à prática de atividade física, fatores associados e influência sobre o nível de atividade física de crianças de uma cidade do Sul do Brasil	6	Relação entre mudança no nível de atividade física no lazer e modificação da percepção do ambiente em participantes de diferentes programas de intervenção em atividade física	13
Renata Moraes Bielemann		Emanuel Péricles Salvador	
Associação entre distância para locais privados para a prática de atividade física e prática de atividade física no lazer	7	Domínios de atividade física em comunidades quilombolas do Sudoeste da Bahia, Brasil: estudo de base populacional	13
Priscila Missaki Nakamura		Vanessa Moraes Bezerra	

Motivos para a prática de atividade física entre adolescentes da zona rural da Região Sul do RS	14	Percepção de barreiras para atividades físicas em adultos obesos: um estudo por grupos focais	21
Alice Meyer Iepsen		Milena de Paula Almeida	
Barreiras e facilitadores para o uso da bicicleta por adultos de Curitiba: uma análise por grupos focais	14	Relação da imagem corporal e índice de massa corporal em universitários de educação física	22
Edina Maria de Camargo		Lívia Raquel Silva Soares	
Sedentarismo e atividade física estão associados à composição corporal inadequada em servidores técnico administrativos de uma universidade federal?	15	Associação entre diferentes tipos de prática de atividade física e de apoio social em adolescentes	22
Giseli Minatto		Alcides Prazeres Filho	
Quantitative genetic analysis of physical activity and adiposity in portuguese nuclear families	15	Promoção da saúde na escola: ações dos professores	23
Raquel Nichele de Chaves		Maurício Feijó da Cruz	
Tempo em atividades sedentárias e dor lombar em escolares da rede pública de ensino no município de Uruguaiana/RS	16	Comparação da aptidão cardiorrespiratória e gordura corporal entre escolares de escolas pública e privada	23
Raphaelly Machado Felix		Lidyane Ferreira Zambrin	
Associação da prática de atividade física de pais ou responsáveis com a de adolescentes	16	Associação entre aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física habitual de adolescentes de 11 a 17 anos	24
Diego Giulliano Destro Christofaro		Jéssica Longo	
Atividade física virtual como determinante de suas práticas corporais	17	Contexto social de moradia na prática de atividade física no lazer de residentes de um centro urbano – estudo saúde em Beagá	24
Bruno Medeiros Roldão de Araújo		Amanda Cristina de Souza Andrade	
Acessibilidade de um parque público e a prática esportiva por pessoas com deficiência física	17	Barreiras para implementação de estratégias para controle do peso em crianças: uma análise por grupos focais com mães	25
Sofia Wolker Manta		Leandro Pereira Leite Bakun	
Barreiras para promoção de saúde na escola: percepção de professores de educação física	18	Implantação do programa academia da saúde em Pernambuco: a experiência dos primeiros municípios habilitados ao custeio	25
Andrea Wendt Böhm		Canmila Filgueira Siqueira	
Prática de atividade física e fatores associados: enfoque sócio ecológico	18	Atividade física e fatores associados em trabalhadores de centros de atenção psicossocial da Região Sul do Brasil	26
Marcelo Gomes Alexandre		Jeferson Santos Jerônimo	
Avaliação da atividade física como instrumento de triagem de pressão arterial elevada em idosos residentes em comunidade	19	Estágio curricular no SUS – tateando a intersetorialidade nas áreas de atividade física e saúde	26
Mateus Carmo Santos		Rafaela Niels da Silva	
Atividade física, consumo de tabaco e álcool entre estudantes da ESEF/UFPEL	19	Associação entre índice de massa corporal e aptidão cardiorrespiratória de adolescentes	27
Léo Dutra Cabistany		Aline Barro	
Risco cardiovascular elevado em policiais militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil	20	Relação entre concentração circulante de células brancas e aptidão cardiorrespiratória em adolescentes obesos	27
Gilmar Mercês de Jesus		Thiago Ricardo dos Santos Tenório	
Associação entre a percepção de segurança no bairro e o tempo de tela em adolescentes de Curitiba-PR	20	Comparação de parâmetros hemodinâmicos em adolescentes com diagnóstico antropométrico de sobrepeso, obesidade e obesidade severa ingressantes em um Programa Multiprofissional de Tratamento da Obesidade (PMTO)	28
Crisley Vanessa Prado		Vanessa Drieli Seron Antonini	
Sintomatologia depressiva: prevalência e fatores associados em idosos	21		
Douglas de Assis Teles Santos			

Epidemiologia do comportamento sedentário em diferentes domínios no Brasil	28	Distribuição regional das preferências de lazer em estudantes do ensino médio do Estado de Pernambuco: análise comparativa entre 2006 e 2011	36
Grégore Iven Mielke		Jorge Bezerra	
Prevalência e fatores associados à mobilidade reduzida de membros inferiores em idosos	29	Relação da maturação somática com a prática de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes	36
Rafaela Gomes dos Santos		Danilo Rodrigues Pereira da Silva	
Participação em atividades físicas estruturadas e percepção de competência motora em pré-escolares	29	Prática de caminhada e sua associação com percepção do ambiente e características individuais em idosos	37
Carla Meneses Hardman		Maruí Weber Corseuil Giehl	
Deficiência de vitamina D está associada com baixa aptidão física em pacientes com insuficiência cardíaca e diabetes mellitus	30	Are parents' rules and self-confidence important to reduce adolescents' sedentary time?	37
Paula Aver Bretanha Ribeiro		Maria Paula Maia dos Santos	
Turno de trabalho e prática de atividades físicas em trabalhadores de uma empresa do Sul do Brasil	30	Associação da atividade física habitual entre pais e filhos	38
Anderson da Silva Garcez		Maiara Cristina Tadiotto	
Associação entre fatores parentais e diferentes tipos de atividades físicas em pré-escolares	31	Associação entre prática de atividade física no lazer e apoio social tangível em adolescentes	38
Rildo de Souza Wanderley Júnior		Márcio Botelho Peixoto	
Características dos ambientes físicos relacionados à prática de atividade física das escolas de educação infantil	31	Atividades físicas vivenciadas no lazer e percepção de qualidade de vida de idosos	39
Edilânea Nunes Mélo		Priscila Mari dos Santos	
Fatores do ambiente construído relacionado à prática de atividade física sistemática e de locomoção de mulheres moradoras no município de Santos	32	Concordância de medidas auto-referidas para avaliação de massa corporal e estatura em adolescentes ativos e insuficientemente ativos	39
Angélica Barbosa Neres Santana		Erico Felden Pereira	
Prevalência e correlação do tracking da inatividade física desde a infância até a idade adulta	32	Relação entre inatividade física e IDH	40
Everton Alex Carvalho Zanuto		Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite	
Fatores associados à síndrome de fragilidade em idosos	33	Estimativa de risco para diabetes e doença cardiovascular de policiais militares através do critério combinado da circunferência abdominal e do IMC	40
Leticia Lemos Ayres da Gama Bastos		Gilmar Mercês de Jesus	
Deslocamento ativo reduz desigualdades sociodemográficas na aderência às recomendações derivadas da atividade física suficiente no lazer em adultos	33	Colesterol total e triglicerídeos em mulheres diagnosticadas com sobrepeso e obesidade via DXA	41
Giovâni Firpo Del Duca		Samara Pereira Brito Lazarin	
Associação entre a prática de atividade física no lazer/exercício físico na gestação e pós-parto, nos diferentes serviços de saúde	34	Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os três primeiros anos do curso de graduação	41
Ana Cláudia Mayumi Hirasawa		Bruno José de Queiroz Brito	
Fatores perinatais associados ao baixo nível de atividade física em crianças pré-escolares	34	Estudo de acompanhamento da qualidade de vida em estudantes de uma Universidade Pública da Bahia durante os três primeiros anos de graduação	42
Maria Laura Siqueira de Souza Andrade		Eunice Santos da Cruz	
Fatores socioeconômicos e baixo nível de atividade física em pré-escolares	35	Nível de atividade física e sonolência diurna excessiva em universitários: um estudo de acompanhamento durante os três anos de ensino superior	42
Juliana Rafaela Andrade da Silva		Ellen Galvão Pereira	
Número de passos diários, capacidade funcional e produção de sulfato de dehidroepiandrosterona (SDHEA) em idosos autônomos de ambos os sexos	35		
Luiz Guilherme Grossi Porto			

Associação entre dimensões das barreiras percebidas e atividade física insuficiente no tempo livre em adolescentes	43	Prevalência de comportamento sedentário e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil	49
Douglas Fernando Dias		Joana Marcela Sales de Lucena	
Atividades físicas moderadas e vigorosas e fatores associados em universitários de diferentes áreas de conhecimento	43	Fatores motivacionais de universitários para a prática do treinamento com pesos	50
Andreia Pelegrini		Vitor Hugo Fernando de Oliveira	
Comportamento sedentário em universitários: prevalência e fatores associados	44	Análise do cognitivo, atividade física e índice de quedas em idosas institucionalizadas e não-institucionalizadas	50
Gaia Salvador Claumann		Ana Carla Piovesan	
Estágio de mudança de comportamento e percepção de barreiras para prática de atividade física em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Londrina, Paraná	44	A temática da saúde nos currículos de licenciatura em educação física das universidades federais do Rio Grande do Sul	51
Silvana Cardoso de Souza		Mauricio Berndt Razeira	
Barreiras percebidas para a prática de atividade física e fatores associados para doenças crônicas não transmissíveis em mulheres, trabalhadoras de uma indústria de costura de Cambé, Paraná	45	Nível de atividade física e sentimento de tristeza em adolescentes escolares do estado de Pernambuco	51
Eri Marcia Terumi Kusaba Presti		Penelopy Dabbicco	
Associação entre características sociodemográficas e nível de atividade física em escolares adultos jovens de um município nordestino	45	Estágios de mudança de comportamento para a atividade física e fatores associados em servidores técnico administrativos de uma universidade federal	52
Leandro Araújo Carvalho		Juliane Berria	
Fatores sociodemográficos moderam a associação entre a prática de atividade física dos pais e amigos e o nível de atividade física dos adolescentes?	46	A imagem corporal de idosas usuárias de academias populares	52
Jacqueline de Oliveira Mendes		Maria Luci Esteves Santiago	
Associação entre características do ambiente percebido e diferentes tipos de prática de atividade física em adolescentes	46	Fatores de risco metabólico entre crianças e adolescentes com diferentes classificações de obesidade	53
Delma Katiana Silva de Freitas		Leandro de Freitas	
Análise comparativa de elementos motores em acadêmicas com e sem hiper mobilidade articular generalizada	47	Composição familiar e a exposição aos comportamentos de risco à saúde do adolescente	53
Sara Teresinha Corazza		Maíra da Rocha Melo Souza	
Estudo comparativo da visão de corporeidade dos alunos de Farmácia e Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco.	47	Estudo associativo entre comportamento sedentário e o sobrepeso/obesidade em adolescentes de Uruguaiana-RS	54
Gustavo César de Vasconcelos		Tatiane Motta da Costa e Silva	
A associação entre prática de atividade física e fatores psicossociais é moderada pelos fatores sociodemográficos?	48	Pessoas com deficiência visual e a prática de atividades físicas: estilo de vida pregresso e atual	54
Luanna Alexandra Cheng		Rafaella Righes Machado	
Índice de satisfação com a imagem corporal de escolares e sua relação com o sexo	48	Associação entre estilo de vida inadequado e variáveis sociodemográficas e ocupacionais de servidores técnico-administrativos de uma universidade pública Brasileira	55
Mikael Seabra Moraes		Elisa Pinheiro Ferrari	
Tempo de reação e comportamento relacionado à saúde de militares da Base Aérea de Santa Maria	49	Comportamentos sedentários e atividade física estão associados à imagem corporal de servidores públicos brasileiros?	55
Ellen dos Santos Soares		Cilene Rebolho Martins	

Associação entre comportamento sedentário e atividade física em adolescentes de Uruguaiana-RS	56	Somatotipo em crianças e adolescentes com síndrome de down: variabilidade com sexo e idade	63
Patrícia Becker Engers		Fabio Bertapelli	
A visão dos funcionários e usuários sobre a inserção da prática da atividade física na unidade de saúde da família (USF) no Recife-PE	56	Relação entre composição corporal e pressão arterial em escolares de Mafra-SC	63
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho		Daniel Rogério Petreça	
Nível de atividade física e indicadores de estresse psicossocial em adolescentes escolares do Estado de Pernambuco	57	Avaliação da qualidade do sono e sonolência diurna entre universitários e sua correlação com o nível de atividade física e composição corporal	64
Maritza Lordsleem Silva		Tatiana Valeria da Silva Queiroz	
Atividade física e aptidão cardiorrespiratória: estudo associativo em adolescentes de Uruguaiana-RS	57	Atividade física e maturação sexual em adolescentes escolares de Curitiba-PR	64
Thais Almeida Pereira		Eliane Denise Araújo Bacil	
Tempo de reação simples e de escolha de escolares praticantes de esportes com raquete	58	Prevalência de bullying nas aulas de educação física de uma escola pública estadual de Teresina-PI	65
Rodrigo Crivellaro Dias da Costa		Lohanna de Castro Rezende Oliveira	
Percepção familiar sobre o nível de atividade física de adolescentes de Uruguaiana-RS	58	Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes paranaenses: dados do PROESP (BR) de 2004 a 2010	65
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann		Cleide Marlene Vilauta	
Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados	59	Percepção de imagem corporal e percentual de gordura de escolares do Meio Oeste de Santa Catarina	66
Felipe Vogt Cureau		Elisabeth Baretta	
Fatores associados à prática de atividade física em adolescentes da cidade de Londrina-PR	59	Agregação de fatores de risco à saúde em crianças	66
Marco Antônio Cabral Ferreira		Elto Legnani	
Fatores associados à prática esportiva de jovens	60	Hipertensão arterial e inatividade física em adultos de uma unidade básica de saúde da cidade de Uraí-PR	67
Diogo Henrique Constantino Coledam		Jéssica Lucio da Silva	
Nível de atividade física entre agricultores idosos	60	Associação entre menarca, tempo em frente a eletrônicos e estado nutricional em escolares de 11-17 anos	67
Giseuda Pereira de Almeida		Juliano Henrique Borges	
Associação entre deslocamento ativo para escola e circunferência da cintura em crianças e adolescentes	61	Promoção da alimentação saudável e atividade física na escola: ambientes saudáveis, pessoas com saúde	68
Jucemar Benedet		Rafaela Niels da Silva	
Níveis de atividade física e lazer de adolescentes do Estado de Pernambuco: uma análise de gênero	61	Maturação sexual e excesso de peso corporal em adolescentes escolares de Curitiba/PR	68
Priscilla Pinto Costa da Silva		Rodrigo Bozza	
Características sociodemográficas, IMC e uso frequente das academias ao ar livre de Curitiba-PR	62	O lazer de adolescentes no Estado de Pernambuco: aspectos socioculturais das experiências ativas e inativas do corpo	69
Jeruza Sech Buck Silva		Ameliane da Conceição Reubens Leonidio	
Percepção de segurança de adolescentes e dos pais e a sua associação com o deslocamento ativo para a escola em adolescentes de Curitiba-PR	62	Associação entre o nível de escolaridade da mãe, hábitos alimentares e prática de atividade física em adolescentes da cidade de Recife	69
Alexandre Augusto de Paula da Silva		Diogo Barbosa de Albuquerque	

A música como fator motivacional para praticantes de musculação em academias de ginástica	70	Estudo sobre o nível de atividade física de profissionais que atuam em uma rede de academias de ginástica	77
Débora Nataly Rocha Santos		Maria Aparecida Dias Venancio	
Motivos de ingresso e permanência dos idosos na academia da melhor idade de Joinville-SC	70	Correlação do constructo do estilo de vida: diferenças entre docentes que possuem e não possuem pluriemprego	78
Mauren da Silva Salin		Rafael Assalim Vilela	
Participação de escolares do ensino médio nas aulas de educação física e fatores associados	71	Percepção e distorção da imagem corporal de usuários da rede de atendimento psicossocial de Teresina	78
Anderson Barbosa de Paiva Silva		Roberta Rocha Férrer Pompeu	
Modo de deslocamento e a prevalência de sobrepeso e/ou obesidade em estudantes na zona urbana e rural do agreste pernambucano	71	Exposição ao comportamento sedentário e obesidade abdominal em pré-escolares	79
Thiago Diogo da Silva		Isabella Maria Gomes de Miranda	
Atividade física e adiposidade corporal em estudantes adolescentes do meio rural e urbano da cidade de Uruguaiana/RS	72	Nível de atividade física de adolescentes obesos estudantes do ensino médio do estado de Pernambuco	79
Renata Calza		Dalila Cavalcanti Nunes Machado	
Satisfação profissional de professores de educação física da rede municipal de Porto Alegre-RS	72	O nível de atividade física de crianças pré-escolares difere em função da presença ou ausência de espaços para a prática de atividades físicas no domicílio?	80
Gelcemar Oliveira Farias		Luciene Maria da Silva	
Desenvolvimento de exercícios de força durante as aulas de educação física escolar	73	Percepção de barreiras para a prática da atividade física de idosas inativas fisicamente	80
Igor Retzlaff Doring		Rodrigo de Rosso Krug	
Perfil lipídico e VO_{2max} em adolescentes obesos com e sem resistência à insulina	73	Correlação entre índice de massa corporal e os componentes da aptidão física relacionada à saúde em homens de diferentes idades	81
Caroline Gaida Percegon		Evelyn Caroline de Araujo e Silva	
Aptidão física relacionada à saúde em escolares de uma escola pública e privada do município de Barreiras-BA	74	Comparação do estado nutricional entre de escolares de ambos os sexos e diferentes faixas etárias	81
Ione Fogaça de Santana		Fabio Olimpio Venturim	
Influência da obesidade na força de membros inferiores em adolescentes do sexo feminino	74	Consumo de whey protein por praticantes de exercícios físicos em academias da região metropolitana do Recife-PE	82
Cristiane Tavares Araújo		Raynan José Sousa da Silva	
Prática de atividade física, índice de massa corporal e percentual de gordura dos moradores do bairro Alvorada da cidade de Guanambi-BA	75	Perfil antropométrico de escolares do ensino médio do município de Frei Miguelinho-PE	82
Rodrigo Araújo Pereira		Izabella Grasielle de Melo Silva	
Regulações motivacionais de praticantes de musculação em função do tempo de prática atual e prática de atividade física ou esportes na infância ou adolescência	75	Doenças, uso de medicamentos e qualidade de vida de idosas praticantes de atividade física	83
Carla Maria de Liz		José Antonio Bicca Ribeiro	
Nível de atividade física e suporte social de adolescentes de cursos técnicos do município de São José-SC	76	Barreiras percebidas para a atividade física no lazer em idosos: análise por nível de atividade física	83
Juliana da Silva		Fernando Pereira de Moraes	
Exposição aos comportamentos sedentários e indicadores de isolamento social em adolescentes	76	Nível socioeconômico, tempo frente a eletrônicos e estado nutricional em escolares adolescentes de 15-17 anos	84
Simone José dos Santos		Camila Justino de Oliveira Barbeta	
Comportamentos de risco à saúde dos adolescentes: uma análise do sertão de Pernambuco	77		
Julio Machado de Oliveira Neto			

Esporte e saúde: análise da motivação para a prática da natação	84	Aptidão aeróbia adequada à saúde: seu efeito modulatório na associação do colesterol total com a apolipoproteína-E	92
Caio Rosas Moreira		Maria Fátima Glaner	
Associação entre região geográfica e nível de atividade física nos deslocamentos para a escola em adolescentes	85	Indicadores antropométricos de avaliação do estado nutricional de escolares participantes das aulas de educação física da rede municipal de ensino de Alegrete	92
Nathália Silva Fernandes		Adriana Barni Truccolo	
Fatores de risco cardiovascular entre trabalhadores da construção civil com baixos índices de atividade física habitual	85	Atividade física e percepção da dor autorrelatada em homens da zona urbana da cidade de Pelotas-RS	93
Richardson Correia Marinheiro		Leandro Quadro Corrêa	
Simultaneidade de fatores associados e nível de prática de atividade física em adolescentes	86	Efeito do treinamento aeróbico, resistido e misto na pressão arterial e morfologia de idosos normotensos e hipertensos	93
João Miguel de Souza Neto		Gustavo Willames Pimentel Barros	
Nível de atividade física e tempo sentado de idosos longevos residentes em Antônio Carlos-SC	86	Carga do câncer de mama e cólon atribuível à inatividade física no Brasil	94
Vandrize Meneghini		Leandro Fornias Machado de Rezende	
Estudo do índice de massa corporal de idosos de uma cidade do Sudoeste Baiano	87	Atividade física e sua relação com o sobrepeso e obesidade em escolares	94
Edimara Bezerra Almeida		Karoline Goulart Lanes	
Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde	87	Modificações do controle do equilíbrio em pacientes alcoólatras após um tratamento de curta duração	95
Frederico Bento de Moares Junior		Attilio Carraro	
Validade do teste de corrida/caminhada de uma milha em adolescentes de acordo com o nível de atividade física habitual	88	Efeito da frequência semanal ao treinamento com pesos nas respostas cardiovasculares de idosas	95
Mariana Biagi Batista		Erick Henrique Pereira Eches	
Estudo comparativo da composição corporal e níveis de atividade física habitual de crianças pré-púberes de diferentes condições socioeconômicas	88	Prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em servidores da UENP	96
Gabriel Ferreira Nunes		Julio De Souza Melo	
Avaliação do desempenho físico de mulheres com fibromialgia e com alterações do perfil glicêmico	89	Análise da capacidade funcional em mulheres idosas praticantes do método pilates	96
Diogo Homann		Mônica Martins Binatti	
Fatores de risco cardiovascular e as diferenças entre gênero de industriários com baixos níveis de atividade física habitual	89	Efeito da participação e do desligamento de programa de mudança no estilo de vida sobre o nível de atividade e aptidão física, percepção de saúde e presença de síndrome metabólica em adultos da comunidade de Botucatu-SP	97
Waldiran Bezerra Andrade de Souza		Edilaine Michelin	
Prática de exercício físico por discentes de cursos da área da saúde da UFTM-MG	90	Efeitos do exercício aeróbio e resistido na pressão arterial de jovens com síndrome de down	97
Núbia Nogueira Cassiano		Bruna Barboza Seron	
Analysis of cardiovascular risk in the elderly participants in program	90	Associação prospectiva entre atividade física e gordura corporal em adolescentes de Pelotas-RS	98
Raquel Ester Lima da Silva		Virgílio Viana Ramires	
Carga do diabetes tipo 2 e doenças coronarianas atribuível à inatividade física no Brasil	91	Pressão arterial, glicemia sanguínea e autoimagem de senhoras hipertensas e/ou diabéticas participantes de um programa de exercício físico junto com um membro da família	98
Fabiana Maluf Rabacow		Neuziele Miranda da Silva	
Incapacidade funcional entre idosos ativos e sedentários residentes em áreas rurais	91		
Lelia Renata Carneiro Vasconcelos			

Aprendizagem da natação: efeito sobre a pressão arterial sistêmica e o estado nutricional de idosos hipertensos	99	Praticantes de musculação não alteram a composição corporal nas festas de fim de ano	106
Murilo Santos de Oliveira		José Campanholi Neto	
Perfil leucocitário de indivíduos treinados saudáveis após 15 km de corrida exercício em ambiente quente e seco	99	Associations between physical activity and cognitive function in brazilian children	107
Antonio Carlos Pereira Silva Filho		Thais Burlani Neves	
Análise tempo-frequência da variabilidade da frequência cardíaca em judocas treinados	100	Atividade física e depressão em mulheres na menopausa	107
Patricia Sousa Araujo		Fernanda Burlani Neves	
Variabilidade de frequência cardíaca em bailarinas clássicas	100	Comparação entre protocolo direto e indireto dos valores de consumo máximo de oxigênio e classificação cardiorrespiratória em indivíduos diabéticos do tipo 2	108
Gabriela de Moura		Danilo Rodrigues Bertucci	
Análise do índice pressórico e da adaptação ao meio líquido de idosos com hipertensão arterial	101	Efeitos da caminhada autosselecionada sobre parâmetros lipídicos de mulheres adultas obesas	108
Mônica Costa Silva		João Julio Garavelo	
Efeitos da orientação sistematizada de atividade física em pacientes hipertensos	101	Comparação das alterações posturais entre praticantes de corrida de rua e natação master	109
Paulo Sérgio da Silva		Josenei Braga dos Santos	
Relação entre aptidão cardiorrespiratória e obesidade em homens e mulheres de 40 a 55 anos	102	Utilização do ultrassom quantitativo de falanges na avaliação da massa óssea em adolescentes atletas de handebol e natação	109
Greiciely Lopes		Tathiane Krahenbuhl	
Aptidão física de trabalhadores participantes de um evento do dia do trabalhador da cidade de Paranaíba-PR	102	Atividade física e percepção de saúde de idosos cadastrados em centros de saúde, Florianópolis-SC	110
Alison Felipe Gonçalves		Rossana Arruda Borges	
Relacionamento entre proteína c reativa e atividade física habitual praticada durante a semana e no final semana	103	Resposta da aptidão física de adultos acima de 40 anos através das atividades físicas recreativas	110
Manoel Carlos Spiguel Lima		Gabriel Deliberaes Montecchi	
Prevalência de adiposidade central em idosos	103	Prevalência de pressão arterial em adolescentes de acordo com índice de massa corporal	111
Talita Inácio Martins		Eliane Rodrigues de Mattos	
Qualidade de vida, saúde mental e aptidão física em adultos praticantes de exercício físico	104	Respostas cardiovasculares durante o exercício de força em indivíduos com doença arterial periférica	111
Guilherme Eustáquio Furtado		Ana Patrícia Ferreira Gomes	
Efeito da prática de tênis de campo na adiposidade de adolescentes	104	Efeitos de diferentes intensidades do treinamento aeróbio sobre a qualidade de vida e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes obesos submetidos à intervenção multidisciplinar de 12 semanas	112
Caroline Sera Caus		Camila Rodrigues Menezes de Freitas	
Efeito do treinamento de futsal sobre composição corporal e perfil lipídico em crianças	105	Efeito de diferentes intensidades do exercício físico aeróbio sobre a concentração circulante de hormônios envolvidos no controle central da ingestão alimentar	112
Donizete Cicero Xavier de Oliveira		Victor Hugo Oliveira Alves de Souza	
O papel da fisioterapia e de um programa de exercícios físicos no ambiente domiciliar de participantes do programa ação e saúde comunidades	105		
Carla Cesar Fontes Leite			
Imagem corporal: percepção dos policiais militares da 8ª Cia do Batalhão de Policiamento Comunitário- BPCOM- em Teresina-PI	106		
Francisco das Chagas dos Santos Nascimento			

- Efeito de diferentes métodos de treinamento de força sobre a sensação de fome em jovens treinados** 113
Tércio Araújo do Rêgo Barros
- Relação entre resistência aeróbica e perfil lipídico de mulheres na menopausa** 113
Tamires Vicente Silva
- Avaliação da força isométrica de preensão manual em praticantes máster de judô** 114
Martaliz Dimare
- Efeitos de um programa de treinamento com pesos em intensidade imposta nas respostas perceptuais e afetivas, composição corporal e capacidade funcional de idosas previamente sedentárias** 114
Mariana Lopes Benites
- Sobrepeso, obesidade, volume e intensidade de atividade física infantil na associação aos hábitos nutricionais de alunos em escolas particulares e municipais de Torres-RS** 115
Juliana Evaldt Dalpiaz
- Associação entre atividade física, qualidade de vida e estado de humor em estudantes do ensino médio nas aulas de educação física em uma escola de ensino médio federal** 115
Franciany de Jesus Silva
- Análise da ação do professor de educação física na mudança de comportamento voltado a atividade física e seus resultados em academias de ginástica, a partir do viés fenomenológico de Alfred Schutz e Merleau-Ponty** 116
Erbio Felipe Francisco
- A importância de atividades recreativas aquáticas com portadores de necessidades especiais - uma análise através da escala de desenvolvimento motor** 116
Sandra Mara Mayer
- Percepção na qualidade de vida em mulheres idosas participantes de diferentes modalidades de exercícios físicos** 117
Fábio Luiz Cheche Pina
- Efeito da estimulação transcraniana por corrente contínua na pressão arterial, frequência cardíaca e duplo produto em jovens praticantes de treinamento de força** 117
Paulo Fernando Marinho de Lima
- Análise comparativa das médias do IMC, da pressão arterial e relação cintura quadril entre os gêneros, em adolescentes da cidade de Uraí-PR** 118
Regiane de Souza Antonio
- Atividade física para adolescentes em atendimento psiquiátrico** 118
Luciano Sanfilippo de Macedo
- Comparação da (in)satisfação com a imagem corporal entre atletas de voleibol de categorias mirim e infantil** 119
Gabrielly Cristina Manarin
- Efeito de diferentes protocolos de exercícios físicos sobre marcadores cardiovasculares de adultos clinicamente selecionados para programa de mudança do estilo de vida** 119
Renata Salatini
- Atividade física no lazer e locomoção e sua associação com o ambiente em idosos do programa multidimensional de promoção do envelhecimento no município de São Paulo** 120
Alvaro Carlos de Souza Mendes dos Santos
- Associação entre a espessura médio-intimal de artéria carótida em adolescentes ativos e inativos** 120
Juliana Pizzi
- Atividade física no lazer e sua associação com o ambiente em idosos do programa multidimensional de promoção do envelhecimento no município de São Paulo** 121
Alvaro Carlos de Souza Mendes dos Santos
- Variabilidade de frequência cardíaca em atletas de futebol** 121
Cássia Fernanda Gomes Costa
- Efeitos do karate na composição corporal e força em adolescentes** 122
Juarez da Silva Trancoso Netto
- Atividade física e fatores de risco para doenças cardiovasculares em idosos: projeto bambuí** 122
Jaqueline de Oliveira Santana
- Relato de experiência acadêmica: atividade física aplicada a um grupo da terceira idade na cidade do Crato-CE** 123
Naerton José Xavier Isidoro
- Associação entre prática de atividade física no lazer e hipertensão gestacional: evidências a partir da coorte de nascimentos de 2004, Pelotas-RS** 123
Shana Ginar da Silva
- Efeitos a longo prazo de um programa de promoção de atividade física em tabagistas** 124
Demetria Kovelis
- Força isotônica e qualidade de vida em praticantes de basquetebol em cadeira de rodas da cidade de Pelotas** 124
Natan Feter
- Efeitos do treinamento concorrente sobre fatores relacionados ao risco cardiovascular em homens de meia-idade com obesidade grau I** 125
Diego Trevisan Brunelli

Ginástica funcional: aptidão física relacionada à idade	125	Percepção de envelhecimento de adolescentes praticantes e ou não de exercício físico fora do ambiente escolar	133
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães		Gabriel de Aguiar Antunes	
Treinabilidade e reversibilidade na aptidão física de idosos participantes de programa de intervenção	126	Atividade física e agregação de fatores de risco metabólicos em adolescentes	133
Zenite Machado		Roseane de Fátima Guimarães Czelusniak	
Prevalência de níveis suficientes de atividade física e fatores associados em mulheres	126	Crianças e atividade física: avaliação de escolares de Teresina-PI	134
Camila da Cruz Ramos de Araujo		Mara Jordana Magalhães Costa	
Atividade física e estresse no trabalho relacionados à idade de professores universitários	127	O papel das necessidades básicas na persistência de praticantes de exercícios físicos em academia: um estudo com mulheres com obesidade	134
Melissa de Carvalho Souza		Rafael Cezere Celi	
Prevalência de níveis suficientes de atividade física e fatores associados em mulheres da Região do Vale do Itajaí em Santa Catarina	127	Percepção de felicidade e humor entre idosas praticantes e não-praticantes de exercício físico	135
Cecília Bertuol		Paulo Adão de Medeiros	
Características do ambiente urbano associadas à atividade física em cidades litorâneas de Santa Catarina	128	Atividade física x flexibilidade: um estudo com escolares da rede pública e privada de Florianópolis	135
Leonessa Boing		Marília Garcia Pinto	
Aspectos cognitivos e nível de atividade física de idosos	128	Força, flexibilidade e capacidade aeróbica de idosos praticantes de um programa de atividades físicas da ULBRA	136
Jéssica Dimon Farias		Lidiane Requia Alli Feldmann	
Hábitos de atividade física de participantes do programa SESI atleta do futuro	129	Correlação do índice de massa corporal com os domínios da qualidade de vida em atletas master do sexo feminino do basquetebol brasileiro	136
Jorge Fernando Hammes		Natália Boneti Moreira	
Prevalência de níveis suficientes de atividade física de mulheres da Região Norte de Santa Catarina	129	Avaliação do vo₂ máximo em um programa de treinamento físico combinado de longa duração em pessoas vivendo com HIV/AIDS	137
Alexandrina Gomes de Oliveira		Cleverson Jose Bezerra Guedes	
Inatividade física e excesso de peso em crianças e adolescentes da Região Nordeste: revisão	130	Perda urinária em mulheres idosas durante a prática de exercício físico com estímulo de contração dos músculos do assoalho pélvico	137
Jansen Ramos Campos		Janeisa Franck Virtuoso	
Prevalência de indicadores de risco cardiovascular em mulheres classificadas em função do nível de atividade física no lazer e no trabalho	130	A correlação entre o nível de atividade física em indivíduos hipertensos e normotensos	138
Daniela Rosa Américo		Luís Roberto Gomes da Silva	
Efeito do exercício aeróbico agudo em marcadores metabólicos e cardíacos em ratos diabéticos	131	Variáveis individuais associadas com a ocorrência de lesões em frequentadores das academias ao ar livre de Curitiba-PR	138
Luiz Augusto da Silva		Alice Tatiane da Silva	
Atividade física e fatores associados à prevalência de síndrome metabólica em adolescentes	131	Comparação de dois sistemas de treinamento de força na resposta aguda da pressão arterial pós-treinos em indivíduos hipertensos	139
Antonio Stabelini Neto		Adolfo Luiz Reubens da Cunha	
Efeitos do exercício físico e orientação nutricional sobre indicadores de obesidade e valores pressóricos de participantes de um projeto de extensão universitária: vinte e um meses de intervenção	132	Efeito crônico do exercício resistido sobre as respostas hemodinâmicas em indivíduos hipertensos	139
Érika Karine Almeida Nogueira		Adolfo Luiz Reubens da Cunha	
Fatores associados à prevenção do câncer de pele entre praticantes de corrida de rua e natação na Cidade do Rio de Janeiro	132		
Manuella Cerchiaro Quilelli Corrêa			

Correlação dos níveis de atividade física com domínios da qualidade de vida em atletas master do sexo feminino do basquetebol brasileiro	140	Perfil antropométrico de praticantes de goalball	146
Ana Beatriz Pacífico		Isadora Pinheiro Laranjeira	
Asociación entre sobrepeso/obesidad, género, edad, lugar de procedencia y aptitud cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios peruanos	140	Estudo comparativo da composição corporal entre escolares e praticantes de voleibol	147
Saulo Andrés Salinas Arias		Flávia Liziero da Silva	
Relação entre a prática de atividade física e consumo alimentar de idosos de um centro de convivência do SUS	141	A influência da atividade física nos parâmetros hemodinâmicos de doentes crônico-degenerativos	147
Maria Lícia Lopes Morais Araújo		Yokiny de Araújo Silva	
Aspectos do sono, atividade física e qualidade de vida em alunos do período matutino e noturno de uma faculdade em Curitiba-PR	141	Composição corporal e força máxima de cadeirantes jogadores de basquetebol	148
Andréa Obrecht		Franciléia Andrade Lima	
Mobilidade funcional, equilíbrio postural e propriocepção em idosas praticantes de hidroginástica	142	Percepção corporal e necessidade de aprovação social em mulheres praticantes de exercício físico	148
Stela Paula Mezzomo		Ana Clécia Alves dos Santos	
Aspectos da aptidão física relacionada à saúde de atletas de uma equipe de futsal do município de Teresina-PI	142	Índice de massa corporal e atividade física no lazer de mulheres da unidade básica de saúde do Bairro Novo Horizonte na Cidade de Guanambi-BA	149
Leonardo Coelho de Deus Lima		Tiago Dantas Pereira	
Comparação dos níveis de gordura corporal entre escolares praticantes e não praticantes de atividade física orientada fora da escola	143	Associação da inatividade física de lazer com a ocorrência de quedas em idosos	149
Renato Silva Barbosa Maziero		Andréza Soares dos Santos	
Estudo comparativo dos níveis de flexibilidade de idosas após a participação em um programa de treinamento	143	Associação da inatividade física de lazer e a percepção do sono em pessoas idosas	150
Ana Paula Soares de Andrade		Lélia Lessa Teixeira Pinto	
Perspectiva do envelhecimento, atividade física e a qualidade de vida de trabalhadores de diferentes setores	144	Nível de atividade física e o consumo de medicamentos em pessoas idosas	150
Sabrina Fernandes de Azevedo		Maria da Conceição Lopes Ribeiro	
O impacto da quantidade de aulas de educação física e de exercício físico sobre a aptidão física relacionada à saúde em alunos do Município de Cornélio Procópio- PR	144	Diferentes domínios da atividade física e o estado nutricional de adolescentes de Uruguaiana-RS	151
Keila Aparecida de Lima		Vandir Estigarribia Castelhana	
Fatores relacionados à percepção da imagem corporal em idosos residentes em Uberaba-MG	145	Qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes de atividade física	151
Marina Melo Cintra		Luiz Humberto Rodrigues Souza	
Nível de atividade física e função sexual de mulheres adultas	145	Percepção dos usuários das academias ao ar livre sobre a implantação do projeto no Município de Londrina-PR	152
Cinara Sacomori		Veridiana Domingues	
Nível de atividade física e percepção da qualidade de vida em funcionários de universidade privada do Brasil	146	Cárie dentária, obesidade e aptidão cardiorrespiratória em escolares	152
Eucleiton Neres Brito		Tássia Silvana Borges	
		Relação entre autoestima e qualidade de vida em idosos	153
		Bruna Prates Vieira	
		Influência do water pilates na redução da dor, na flexibilidade e na melhora da qualidade de vida em saúde, em um sujeito com protusão discal L5-S1	153
		Jamari Baldan	

- Efeito do treinamento combinado na percepção subjetiva de esforço e na variabilidade da frequência cardíaca em repouso, durante e após exercício em idosos** 154
Tiago Novato
- Qualidade de vida, obesidade abdominal e atividade física de idosos cadastrados em centros de saúde de Florianópolis-SC** 154
Fabiana Cristina Scherer
- Associação entre atividade física e qualidade de vida em usuários de academias ao ar livre de Curitiba-PR** 155
Bruno Czestschuk
- Tempo sedentário associado aos fatores de risco metabólicos em adolescentes de Curitiba-PR** 155
Marcos Antonio Schembovski Junior
- Influência do nível de atividade física sobre o fenótipo da síndrome da fragilidade em idosos: um estudo piloto** 156
Leone Severino do Nascimento
- Educação física escolar para alunos asmáticos** 156
Anna Paula Miceli Alcântara de Oliveira
- Efeito de 12 semanas de exercício físico aeróbico sobre o perfil glicêmico de mulheres com síndrome metabólica** 157
Daniela Lopes dos Santos
- Risco de quedas em idosos ativos** 157
Nadjila Tejo Machado
- Efeito do treinamento aeróbico e resistido em idosos hipertensos** 158
Christian Williams de Oliveira
- Correlação entre índice de massa corporal, pressão arterial e frequência cardíaca de repouso em jovens praticantes de atividades desportivas com faixa etária de 11 a 17 anos** 158
Lucas Tabora
- Efeito de 12 semanas de treinamento de força nas características de marcha em indivíduos com claudicação intermitente: dados preliminares** 159
Dalton Roberto Alves Araujo de Lima Junior
- Associação entre o tempo sentado estado geral de saúde de pacientes e em hemodiálise** 159
Moane Marchesan
- Fatores associados à hipertensão: um estudo com adultos e idosos participantes de um programa de caminhada orientada** 160
Luis Antonio Crescente
- A responsividade simpática cardíaca está tamponada em mulheres com síndrome metabólica durante exercício isométrico** 160
Aline Nobrega Rabay
- Qualidade de vida em idosos participantes de programas de exercício físico na ESEF/UFRGS** 161
Marcelo Francisco da Silva Cardoso
- A capacidade funcional de idosos participantes em programas de exercício físico da ESEF/UFRGS** 161
Osvaldo Donizete Siqueira
- Associação entre a aptidão cardiorrespiratória e perfil lipídico em atletas adolescentes de Marmeleiro-PR** 162
Roberto Macari Junior
- Comparação de duas posições do alongamento dos músculos posteriores da coxa no aumento da amplitude de movimento do joelho** 162
José Mauro Silva Vidigal
- Efeitos de um programa de exercícios em academia pública da terceira idade na melhora da aptidão física funcional em idosos** 163
Eucliton Neres Brito
- Influência da cor da pele na massa óssea e gordura corporal de escolares brasileiros** 163
Vinicius Justino de Oliveira Barbeta
- Efeito do treinamento resistido sobre o índice de massa corporal e a circunferência da cintura em pessoas vivendo com HIV/AIDS** 164
Renata Bartilotti Pinto de Oliveira
- Relação entre quantidade e qualidade óssea e atividade física em meninas do ensino fundamental e médio: um estudo de base escolar** 164
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima
- Resposta da hipotensão pós-exercício à uma sessão de yoga em comparação ao exercício aeróbico e resistido** 165
Aline de Freitas Brito
- Perfil da saúde e qualidade de vida de servidores das áreas da saúde** 165
Cintia Oehlmeyer Fagoti
- Resposta da pressão arterial após uma sessão de pilates em adultos jovens** 166
Eloisa Alves dos Santos
- Análise descritiva da circunferência abdominal, índice de massa corporal e risco cardiovascular em servidores da Universidade Estadual de Maringá** 166
Ana Silvia Degaspero Ieker
- Controle postural: comparação entre jovens, adultos e idosos na plataforma de força** 167
Renata Alyne Czajka Sabchuk
- Mensuração objetiva de atividade física nas três coortes de nascimento de Pelotas-RS** 167
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

Atividade física e doenças crônicas: as prevalências em área de abrangência de uma unidade básica de saúde	168	Relação entre as circunferências de braço, cintura, quadril e panturrilha com o índice de massa muscular de mulheres idosas	175
Thamires Lorenzet Seus		Fábio da Silva Santana	
Alterações na distribuição da pressão plantar em corredores de meia-maratona	168	Perfil do estilo de vida de colaboradores de uma instituição de ensino superior	176
Marcos Roberto Kunzler		Richard Ferreira Sene	
Nível de atividade física em escolares de 10 anos de idade do município de Uberaba-MG	169	Teste de usabilidade de um questionário baseado na web para medir o consumo alimentar e a atividade física de escolares	176
José Bontempo Mamêde Neto		Filipe Ferreira da Costa	
Promoção da atividade física por meio das visitas domiciliares realizadas por agentes comunitários de saúde na Zona Leste de São Paulo	169	Pense 2009 e 2012: mudanças nos níveis de atividade física e de participação nas aulas de educação física	177
Evelyn Fabiana Costa		Carlos Alex Martins Soares	
Is soccer the brazilian national passion? Time trends of the types of leisure-time physical activity in Brazil, 2006-2011	170	Classificação da atividade física em adolescentes: concordância entre medidas por pedômetro e autorrelato	177
Thiago Herick de Sa		Julio Brugnara Mello	
Análise de composição corporal a partir de diferentes indicadores antropométricos em adolescentes	170	Reprodutibilidade da variabilidade da frequência cardíaca em crianças: influência do sexo e da posição corporal durante a medida	178
Júnior César da Silva		Carla Cristiane da Silva	
Prevalência de inatividade física e fatores associados de servidores públicos	171	Avaliação do comportamento sedentário de idosos	178
Frederico Pradella dos Santos		Joilson Meneguci	
Variação na capacidade de produção de força máxima de extensão de Joelho	171	Correlação entre índice de fadiga e concentração de lactato sanguíneo em diferentes intervalos de recuperação em múltiplas series de exercícios isocinéticos	179
Lindomar Mineiro		Natália Paludo Silveira	
Projeto “ubs + ativa”: prevalência de sobrepeso e risco de morbimortalidade em estudo de linha de base	172	Prática esportiva na infância e adolescência associada à atividade física habitual na vida adulta	179
Leony Morgana Galliano		Rui Gonçalves Marques Elias	
Associação entre aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física em adultos jovens	172	Atividade física mensurada por acelerometria na escola: um estudo sobre as aulas de educação física e o recreio	180
Matheus Pintanel Silva de Freitas		Daiana Lopes de Rosa	
Saúde e segurança do trabalhador – perfil de aptidão física geral em funcionários de uma empresa de telecomunicações de Paranavaí	173	A revista Brasileira de atividade física e saúde: características de suas publicações no ano de 2011-12	180
Juliana Rayane Rodrigues dos Santos Conçani		Thiago Terra Borges	
Análise postural em bailarinas clássicas	173	Relação entre atividade física e adiposidade corporal em escolares de Uruguaiana-RS	181
Lígia Barrientos Iatchenco		Jonas Mateus Dias Conde	
Nível de atividade física de adolescentes da zona rural da Região Sul do RS	174	Relação entre nível de atividade física medido por questionário e por acelerômetro, em idosas de 60 a 70 anos do município de Rio Claro-SP	181
Werner de Andrade Müller		Deisy Terumi Ueno	
Atividade física, imagem corporal e deficiência visual – uma comparação entre crianças Brasileiras e italianas	174	Estimativa da aptidão cardiorrespiratória na discriminação de valores de pressão arterial em mulheres com sobrepeso e obesidade	182
Márcia Greguol		Fernanda dos Santos Neri	
Desenvolvimento motor em crianças de 4 a 6 anos de idade	175		
Bruna Antunes Quevedo			

- Sedentarismo em diferentes domínios da atividade física e custo com saúde** 182
Jamile Sanches Codogno
- Comparação da prática de atividade física no lazer em adolescentes de Pelotas-RS em um período de sete anos** 183
Carolina de Vargas Nunes Coll
- Processo de envelhecimento e índice de autonomia funcional (GDLAM) de idosos participantes do programa melhor idade na cidade de União da Vitória-PR** 183
Marcos Tadeu Grzelczak
- Diagnóstico do potencial olímpico de alunos de 15 a 17 anos da rede estadual de ensino de Cuiabá-MT** 184
Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão
- Respostas cardiovasculares a três diferentes volumes e intensidades do exercício de supino** 184
Osvaldo Costa Moreira
- Efeito de 8 semanas de treinamento resistido na composição corporal e na força de idosas** 185
Alanna Joselle Santiago Silva
- Efeito do alongamento sobre a força isocinética em adolescentes do gênero feminino** 185
Jadson Marcio da Silva
- Associação entre o estado nutricional e nível de atividade física em escolares do município de Craíbas-AL** 186
Bráulio Cesar de Alcantara Mendonça
- Validação de um instrumento de autoavaliação de competência do profissional de educação física que atua na atenção primária à saúde** 186
Silvano da Silva Coutinho
- Perfil antropométrico de escolares entre 6 a 10 anos de idade da rede municipal de ensino da cidade de Florestal-MG** 187
Adriano de Almeida Silva
- Mensuração do comportamento sedentário por diferentes instrumentos** 187
Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva
- As modificações da percepção subjetiva de esforço ao longo de um programa de condicionamento aeróbico em pacientes com síndrome do Sjögren primária** 188
Alice Mendonça Subtil
- Monitoramento da atividade física habitual (AFH) de crianças e adolescentes através da utilização de pedômetros** 188
Geysa Cachate Araújo de Mendonça
- Associação entre peso normal, perfil lipídico e dislipidemia em adolescentes de Francisco Beltrão-PR** 189
Fernando Henrique Pavão
- Um olhar sobre o perfil da atividade física e prática esportiva de escolares caririenses** 189
Simonete Pereira da Silva
- Comparação entre atividade física e estado nutricional de escolares da rede privada, entre 6 e 9 anos de idade, em Sorocaba/SP** 190
Cláudio Eduardo Bacci Martins
- Comparação das variáveis fisiológicas entre os limiares de variabilidade da frequência cardíaca e ventilatório** 190
Priscila Chierotti dos Santos
- Influência da aptidão aeróbia sobre as variáveis fisiológicas no limiar ventilatório e de variabilidade da frequência cardíaca** 191
Nicolle Souza Dias
- Impacto da atividade física na qualidade de vida de escolares com alterações posturais** 191
Ketilin Modesto Fontes
- Validação de limiares do acelerômetro Actigraph para a determinação do comportamento sedentário em adolescentes** 192
Marcelo Romanzini
- Analisar os benefícios da prática da atividade física no processo do envelhecimento** 192
José Antonio S Barbosa
- Educação física escolar e movimento: tempo de aula, tempo em movimento e tempo em atividades vigorosas** 193
Alex Soares Marreiros Ferraz
- Prevalência de excesso de adiposidade central e periférica em escolares e sua associação com a escolaridade materna e renda familiar** 193
Grazielle da Silva Sousa
- Gasto energético estimado pela acelerometria comparado ao gasto determinado pela calorimetria indireta durante exercício contínuo em esteira** 194
Jéssica Sartini Sena
- Tracking do nível de atividade física de escolares de Jacarezinho-PR – 2010-2012** 194
Renan Camargo Corrêa
- Comparação da atividade física mensurada em ambiente livre através de acelerômetro Tri-axial posicionado no quadril e no pulso** 195
Maíra Tristão Parra
- Associação entre flexibilidade e força com a prática de musculação e hidroginástica em indivíduos idosos** 195
Anderson de Melo Mendonça
- Nível de atividade física e condições de saúde em idosos** 196
Geyson Ricardo Zilch

Avaliação da flexibilidade em adultos com deficiência intelectual	196	Prática de atividade física e exposição ao programa academia da cidade na Região Noroeste de Belo Horizonte	203
Gabriel Renaldo de Sousa		Hugo Cesar Martins-Costa	
Nível de atividade física no lazer de estudantes no ensino médio do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense	197	Sobrepeso/obesidade em trabalhadores brasileiros da indústria: associação com fatores demográficos, socioeconômicos e consumo de refrigerantes	204
Rodrigo Wiltgen Ferreira		Pablo Magno da Silveira	
Nível de atividade física, hábitos de lazer e capacidade funcional de idosos centenários	197	Discriminação da pressão arterial pelo desempenho no teste da marcha estacionária e sentar e levantar em mulheres com sobrepeso e obesidade	204
Maira Naman		Beatriz Simões Galera	
Comportamentos de risco à saúde em universitários do curso de Educação Física	198	Comparação do padrão de atividade física de universitários obtido com a aplicação de questionário impresso e online	205
Marcio Teixeira		Eliane Cristina de Andrade Gonçalves	
Estimativa do nível de atividade física de escolares de 2º à 5º anos em aulas de educação física	198	Ambiente escolar e práticas esportivas no lazer em estudantes catarinenses	205
Bruno Gonçalves Galdino da Costa		Jaqueline Aragoni da Silva	
Influência da idade e do tempo de tratamento nas variáveis ergoespirométricas de pacientes renais crônicos em hemodiálise	199	Composição corporal de universitários do Curso de Ciências Biológicas de uma Universidade Pública Estadual	206
Viviane Soares		Adriana Canuto Alves	
Nível de atividade física: prevalência e fatores associados em escolares do ensino médio do estado de Santa Catarina	199	Estado nutricional de escolares da Rede Pública Estadual da cidade de Manaus	206
Luciana Gatto de Azevedo Cabral		Fernanda Pontes Cavalcante	
Estilo de vida de agentes comunitárias de saúde da Zona Leste do município de São Paulo	200	Classificação do nível de atividade física dos alunos ingressantes nos cursos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e da Universidade Federal do Pampa-RS	207
Taynã Ishii dos Santos		Vinicius Martins Farias	
Análise do perfil cardiorrespiratório de coletores de lixo urbano de Paranavaí-PR	200	Mudanças no padrão de deslocamento ativo para escola entre adolescentes de Pelotas-RS entre 2005 e 2012	207
Flávio Ricardo Guilherme		Andréa Homsí Dâmaso	
Índices de atividade física de adolescentes em diferentes contextos: uma comparação entre os sexos	201	Determinação do percentual de gordura corporal: impedância bioelétrica bipolar versus método critério	208
Géssika Castilho dos Santos		Diego Rodrigo Both	
Perfil de autonomia funcional de idosos participantes de um programa de atenção multidisciplinar a saúde do idoso	201	Fatores de risco à saúde em crianças: prevalência e fatores associados	208
Caroline Ramos de Oliveira		Rosimeide Francisco Santos Legnani	
Teste de força: validação da equação de predição de 1 RM a partir do teste WRS para membros superiores em praticantes de musculação	202	A percepção de esforço não é uma estratégia sensível para estimar a zona de treinamento de força	209
Wesley Crispim Ramalho		Estela Altoé Lemos	
Análise do uso da percepção subjetiva de esforço no processo de familiarização ao teste de 1 RM	202	Reprodutibilidade do questionário de atividade física para adolescentes (QAFA): aplicabilidade na obesidade	209
Bruno Nunes de Oliveira		Fabírcia Barbosa Gomes	
Nível de atividade física, capacidade funcional e qualidade de vida relacionada a saúde em pacientes com artrite reumatoide – um estudo piloto	203		
Rafaela Cavalheiro do Espírito Santo			

Comparação da intensidade de diferentes jogos do Wii Sports em adultos jovens	210	Perfil do estilo de vida de universitários concluintes de dois cursos de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas	217
Catiana Leila Possamai Romanzini		Adriana Akemi Takahashi Dourado	
Uso de indicadores antropométricos na avaliação do risco à saúde em usuários de academias	210	Alteração no perfil antropométrico de participantes do Projeto de Extensão "Melhorando a saúde" da Universidade Federal do Maranhão	217
Zulmira Barreira Soares Neta		Cristiane Rocha da Silva	
Análise comparativa da potência aeróbica de futebolistas profissionais e amadores	211	Validação concorrente de protocolo submáximo da Associação Cristã de Moços (ACM) para esteira ergométrica	218
Jeane Constantino Pereira		Lucas Almeida de Oliveira	
Risco metabólico em escolares: relação com a obesidade, aptidão cardiorrespiratória e perfil nutricional dos pais	211	Influência de variáveis antropométricas e da flexibilidade no desempenho de dois testes abdominais em mulheres idosas	218
Natalí Lippert Schwanke		Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira	
Classificação do nível de atividade física e da qualidade do sono em universitários de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba: um ensaio randomizado e controlado	212	Projeto educação física +: praticando saúde na escola: resultados do 1º ano de intervenção	219
Fabio Thiago Maciel da Silva		Carla Francieli Spohr	
Prevalência da inatividade física em adolescentes do município de Joinville-SC	212	O Projeto Educação Física+ a partir da visão dos professores	219
Leandro Augusto Romansini		Daniele Kopp	
Risco coronariano de participantes de um programa de promoção da saúde realizado em um bairro da cidade de Guanambi-BA	213	Distribuição, evolução e produção científica dos grupos de pesquisa em nutrição e atividade física no Brasil	220
Gabriel Dias da Silva Borges		Rafael Frata Cândido	
Prevalência de atividade física em adultos: um estudo ecológico nos estados da Região Sul no período de 2010 a 2011	213	Associação entre suporte social para prática de atividade física e variáveis sociodemográficas e comportamentais em escolares de Canguçu-RS	220
Pâmela Ferreira Todendi		Nicole Gomes Gonzales	
Análise da atividade física, por meio do PAQ-C, de crianças e adolescentes HIV+ na Grande Florianópolis	214	Perfil do estilo de vida dos participantes do Projeto Ação e Saúde Comunidades/ NAFEL/ UNEB	221
Andréia Rodrigues de Souza Cardoso		Siane dos Santos Santos	
Atividade física e tempo de tela em escolares de 7-10 anos: uma análise de tendência em Vitória-ES	214	Efeito progressivo na força e flexibilidade a partir de 10 semanas de programa de mudança no estilo de vida	221
Lara Marina de Vasconcelos Pinho Venturim		Mariana Santoro Nakagaki	
Avaliação e controle de variáveis de aptidão física em funcionários de uma empresa de telecomunicações – SIPAT	215	Renda do bairro e padrão de uso das academias ao ar livre de Curitiba-PR	222
Sérgio Roberto Adriano Prati		Rogério César Fermino	
Análise da composição corporal de indivíduos com alto grau de IMC	215	A educação física na Residência Integrada Multiprofissional Hospitalar com ênfase na Atenção à Saúde Cardiometabólica do Adulto - HU/FURG	222
João Felipe Valle Machado		Daniel Fossati Silveira	
A qualidade de vida autorreferida e o comportamento físico dos professores que atuam na educação básica do município de Uberaba-MG	216	A eficácia do exercitador pulmonar sobre a recuperação do lactato em atletas corredores do atletismo	223
Simone Maria Castellano		Julia Casagrande Bitencourt	
Treinamento funcional: avaliação da aula de treinamento suspenso	216		
Claudio Zago Junior			

- Projeto “UBS + ATIVA”: perfil descritivo da linha de base de um programa de atividade física em saúde pública** 223
William Macedo da Silva
- Estratégia para promoção do estilo de vida ativo em usuários do Sistema Único de Saúde** 224
Joni Marcio de Farias
- Efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a flexibilidade de homens e mulheres jovens** 224
Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho
- Práticas corporais na vida cotidiana de idosos ativos: um estudo narrativo** 225
Erica Vieira Marques
- Efeito da música calma após 5 km de corrida sobre a reativação parassimpática** 225
Thiago Ferreira Dias Kanthack
- Efeitos da música motivacional sobre a atividade do córtex pré-frontal e resposta emocional de corredores amadores: um estudo com Espectroscopia Funcional de Infravermelho Próximo (FNIRS)** 226
Vinicius Barreto da Silva
- Intervenção do programa academia da cidade no grupo de convivência “Razão de Viver”, Recife-PE: um relato de experiência** 226
Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira
- Photovoice: olhares de idosos sobre políticas públicas voltadas às atividades físicas** 227
Bruna Gabriela Marques
- Efetividade do programa de exercícios físicos em unidades de saúde na eficiência cardiorrespiratória de mulheres** 227
Camila Bosquiero Papini
- Com quem precisamos falar? Análise de redes sociais na identificação de lideranças locais para a promoção da atividade física** 228
Leandro Martin Totaro Garcia
- A rede de promoção da atividade física de Ermelino Matarazzo, Zona Leste, São Paulo** 228
Douglas Roque Andrade
- Barreiras para o trabalho em rede para promoção da atividade física em Ermelino Matarazzo, Zona Leste, São Paulo** 229
Grace Kelly Lobo Bonfim
- “Melhorando a saúde”: um programa de extensão da Universidade Federal do Maranhão** 229
Elayne Silva de Oliveira
- PEVS: uma estratégia de mudança de comportamento relacionado à saúde de estudantes** 230
Flavia Pagani Vieira
- Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adolescentes obesos** 230
Yara Lucy Fidelix
- Programa Caminhar BH: ações para uma cidade saudável** 231
Anne Carolina dos Santos Vieira
- Comportamento de parâmetros hemodinâmicos durante 36 semanas de intervenção em um Programa Multiprofissional de Tratamento da Obesidade (PMTO) em adolescentes** 231
Rafaela Pilegi Dada
- Comparação dos efeitos agudos relacionados ao exercício de força com e sem restrição de fluxo sanguíneo** 232
Renata Ferreira Domingues
- Saúde e qualidade de vida de idosos da Região Nordeste da Bahia participantes da Finati (Faculdade Integrada da Terceira Idade)** 232
Priscila Ellen Pinto Marconcin
- Desenvolvimento de habilidades aquáticas em uma criança com deficiência visual e intelectual severa** 233
Giandra Anceski Bataglion
- Estudo comparativo das alterações do perfil de desenvolvimento dos padrões motores locomotores decorrentes da obesidade** 233
Talissa Carine Rosa
- O efeito de um programa de dança criativa nas habilidades motoras de crianças com autismo** 234
Gabriele Radünz Krüger
- Efeito de um programa de atividade física orientada na aptidão física de crianças com sobrepeso e/ou obesidade** 234
Janine Aryadine Espíndola
- Fatores associados ao uso de ciclovias em adultos de Curitiba-PR** 235
Marilson Kienteka
- Reabilitação física por profissionais de educação física no Atendimento Hospitalar e Ambulatorial do SUS** 235
Bruno Ezequiel Botelho Xavier
- Efeito de um programa de marcha e corrida em idosos sedentários** 236
Jerônimo Costa Branco
- Avaliação antropométrica de servidores praticantes de dança de salão da Universidade Estadual de Maringá** 236
Mayara Cristina Barteli
- Os benefícios da atividade física alcançados pelos alunos do programa ginástica no parque** 237
Flavia Cristina Rodrigues Bueno

Estudo transversal da relação entre vitamina D, fatores de risco metabólico e densidade óssea em crianças e adolescentes	237	Stand-up paddle: reflexões acerca de sensações e emoções a partir de uma intervenção com estudantes de educação física	244
Clarice Maria de Lucena Martins		Miraíra Noal Manfroi	
Ocorrências de bullying entre alunos de 3ª e 4ª séries, uma questão de saúde pública	238	Os efeitos da corrida sobre os circuitos motores estruturados no comportamento estereotipado de crianças com autismo	245
João Eloir Carvalho		Rosiane Oliveira de Amorim	
Desafio da obesidade infantil - proposta de metodologia subsidiado por jogo digital interativo	238	Os efeitos da atividade física estruturada no comportamento motor estereotipado de jovens com autismo	245
Carminda Maria Goersch Fontenele Lamboglia		Thais de Lima Guimarães	
Perfil dos proprietários e estrutura física das academias de ginástica em uma cidade do Sul do Brasil	239	Qualidade de vida de cuidadoras de crianças e adolescentes com autismo	246
Mateus Salerno		Lucas Chagas Silva	
Caminhar na escola: ludicidade levando atividade física e saúde	239	Os efeitos da frequência da prática de caminhada sobre o perfil lipídico, glicêmico e circunferência abdominal em participantes do projeto de extensão "Caminhando com Saúde"	246
Anne Carolina dos Santos Vieira		Alex Pinheiro Gordia	
Efeitos de um programa de exercícios em academia pública da terceira idade na melhora da aptidão cardiorrespiratória em idosos	240	Efeitos da prática de caminhada e da orientação nutricional sobre os valores pressóricos e circunferência abdominal de participantes do projeto "Caminhando com Saúde"	247
Matheus Morebeck Zica		Tarcísio Silva Santos	
Perfil dos ex-usuários de programas de atividade física da cidade de Panambi-RS	240	Respostas fisiológicas agudas em diferentes intensidades aplicadas ao treinamento de força	247
Pamela Silva Vitória Salerno		Arthur Cardoso Carneiro da Cunha	
Avaliação motora de participantes do Projeto Copame - UNISC	241	Efeitos de um programa de caminhada e orientação nutricional sobre o perfil lipídico de indivíduos portadores de doenças crônicas no período de 12 meses de intervenção	248
Sandra Mara Mayer		Teresa Maria Bianchini de Quadros	
Programa segundo tempo núcleo esportes adaptados: tênis e handebol em cadeira de rodas	241	Compreendendo a aderência de idosos á prática de musculação	248
Luciana Erina Palma		Mirella Pinto Valerio	
Levantamento do índice de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre servidores da Universidade Estadual de Campinas	242	Influência da música nas respostas fisiológicas e metabólicas numa aula de ciclismo indoor	249
Carlos Aparecido Zamai		Maria Cecília Lagreca de Paiva Barbosa	
Efeito da terapia com medicamentos anti-hipertensivos associados ao treinamento com pesos sobre a pressão arterial em idosos	242	Vivências e experiências de ensino da educação física nas Unidades Básicas de Saúde: um relato de experiência	249
Lucas Massoni Pulici		Sirlânia Souza Pereira	
Efeito da suplementação crônica de cafeína associado ao treinamento de intensidade moderada sobre processo inflamatório muscular de ratos wistar	243	Efeitos da hidrocinoterapia na qualidade de vida e depressão em pacientes com fibromialgia – um estudo piloto	250
Elisa Jacomassi dos Santos		Rubens Vinicius Letieri	
Análise da influencia da prática de exercício físico sobre componentes da aptidão	243	Apoio social e uso das academias ao ar livre de Curitiba-PR	250
Marcelo de Assis		Marcela Djordjevic Santos	
Percepção de competências profissionais de estudantes de educação física: reflexões a partir de uma vivência de rafting	244		
Alcyane Marinho			

O nível de atividade física no lazer de trabalhadores que participam do programa SESI ginástica na empresa pode melhorar no decorrer de três anos?	251	Comparações entre os treinamentos de força, potência e hidrogenástica na força de idosos	257
Ana Paula Kuhnén Duarte		Paula Born Lopes	
Verificação da cinética de lactato sanguíneo e do VO_2 max de sujeitos HIV+ submetidos ao treinamento físico combinado	251	Implantação do grupo de atividade física e postura “paraíso em movimento”: intervenção preventiva em idosos na academia ao ar livre em Guanambi-BA	258
Joice Cristina dos Santos Trombeta		Geiza Pimentel Pinto	
Acesso às informações referentes ao uso de anabolizantes em frequentadores de uma academia da cidade de Caetité-BA	252	Programa de exercícios físicos em pessoas com HIV/AIDS: relato de experiência	258
Claudio Bispo de Almeida		Wanda Rafaela Pinto Lopes	
Influência da atividade física no perfil sanguíneo em usuários de unidades de saúde	252	Relação entre qualidade de vida no trabalho e nível de atividade física de funcionários de empresa mineradora de grande porte	259
Diogo Cestari de Aquino		Fabiano Marques Camara	
Academia popular: a realidade na visão da comunidade	253	O profissional de educação física nas ações das equipes de saúde da família: perfil do usuário e aceitação do trabalho profissional	259
Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa		Thais Reis Silva de Paulo	
Percepção da imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do ensino médio de uma Escola Pública de Florianópolis-SC	253	Assiduidade a programas de exercício físico no contexto das unidades básicas de saúde: estudo com usuários de quatro grupos de Londrina-PR	260
Luiza Cembranel Etges		Natália Serra Lovato	
Participação em um programa de exercícios físicos em unidades de saúde da atenção básica de saúde e avaliação do SUS	254	Nível de atividade física e consumo alimentar de escolares da zona rural do município de Canguçu-RS	260
Grace Angélica de Oliveira Gomes		Samanta Winck Madruga	
Contribuições do programa comunidade em movimento referentes a autonomia para prática de atividade física em usuários da estratégia de saúde da família em Cuiabá-MT	254	Análise e estudo de um trabalhador em sua atividade laboral para prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho	261
Albert Bruno Maciel Arruda		Carlos Henrique de Lemos Muller	
Motivos para adesão dos participantes ao projeto “Atividade Física e Qualidade de Vida” da UFMA	255	Fatores que influenciam na insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação	261
Laurileia de Araujo Nunes		José Geraldo Soares Damico	
Melhora de indicadores físico-funcionais após 20 semanas de protocolo para mudança do estilo de vida de adultos	255	Marcadores de consumo não saudável entre adolescentes do ensino médio de quatro cidades do Sul do Brasil	262
Leonardo Alves de Almeida		Caroline Cardozo Bortolotto	
A experiência de um profissional de educação física na residência multiprofissional em saúde do idoso em um Hospital de Curitiba-PR	256	Grupo de idosos: atuação da fisioterapia na prevenção de comorbidades decorrentes da senescência	262
Celso Teruaki Sakamoto Junior		Ericka Ellen Cardoso da Silva Diniz	
Academia da saúde de pernambuco: implantação de um novo programa ou manutenção das iniciativas preexistentes?	256	Programa de atividades lúdico/recreativas para a promoção da saúde de crianças com sobrepeso e obesidade	263
Flavio Renato Barros da Guarda		Carina Raffs Leite	
Academia da cidade e a promoção de atividade física em um centro urbano: estudo saúde em Beagá	257	Atividade física e saúde pública: contribuições para um novo modelo de atenção	263
Amanda Cristina de Souza Andrade		Tiago de Miranda Costa	

Programa academia da cidade: expansão do número de polos vs prevalência de inatividade física e sobrepeso em Recife 264

Kenya Laryssa Evangelista de Vasconcelos

Perfil dos idosos frequentadores de um programa de extensão em atividade física da UFPE 264

André dos Santos Costa

Avaliação de estratégias de intervenção para promoção da atividade física no tempo de lazer de adultos atendidos pela estratégia de saúde da família: resultados de 12 meses e de follow-up 265

Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro

Desempenho cognitivo entre idosos ativos e insuficientemente ativos residentes em áreas rurais

Saulo Vasconcelos Rocha¹
Jéssica Meira Mendes

Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: vasconcelosrocha82@gmail.com

Objetivo: Avaliar a associação entre nível de atividade física e desempenho cognitivo entre idosos residentes em áreas rurais. **Métodos:** Estudo seccional realizado com 104 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, cadastrados na USF do distrito de Itajurú, Jequié-BA. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário padronizado contendo as características sociodemográficas e informações pessoais, a escala Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliar o estado cognitivo e o Questionário Internacional de atividades físicas-versão adaptada para idosos, para avaliar o nível de atividade física. Para análise dos dados, foram utilizados procedimentos da estatística descritiva, teste Qui-quadrado de Pearson (X²) com $p \leq 0,05$. **Resultados:** A frequência geral de atividade física foi de 57,4%. Entre os ativos a maioria eram homens (62,5%), com idade variando entre 60 e 79 anos (62,5%), vivem com companheiro(a) (66,7%), alfabetizados (69,7%), não católicos (71,4%) e com renda mensal de 1 SM ou mais (66,7%). A prevalência geral de déficit cognitivo foi 37,2%. Entre as mulheres (49%), com idade igual ou superior a 80 anos (55,6%), que vivem sem companheiro(a) (51,1%), não-alfabetizado(a) (51,9%), católico(a) (41,7%) e que recebe menos de 1SM mensalmente (40,6%) observou-se maior prevalência de déficit cognitivo. Identificou associação entre atividade física e déficit cognitivo a níveis estatisticamente significante ($p \leq 0,05$). **Conclusão:** Apesar das particularidades do ambiente rural a atividade física associou-se inversamente ao desempenho cognitivo dos idosos avaliados. A prática de atividade física regular parece ser uma terapia não medicamentosa importante para melhora/manutenção no desempenho cognitivo entre idosos.

Palavras-chave

Idoso, Atividade Motora, Cognição

Novo indicador antropométrico como preditor de alterações no perfil lipídico de adolescentes do sexo feminino

Leandro dos Santos¹
Mabel Micheline Olkoski
Vania Lurdes Cenci Tskuda
Maria Fátima Glaner

1 Universidade Estadual de Londrina

Contato: le_edfisica@hotmail.com

Objetivo: Verificar o poder discriminador, ponto de corte, sensibilidade e especificidade da razão entre a estatura pela massa corporal (MC), multiplicada pela circunferência da cintura (CC) [Estatura/(MC x CC)], para alterações no perfil lipídico [lipoproteínas de alta densidade (HDL), lipoproteínas de baixa densidade (LDL), triglicerídeos e colesterol total (CT)] em meninas. **Metodologia:** Avaliou-se 62 meninas (16,4±1,2 anos idade). Mensurou-se estatura, MC e CC e calculou-se a Estatura/(MC x CC). Para as análises bioquímicas foi usado o BIO-2000. Os valores de LDL foram obtidos com a fórmula [LDL = CT - (HDL + triglicerídeos / 5)]. Adotaram-se os critérios da I Diretriz de Prevenção da Aterosclerose na Infância e na Adolescência (2005) para alterações no perfil lipídico. **Resultados:** A estatura média foi 161,7±6,1 cm, MC 66,6±14,0 Kg, CC 76,53±10,4 cm e Estatura/(MC x CC) 0,53±0,04. Médias de HDL 39,29±8 mg/dL, LDL 72,24±25,7 mg/dL, triglicerídeos 100±58,8 mg/dL e CT 131,5±27,1 mg/dL. Áreas sob as curvas ROC da Estatura/(MC x CC) não foram significantes (limite inferior do Intervalo de Confiança > 0,50), para nenhuma das variáveis do perfil lipídico, com valores de 0,57 (IC 95% 0,41 - 0,74) para HDL baixo, 0,28 (IC95% 0,15 - 0,41) LDL elevado, 0,58 (IC95% 0,44 - 0,73), colesterol elevado e 0,53 (IC95% 0,34 - 0,72) triglicerídeos elevados. Não foram calculados pontos de corte devido ao baixo poder discriminador da Estatura/(MC x CC) **Conclusão:** A Estatura/(MC x CC) não possui poder discriminativo para a predição de alterações no perfil lipídico nesta amostra.

Palavras-chave

Antropometria, Adolescentes, Dislipidemias

Benefícios da prática de musculação para mulheres

Marcones Matos da Silva¹
Carlos Aparecido Zamai
Alan Alessandro Rodrigues

¹ Universidade Paulista (UNIP)

Contato: marcones01@hotmail.com

A atividade da musculação é algo comum nas academias, proporcionando uma série de benefícios para os praticantes. Porém em relação ao público feminino ainda existe uma série de receios e preconceitos limitando sua prática. Diante disso, este estudo teve como objetivo pesquisar os benefícios da musculação para as mulheres. Para isso foi entrevistado um grupo de 20 mulheres praticantes da musculação, onde verificou-se que a maioria delas relataram ter percebido melhora na condição física em geral, sentindo-se satisfeitas com os resultados alcançados, como aumento de massa muscular e melhora na auto imagem. Resultados: Dos benefícios observados com a prática da musculação, 85% das mulheres relataram aumento de massa muscular, 50% perda de peso, 90% melhora na auto-estima, 85% melhora na condição física geral e 75% bem estar psicológico. Como motivo para iniciar a prática da musculação 90% das participantes relataram motivos estéticos, 60% preocupação com a saúde física e 15% interesse na melhora do bem estar psicológico. Conclusão: A pesquisa realizada possibilitou afirmar que a musculação acrescenta as mulheres uma série de aspectos favoráveis a sua saúde física e psíquica, não acarretando nenhum prejuízo a sua constituição corpórea e nem diminuindo sua feminilidade. Muito pelo contrário, colabora para que fiquem mais satisfeitas com o próprio corpo, sentindo-se mais bonitas e confiantes. Foi possível constatar também que os ganhos alcançados com a musculação é algo que se faz notar após poucos meses de início da atividade, devido aos inúmeros benefícios sentidos pelas praticantes e que abrangem a parte física.

Palavras-chave

Musculação, Benefícios, Mulheres

Atividade física e percepção de insegurança contra crimes em adultos: um estudo de base populacional

Márcio de Almeida Mendes¹
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva
Elaine Tomasi

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: marciopenha.esef@yahoo.com.br

O presente estudo teve por objetivo descrever a percepção de insegurança contra crimes na vizinhança e avaliar sua associação com a prática de atividade física no lazer e no deslocamento em adultos. Trata-se de um estudo transversal de base populacional conduzido na zona urbana de Pelotas em 2012. A atividade física de lazer e de deslocamento foi estimada por meio de uma adaptação da seção de lazer e de deslocamento da versão longa do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). As perguntas para o escore geral da percepção de insegurança contra crimes foram construídas com base no domínio "safety from crime" da Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS). Foram utilizadas também questões do instrumento City Stress Inventory (CSI), uma escala sobre desordens e exposição à violência na vizinhança. Dos entrevistados, 52,3% (IC95% 49,0% - 55,6%) foram classificados como expostos à insegurança em suas vizinhanças. A prevalência de atividade física foi de 10,5% (IC95% 9,0% - 12,0%) no lazer e de 51,7% (IC95% 48,7% - 54,7%) no deslocamento. Nas análises bruta e ajustada, não foram encontradas associações entre a atividade física de lazer ($p=0,834$) e de deslocamento ($p=0,424$) com a insegurança contra crimes. Os resultados desta pesquisa não permitem concluir que a percepção de segurança contra crimes na vizinhança exerça uma influência importante nos padrões populacionais de atividade física, tanto no lazer quanto no deslocamento.

Palavras-chave

Atividade Motora, Ambiente, Segurança Contra Crimes

Um novo olhar sobre o instrumento Physical Activity Resource Assessment (PARA): a construção de um índice de qualidade e sua correlação com o nível socioeconômico da região

Marcelo Carvalho Vieira¹
Sandro Sperandei
Ariane C. Reis

¹ Centro de Cardiologia do Exercício -
Instituto Estadual de Cardiologia Aloysio
de Castro (RJ)

Contato: vieiramc@yahoo.com.br

Objetivos: Construir, a partir dos resultados do Physical Activity Resource Assessment (PARA), um Índice de Qualidade (IQ) para espaços públicos de atividade física e lazer e correlacioná-lo com o status socioeconômico dos bairros onde estão localizados. **Métodos:** O PARA foi utilizado para avaliar os equipamentos esportivos, a infraestrutura complementar e as inconveniências presentes em 38 espaços públicos distribuídos por 28 bairros do município do Rio de Janeiro. O IQ foi elaborado a partir das pontuações atribuídas a estas categorias e a amostra foi dividida entre “Alto IQ” e “Baixo IQ”, através de um k-means clustering algorithm. A associação entre o IQ e o Índice de Desenvolvimento Social (IDS) do bairro no qual a praça está localizada foi avaliada por meio do teste Qui-quadrado. **Resultados:** Algumas variáveis contribuíram pouco ou nada para a diferenciação entre os grupos, enquanto outras apresentaram perfis bem diferenciados entre eles. A média e a mediana do IQ foram iguais a 13,6±4,91 e 13 pontos, respectivamente. O teste Qui-quadrado identificou uma associação significativa entre IQ e o IDS quando o valor 0,7 de IDS foi utilizado como critério de separação ($X^2=17,84$; $p<0,001$). As praças visitadas, embora apresentem equipamentos voltados para a prática de exercícios, carecem de atributos importantes para esse fim. A situação é pior nos bairros com menores IDS, cujas praças apresentaram uma qualidade inferior. **Conclusão:** O emprego do IQ, associado a um indicador do nível socioeconômico, é uma ferramenta de fácil utilização e pode orientar políticas públicas de promoção de atividade física.

Palavras-chave

Atividade Física, Meio Ambiente, Políticas Públicas

Implantação da beira mar continental e mudança de comportamento em relação a atividade física no lazer – um estudo longitudinal em Florianópolis, SC

Joris Pazin¹
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães
Adriano Ferreti Borgatto

¹ Universidade do Estado de Santa
Catarina

Contato: jorispazin@bol.com.br

Objetivo: verificar as possíveis mudanças de comportamento na atividade física no lazer (AFL) no período pré e 3 anos pós implantação da Beira Mar Continental (área com 2,3km de pista de caminhada, corrida, ciclovia). **Método:** População de pessoas de ambos os sexos, com 18 anos ou mais, residentes em seis bairros próximos. Amostra sistemática da lista de telefones residenciais. A amostra na etapa pré foi de 746 pessoas e na pós de 530, residentes até 1500 metros da Beira-Mar dividido em três áreas: 1) até 500m da costa; 2) de 501 m até 1000m e 3) de 1001m até 1500m. A AFL foi analisada como uma única variável dicotômica: atender as recomendações em relação à atividade física (ARAF) ou não atender. Foi utilizado o teste de MacNemar para avaliar mudanças de comportamento. A etapa pré foi realizada em 2009 e a etapa pós, em 2012. O IPAQ longo foi aplicado em ambas as etapas. **Resultados:** Nas AFL a prevalência de ARAF pré foi de 40,4% e pós de 48,7% com $p=0,004$. Na área 1- até 500m, a prevalência foi de 41% pré e 56,4% pós, e $p=0,002$; as mudanças foram significativas em mulheres ($p=0,033$); de ≥ 55 anos ($p=0,003$); viúvos ($p=0,007$); primeiro grau ($p=0,016$); com peso normal ($p=0,008$) e com saúde positiva ($p=0,001$). **Conclusão:** Houve diferenças significativas entre a prevalência de AFL comparando-se o período pré e pós implantação da Beira Mar continental e a mudança de comportamento foi significativa nas pessoas que residem até 500m do local.

Palavras-chave

Estudos de Coorte, Atividades Motoras, Atividades de Lazer

Percepções de licenciandos em educação física sobre a prática de atividade física a indivíduos obesos

Rhenan Ferraz de Jesus¹
Caroline Vargas Peres
Renata Godinho Soares
Jaqueline Copetti

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: rhenan.ferraz@hotmail.com

Avaliar concepções ligadas à saúde durante a formação acadêmica é essencial, pois nela são adquiridos conhecimentos indispensáveis à atuação em determinada área, especialmente, na Educação Física. Neste contexto, o presente estudo pretendeu averiguar a orientação de licenciandos em Educação Física sobre a prática de atividade física para indivíduos obesos, esses pertencentes a uma universidade privada de Alegrete, RS. Estudo descritivo de cunho transversal, onde 60 estudantes (33 acadêmicos e 27 acadêmicas), que estavam cursando o 2º, 4º e 6º semestre no ano de 2012, foram investigados, por meio de questionários com questões fechadas, sobre qual alternativa melhor representaria a sua orientação em relação à prática de atividade física para indivíduos obesos. A análise dos resultados foi realizada em programa estatístico - SPSS. Evidenciou-se faixa etária média dos estudantes (22 anos \pm 26,9), destacando-se a idade mínima de 17 anos e máxima de 41 anos. Quanto à recomendação de prática de atividade física para indivíduos obesos, 96,6% dos licenciandos (94,45%, 100% e 95,46%, respectivamente, pertencentes ao 2º, 4º e 6º semestres) responderam a alternativa "d", que recomendam atividade física regularmente, pois afirmaram conhecer seus benefícios à saúde. Assim, pode-se afirmar que um expoente maximizado de licenciandos de Educação Física, desta instituição de ensino superior pesquisada, recomenda a prática de atividade física para pessoas obesas.

Palavras-chave

Estudantes de Ciências da Saúde, Obesidade, Atividade Física

Atividade física, tempo de tela e aptidão física de estudantes de período integral: um estudo comparativo

Wayne Ferreira de Faria¹
João Paulo de Farias
Frederico Pradella dos Santos
Julio de Souza Melo
Eliane Cristina de Andrade Gonçalves
Rui Gonçalves Marques Elias

Fomento: Fundação Araucária

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: wayne_sap@hotmail.com

Objetivo: Comparar o nível de atividade física, tempo de tela e aptidão física de escolares de período integral e parcial. Métodos: Amostra de 72 escolares (9 a 12 anos), sendo 34 de período integral, respondeu um questionário em forma de entrevista sobre atividade física (IPAQ-8), comportamento sedentário e características sociodemográficas. Foram considerados ativos aqueles que praticaram atividade física moderada e/ou vigorosa \geq 300 min/sem e com comportamento sedentário aqueles que utilizaram TV e/ou computador e/ou vídeo game por \geq 240 min/dia. Informações sobre a maturação sexual, composição corporal e aptidão física foram investigadas. Utilizou-se o teste de qui-quadrado, a análise de variância (Anova one-way) com post hoc de Bonferroni, o teste de Kruskal-Wallis e o teste de Mann-Whitney, com nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Os alunos de tempo integral apresentaram menor de tempo de tela ($p = 0,012$). Foram encontrados valores inferiores de % Gordura ($p < 0,05$) para os meninos de tempo integral. Em relação aos testes motores identificaram-se diferenças significativas nos testes sentar e alcançar, salto horizontal e quadrado entre os meninos. Entre as meninas os testes salto horizontal e quadrado diferiram significativamente com índices superiores para os alunos de período integral de ambos os sexos. Conclusão: Escolares de período integral apresentam menor tempo de tela, indicadores favoráveis de composição corporal e índices superiores na maioria dos testes de aptidão física independente do sexo. Desta forma, atividades físicas através dos programas de período contra turno podem atuar como um facilitador importante para influenciar positivamente o estilo de vida de crianças e adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Motora, Aptidão Física, Adolescente

Hábitos alimentares e atividade física de Servidores Públicos de Jacarezinho

João Paulo de Farias¹
Wayne Ferreira de Faria
Frederico Pradella dos Santos
Eliane Cristina de Andrade Gonçalves
Rui Gonçalves Marques Elias

Fomento: Fundação Araucária
1 Universidade Estadual do Norte do
Paraná

Contato: efjoao@hotmail.com

Objetivo: Estimar a prevalência de hábitos alimentares e sua associação com a atividade física de servidores públicos da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). **Métodos:** A amostra foi composta por 147 servidores públicos da UENP de Jacarezinho (18 a 64 anos), sendo 74 do sexo masculino. Foram realizadas avaliações antropométricas, além da utilização de questionários para avaliação da frequência de hábitos alimentares (DIPS), nível de atividade física (IPAQ-8) e nível socioeconômico (ABEP). Para os hábitos alimentares, foram considerados adequados aqueles que consumiam frutas e hortaliças ≥ 5 dias/sem e frituras e refrigerantes < 4 dias/sem. Quanto ao nível da atividade física, foram considerados ativos aqueles que praticavam atividade física moderada e/ou vigorosa ≥ 150 min/sem. Aplicou-se o teste qui-quadrado e Odds Ratio, considerando um intervalo de confiança de 95% (IC95%), utilizando o pacote estatístico SPSS, versão 20.0, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A prevalência dos hábitos alimentares aponta um consumo inadequado de frutas e hortaliças de 43,5% e 30,6%, respectivamente. E ainda 37,4% e 26,5% consomem frituras e refrigerantes acima dos dias recomendados, respectivamente. Os fatores associados significativamente à frequência do consumo inadequado de frutas foram: classe socioeconômica baixa-média (OR=2,453; IC=1,134-5,303) e nível insuficiente de atividade física (OR=2,683; IC=1,110-6,489). Para hortaliças apenas classe socioeconômica baixa-média (OR=3,545; IC=1,370-9,173) associou significativamente. **Conclusão:** A frequência de adultos com hábitos alimentares inadequados e a associação entre estes com classe socioeconômica e nível de atividade física mostra a necessidade de ações que promovam comportamentos e modos de vida saudáveis entre os servidores.

Palavras-chave

Hábitos Alimentares, Atividade Motora, Adultos

Conceito de saúde: concepções de escolares do ensino fundamental

Caroline Vargas Peres¹
Rhenan Ferraz de Jesus
Marcelli Evans Telles dos Santos
Renata Godinho Soares
Vanderlei Folmer
Jaqueline Copetti

1 Universidade Federal do Pampa

Contato: carol__vargas@hotmail.com

Resumo: Ao educar para a saúde, o professor e a escola contribuem de maneira decisiva na formação de cidadãos capazes de atuar em favor da saúde pessoal e coletiva. O presente estudo pretende expor a concepção de alunos do ensino fundamental sobre o conceito de saúde. Este estudo descritivo exploratório, com análise qualitativa, foi desenvolvido com 240 adolescentes da 7ª série do ensino fundamental de escolas públicas estaduais de zona urbana do município de Alegrete, RS, com idade entre onze e dezessete anos, os quais responderam a seguinte pergunta "O que é Saúde para você?". Com base nas respostas dos alunos, destacou-se as seguintes categorias: biológica, mental/espiritual, social e prevenção. Pode-se verificar que grande parte dos adolescentes associa o conceito de saúde com a categoria biológica, ressaltando entre os exemplos enunciados, a alimentação saudável. Com base nos dados, também ficou evidente a relação que os alunos fazem a respeito da alimentação saudável com a prática de atividade física ou exercícios, pois em inúmeros relatos os dois aparecem associados na definição de saúde dos escolares. Esta associação, elencada pelos alunos, remete a importância das aulas de Educação Física para a saúde de crianças e adolescentes e, mais ainda, a necessidade do professor despertar em seus alunos o gosto pela prática de atividade física, possibilitando que o mesmo crie um estilo de vida ativo e saudável nesta fase fundamental para a formação de hábitos e comportamentos.

Palavras-chave

Educação, Saúde, Concepções de Escolares

Visão de escolares do ensino fundamental sobre fatores de risco para doenças e agravos não-transmissíveis

Jaqueline Copetti¹
Renata Godinho Soares
Caroline Vargas Peres
Karoline Goulart Lanes
Rhenan Ferraz de Jesus
Vanderlei Folmer

Fomento: CAPES

¹ Universidade da Região da Campanha
- Campus Alegrete

Contato: jaquecopetti@yahoo.com.br

Os hábitos e comportamentos que definem o estilo de vida repercutem, diretamente, na alteração dos padrões de adoecimento da população, predispondo, assim, à epidemia atual de doenças e agravos não transmissíveis (DANTs), inclusive em períodos como a infância e a adolescência. Os objetivos do estudo foram avaliar o conhecimento sobre os fatores de risco para DANTs entre escolares do ensino fundamental; e propor a inserção destes temas como conteúdo a ser ensinado na escola. A amostra foi composta por 565 adolescentes, de ambos os sexos, com idade entre 11 e 17 anos, sendo a maioria entre 12 e 13 anos (64,9%). Os participantes responderam um questionário com questões fechadas, o qual avalia o conhecimento da influência de quatro fatores de risco sobre doenças como a diabetes, a hipertensão arterial, o câncer de pulmão, a cirrose, o infarto agudo do miocárdio e a obesidade. Entre os resultados ficou evidente a necessidade de maiores esclarecimentos sobre as associações entre morbidades e os fatores de risco investigados. Ressalta-se que o sedentarismo e a alimentação inadequada tiveram menor número de associações com o câncer de pulmão; o fumo com a diabetes; e o consumo abusivo de álcool com a diabetes, o câncer de pulmão e a obesidade. Dessa forma, propõe-se a abordagem desses conteúdos de forma interdisciplinar entre as áreas de Ciências e Educação Física, para que estas disciplinas demonstrem ao restante do grupo de professores a viabilidade de se abordar saúde e doença como conteúdo escolar.

Palavras-chave

Adolescentes, Conhecimento, Doenças Crônicas

Preferência por comportamentos favoráveis à prática de atividade física, fatores associados e influência sobre o nível de atividade física de crianças de uma cidade do Sul do Brasil

Renata Moraes Bielemann¹
Mariana Otero Xavier
Denise Petrucci Gigante

Fomento: CNPq

Universidade Federal de Pelotas

Contato: renatabielemann@hotmail.com

Objetivo: Descrever preferências por comportamentos favoráveis à prática de atividade física (AF) e avaliar a influência destas preferências sobre o nível de AF de crianças da cidade de Pelotas, RS. Método: Estudo transversal de base populacional com crianças de 4 a 11 anos. Comportamentos favoráveis à prática de AF foram avaliados pelo Netherlands Physical Activity Questionnaire (NPAQ). O tempo de AF moderada ou vigorosa (AFMV) foi medido por acelerômetros Actigraph GT1M. Análise de variância foi utilizada para avaliar associações entre as perguntas do NPAQ e as variáveis independentes. Associações entre cada comportamento e o tempo de AFMV foram avaliadas através de regressão linear múltipla. Resultados: Crianças de maior nível econômico gostaram mais de desenhar ($p=0,01$) e preferiram menos brincadeiras agitadas ($p=0,004$) e brincar na rua ($p=0,008$) do que crianças de menor nível econômico. Crianças de maior idade foram menos extrovertidas ($p=0,008$) e gostaram menos de desenhar do que crianças mais novas ($p=0,009$). Gostar de esportes, ter falta de interesse por desenhar e preferir brincar na rua foram estatisticamente associados ao tempo diário de AFMV. Crianças que sempre gostaram de esportes gastaram em média 16 minutos a mais de AFMV por dia do que crianças que sempre não gostaram de esportes. Conclusão: Algumas das características estudadas mostraram-se associadas a comportamentos favoráveis à prática de AF, sendo a maior influência observada para o nível econômico. Preferências como gostar de esportes influenciaram positivamente o tempo gasto em AFMV.

Palavras-chave

Atividade Motora, Criança, Comportamento

Associação entre distância para locais privados para a prática de atividade física e prática de atividade física no lazer

Priscila Missaki Nakamura¹
Inaian Pignatti Teixeira
Camila Bosquiero Papini
Bruno de Paula Caraça Smirmaul
Leonardo de Campos
Eduardo Kokubun

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: pri_nakamura@yahoo.com.br

Objetivo: Verificar a associação entre distância da residência para locais privados para a prática de Atividade Física (AF) e prática de AF no lazer em adultos. **Métodos:** 1588 adultos (46 ± 17 anos de idade) de Rio Claro-SP responderam o International Physical Activity Questionnaire. Para avaliação da distância (metros) entre os locais privados para a prática de AF (academias, studios de personal trainer e clubes) e a residência dos participantes foi utilizado dados do Sistema de Informação Geográfica através do programa ARGIS versão 10.0 O tempo de AF no lazer foi dividido em ativos (≥ 150 min/sem), insuficientemente ativos (IA) (< 150 min/sem) e inativos (0 min/sem), enquanto a distância para os locais privados foi utilizada de maneira contínua. ANOVA e Regressão Linear foi realizada no Stata versão 12.0 e adotado uma significância de p<0,05. **Resultados:** A prevalência de ativos, IA e inativos foram de 26,7%, 11,8% e 62,1% respectivamente. Com base nos resultados da ANOVA (F(2, 1585)=11,07 e p<0,05) observa-se que as médias das distâncias para o grupos foram diferentes. O p de tendência linear (p<0,01, r²=0,01) indica haver uma relação linear entre distância para locais privados e prática de AF no lazer, sendo que, para a mudança para a categoria IA e ativo, há uma diminuição de 120 e 200 metros da distância entre os locais e a residência dos participantes, respectivamente. **Conclusão:** Há associação fraca entre a distância entre os locais privados para a residência e o nível de prática de AF no lazer em adultos.

Palavras-chave

Sistema de Informação Geográfica, Atividade Física, Adultos

Apoio social e nível de atividade física no lazer em escolares de Pelotas-RS

Luiza Isnardi Cardoso Ricardo¹
Carla Francieli Spohr
Milena de Oliveira Fortes
Rodrigo Wiltgen Ferreira
Mario Renato de Azevedo Júnior

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: luricaardo@gmail.com

Objetivos: Verificar a associação entre apoio social (AS) e nível de atividade física (AF) em escolares de Pelotas e suas relações com tipos e fontes de AS. **Métodos:** Foi realizado estudo transversal com estudantes da rede pública de Pelotas-RS. Para mensurar o nível de AF e o AS foi utilizado o questionário proposto por Farias Jr, et al. (2011). Foram considerados ativos adolescentes que atingiram 300 minutos de AF na semana anterior à entrevista. Para análise de dados, o AS de pais e amigos foi dividido em quartis. As análises foram conduzidas utilizando regressão de Poisson, controlando para sexo, idade, cor da pele, índice de bens, série e escola. **Resultados:** Compuseram a amostra 2923 adolescentes com idade entre 14 e 19 anos. Adolescentes com mais AS, independente da fonte, tiveram maior nível de AF. O AS dos amigos foi mais associado ao nível de AF da amostra RP 1,64 (IC95% 1,50 – 1,81). Estratificando por sexo, no quartil com maior AS dos amigos, os meninos tiveram RP 1,46 (IC95% 1,31 – 1,64) e meninas RP 1,80 (IC95% 1,53 – 2,13) comparados ao grupo de referência (p<0,001). Os tipos de AS assistir (pais) e praticar junto (amigos) foram mais relevantes para as meninas, enquanto os tipos transportar (pais) e praticar junto (amigos) foram mais associados com AF dos meninos. **Conclusão:** O AS se mostra um importante determinante da AF em adolescentes, podendo implicar sobre a AF direta ou indiretamente, podendo auxiliar na adoção e manutenção da AF.

Palavras-chave

Apoio Social, Adolescentes, Atividade Motora

Associação entre o uso de bicicleta como meio de transporte e características pessoais e socioeconômicas em mulheres

Inaian Pignatti Teixeira¹
Priscila Missaki Nakamura
Bruno de Paula Caraça Smirmaul
Eduardo Kokubun

Fomento: Fundação de Amparo à
Pesquisa do Estado de São Paulo
Universidade Estadual Paulista

Contato: inaianteixeira@hotmail.com

Diversos estudos vêm demonstrando que o uso da bicicleta como meio de transporte têm efeitos benéficos sobre várias doenças, seja em função do exercício físico em si ou de forma indireta através da redução de carbono e poluição advindos dos automóveis. Objetivo: Verificar a associação entre o uso de bicicleta como meio de transporte (MT) e características pessoais e socioeconômicas em mulheres. Métodos: Estudo transversal com amostra aleatorizada. Participaram 917 mulheres (47–17 anos) residentes na cidade de Rio Claro-SP, que responderam perguntas relativas a idade, peso, altura, escolaridade, percepção de saúde, estado civil, classe econômica e o uso de bicicleta como MT. Foi realizada uma Regressão Logística ajustada (IC-95%), utilizando o software SPSS 17.0. Resultados: Das 917 mulheres entrevistadas, 192 (20,9%) relataram usar a bicicleta como MT. As mulheres mais novas (20 a 40 anos) (RO=4,80-IC=3,09-7,44) tiveram maiores chances de utilizarem a bicicleta quando comparadas com as mulheres com mais de 40 anos. Adicionalmente, as mulheres com IMC normal (RO=1,97-IC=1,05-3,67) e sobrepeso (RO=1,99-IC=1,03-3,85) tiveram maiores chances quando comparadas com as obesas. Por fim, as mulheres de classe econômica mais baixas (D e E) (RO=3,18-IC=1,75-5,80) e intermediária (C) (RO=2,54-IC=1,55-4,16) tiveram maiores chances de usar a bicicleta quando comparadas com as mulheres das classes A e B. Não houve associação entre o uso de bicicleta e o nível de escolaridade, percepção de saúde e estado civil. Conclusão: Os resultados apontam a existência de associação entre o uso de bicicleta como MT e idade, composição corporal e classe econômica em mulheres.

Palavras-chave

Atividade Física, Transporte, Saúde da Mulher

Nível de atividade física em adolescentes: uma análise das contribuições de diferentes tipos de prática

Gerfeson Mendonça¹
Luanna Alexandra Cheng
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: gerfeson_edf@hotmail.com

Objetivo: analisar as contribuições dos diferentes tipos de prática para o escore geral de atividade física e suas variações em função das características sociodemográficas dos adolescentes. Métodos: amostra composta por 2.859 adolescentes, de 14 a 19 anos de idade, do município de João Pessoa, PB. A atividade física foi mensurada por questionário que continha uma lista de atividades de intensidade moderada a vigorosa. Os seguintes escores de atividade física (minutos/semana) foram calculados: geral e por tipos de prática (esporte, exercício físico, deslocamento e outras atividades). A regressão linear múltipla foi utilizada para determinar a contribuição relativa dos diferentes tipos de prática para o escore geral de atividade física. Resultados: em geral, observou-se que a prática de esportes (34,8%) e exercício físico (18,3%) foram às atividades com maior capacidade explicativa do escore geral de atividade física. Verificou-se que a contribuição relativa do esporte para o escore geral de prática foi a maior em todas as variáveis sociodemográficas, exceto no sexo feminino. A atividade com a segunda maior capacidade explicativa foi o exercício físico, particularmente nos adolescentes do sexo masculino, mais velhos, de classe econômica alta e escolas privadas. A capacidade explicativa do deslocamento ativo foi baixa, exceto no sexo feminino (17,2%). Conclusão: a realização de esportes e exercício físico foram os tipos de prática que mais contribuíram para explicar as variações no escore geral de atividade física. Entretanto, há variações na contribuição relativa dos diferentes tipos de prática para o escore geral de atividade física conforme as características sociodemográficas dos adolescentes.

Palavras-chave

Adolescência, Atividade Motora, Fatores Sociodemográficos

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Fontes de informação sobre benefícios da atividade física à saúde entre alunos da zona rural do Rio Grande do Sul

Samuel Völz Lopes¹
Werner de Andrade Müller
Alice Meyer Iepsen
Fábio da Conceição de Barros
Marcelo Cozzensa da Silva

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: samuelvolzlopes@gmail.com

Objetivo: Descrever as fontes de informação sobre os benefícios da atividade física para melhoria da saúde entre estudantes da zona rural. **Métodos:** Estudo transversal, realizado com uma amostra de 510 alunos, matriculados em escolas de ensino médio localizadas na zona rural, abrangidas pela 5ª Coordenadoria Regional de Educação/RS. Primeiramente, os pais ou responsáveis assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) autorizando os alunos menores de idade a participar do estudo. Em um segundo momento, foi aplicado um questionário com variáveis sociodemográficas e de conhecimentos sobre saúde. As opções de informação dos benefícios da atividade física para a saúde eram descritas através de questões dicotômicas (sim e não). Além disso, a questão exigia que os alunos indicassem quem prestou a informação: professor, parente, médico ou outro meio de comunicação. **Resultados:** A maioria dos estudantes era do sexo feminino (59,0%), de cor de pele branca (92,3%), com idades entre 15 e 17 anos (80,0%). Mais de 85% dos entrevistados relatou conhecer os benefícios da atividade física para a saúde. As principais fontes de informação citadas foram: meios de comunicação (71,1%), professores (68,8%), parentes (58,6%) e médicos (34,4%). **Conclusão:** Os meios de comunicação são um veículo de extrema importância no contexto de saúde populacional, principalmente entre adolescentes do meio rural, haja vista que a maioria escolheu este meio como a principal fonte de informação sobre o tema. Destaca-se também a ação dos professores na promoção da saúde, devido ao acesso direto aos alunos.

Palavras-chave

Conhecimento, Saúde, Rural

Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionado a atividade física e IMC de servidores públicos

Hector Luiz Rodrigues Munaro¹
Suziane de Almeida Pereira Munaro

Fomento: DINTER UFSC/UESC - CAPES/
FAPESB

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: hlrmunaro@uesb.edu.br

Objetivo: verificar a associação entre os Estágios de Mudança de Comportamentos (EMC) relacionados à atividade física e IMC de servidores públicos de uma universidade na Bahia. **Métodos:** trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, de uma amostra preliminar (piloto) de servidores públicos efetivos da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. **Amostra:** foi composta por 55 servidores públicos, com média de idade de 35,8 (DP=9,8) anos, sendo 60% (n=33) do sexo feminino e 40% (n=22) professores, que aceitaram voluntariamente participar do estudo. Todos os procedimentos de coleta de dados foram devidamente aprovados pelo Comitê de Ética da UESB. **Tratamento Estatístico:** na confecção do banco de dados e análise foi utilizado o programa PSPP e nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Para análise estatística utilizou-se a estatística descritiva e teste de qui-quadrado. **Resultados:** para a análise estatística, optou-se arbitrariamente, por dicotomizar as variáveis, sendo o IMC classificado em: normal (positivo) e sobrepeso/obesidade (negativo); os EMC foram classificados em: ação/manutenção (positivo) e pré-contemplação/contemplação/preparação (negativo). Apesar da maior proporção dos servidores públicos que se encontravam com IMC negativo (59,1%; n=13) estarem nos EMC negativo, não foi observada diferença estatística ($\chi^2=0,306$; $p > 0,05$). **Conclusões:** os resultados demonstram que apesar de não haver diferenças estatísticas, os dados indicam que comportamentos negativos em relação à prática de atividade física, podem influenciar em um estado nutricional negativo. Por se tratar de um estudo preliminar, os dados definitivos com uma amostra maior, poderão corroborar estes achados.

Palavras-chave

Atividade Física, Servidores Públicos, Estágio de Mudança de Comportamento

Fatores associados ao tempo de tela e atividade física em escolares

Philippe Fanelli Ferraiol¹
Diogo Henrique Constantino Coledam
Marcio Teixeira
Edineia Aparecida Gomes Ribeiro
Raymundo Pires Junior
Arlí Ramos de Oliveira

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: pferraiol@yahoo.com.br

Objetivo: O objetivo do estudo foi identificar os fatores associados à combinação do nível suficiente Atividade Física Moderada a Vigorosa (AFMV) e do baixo Tempo de Tela (TT) em escolares de Londrina, Paraná. **Metodologia:** Amostra composta por 745 escolares (399 meninas) matriculados entre o 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio da rede pública estadual de Londrina-PR. Foram analisados indivíduos que atendem simultaneamente ao critério de 60min de AVMV e <4 horas em TT diariamente, pelo Questionário de Baecke. As variáveis independentes foram: sexo, idade, IMC, condição socioeconômica, prática de esportes com amigos, número de irmãos e de vizinhos de mesma faixa etária, auto-percepção do nível de atividade física, escolaridade paterna e materna, transporte ativo, local adequado para prática esportiva, número de TVs e automóveis. O teste Qui-Quadrado foi utilizado para associação e as variáveis que apresentaram significância estatística de $p < 0,20$ foram incluídas no modelo de regressão de Poisson, sendo $p < 0,05$. **Resultados:** A análise multivariada ajustada apontou RP do atendimento ao critério 67% menor entre as meninas. Os escolares que se percebem mais ativos que seus colegas e que realizam transporte ativo por mais de 30min/dia apresentaram, respectivamente, RP 3,81 e 1,92 vezes maior de atenderem ao critério estabelecido comparado a seus pares. **Conclusão:** Programas de intervenção devem considerar o sexo, a auto-percepção da atividade física e o transporte ativo.

Palavras-chave

Sedentarismo, Estudantes, Atividade Física

Associação da pressão arterial sistólica e a sua diferença entre os braços direito e esquerdo: um estudo piloto

Igor Rodrigues D' Amorim¹
Tony Meireles dos Santos
Luis Roberto Gomes da Silva
Maria Jullyanne Cavalcanti e Silva
Ruanna Lopes Pontes
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Fomento: CNPQ

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: igor.damorim@hotmail.com

Objetivo: Estabelecer a associação entre a pressão arterial sistólica (PAS) e sua diferença entre os braços. Complementarmente, estabeleceu-se a razão de chance para ocorrência de diferença da PAS entre os braços superior a 15 mmHg a partir da existência de hipertensão arterial sistêmica. **Método:** A pesquisa foi de caráter descritivo com delineamento transversal. A constituição da amostra foi de forma intencional por conveniência composta por 25 idosos (65,6 – 5,4 anos), sendo 14 hipertensos. A medida da pressão seguiu as recomendações da American Heart Association, realizada através dos métodos palpatório e auscultatório com utilização de um esfigmomanômetro analógico. Para estabelecer a associação entre as variáveis investigadas foi utilizada a correlação de Pearson. A existência da diferença entre os braços foi avaliada a partir da razão de chance (odds ratio, OR) A análise estatística foi realizada através do software Statistical Package for the Social Sciences – SPSS versão 17.0. O nível de significância estabelecido foi de $p \leq 0,05$. Os resultados de correlação e razão de chances foram interpretados como proposto por Cohen. **Resultados:** Observou-se grande associação entre a diferença de PAS entre os braços e o nível tensional ($r = 0,60$, $p = 0,03$). Observou-se ainda que a presença de hipertensão aumenta em 24 vezes [IC95% 1,62; 356,6] (grande) a chance de ocorrência de diferença superior a 15 mmHg entre os braços. **Conclusão:** É possível que o risco atribuído à diferença das pressões dos braços para doenças cardiovasculares esteja associado à presença da hipertensão arterial sistólica, caracterizando tais variáveis como colineares.

Palavras-chave

Hipertensão, Doenças Cardiovasculares, Pressão Arterial

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Barreiras percebidas e sua associação com o deslocamento ativo para a escola por adolescentes de Curitiba-PR: um estudo piloto

Leonardo Augusto Becker¹
Rogério César Fermino
Cassiano Ricardo Rech
Alex Vieira Lima
Rodrigo Siqueira Reis

Fomento: Cnpq

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: leonardobecker26@hotmail.com

Objetivo: Identificar as barreiras percebidas para o deslocamento ativo para a escola em adolescentes de Curitiba-PR e testar a sua associação com o deslocamento ativo. **Métodos:** Estudo transversal realizado em 2012 com 904 adolescentes (11-18 anos; 55% meninas) de seis escolas. As coletas foram conduzidas em sala de aula e o questionário apresentava 17 possíveis barreiras para o deslocamento ativo. Foi considerado deslocamento ativo o relato de caminhar, usar a bicicleta ou skate para ir ou voltar da escola em pelo menos um dia/semana. As análises foram estratificadas por sexo com o teste de qui-quadrado no SPSS 17. **Resultados:** A frequência de deslocamento ativo foi de 43% (meninos: 50% vs. meninas: 37%; $p < 0,001$). As barreiras comuns e inversamente associadas com o deslocamento ativo de meninos e meninas foram: “ter muitas coisas para levar”, “é mais fácil ir de carro/ônibus”, “envolve muito planejamento”, “é muito longe”, “necessidade de transitar por locais inseguros”, “não gostar de caminhar ou andar de bicicleta” e “muito trânsito no caminho” ($p < 0,05$). Adicionalmente, para os meninos as barreiras “não é legal ir caminhando ou de bicicleta” e “ter muitas subidas e descidas”; e para as meninas as barreiras “ter muitos cruzamentos perigosos” e “sentir muito calor e ficar suada” também foram inversamente associadas com o deslocamento ativo ($p < 0,05$). **Conclusão:** As barreiras estão inversamente associadas com o deslocamento ativo. Os gestores públicos e responsáveis pelas escolas devem ter atenção a estes relatos ao implementarem ações que facilitem o deslocamento ativo para a escola.

Palavras-chave

Atividade Motora, Estruturas de Acesso, Adolescente

Fatores motivacionais para a adesão e manutenção a prática de atividades físicas em idosos

Débora Machado da Silva¹
Sérgio Roberto Adriano Prati

Fomento: UNESPAR/FAFIPA/Grupo de Pesquisa PAFiDH

¹ Faculdade Estadual de Educação, Ciências e Letras de Paranavaí, Unespar - Fafipa

Contato: debora_maxado@hotmail.com

A degeneração humana contribui para perdas funcionais importantes que comprometem a qualidade de vida e bem estar das pessoas. Estudos com idosos são recentes e parte dessa ciência ainda não tem chegado à vida das pessoas com contribuição efetiva para melhorar a vida. A prática regular de atividades físicas contribui para manutenção da qualidade funcional e saúde geral do idoso, contudo importantes fatores motivam o mesmo a permanecer e aderir à práticas regulares. Objetivo desse trabalho foi identificar fatores motivacionais de adesão e permanência à prática de atividades físicas regulares em idosos. Participaram do estudo 20 idosos (60 a 85 anos) que participavam regularmente (3 a 5x semana) de atividades físicas orientadas em academia por mais de 8 meses de prática. O instrumento utilizado foi um questionário FREITAS (2001) composto por 48 questões sobre adesão e permanência à prática de atividades físicas regulares. Os resultados principais identificaram que 100% tiveram motivação determinada pela questão da saúde, 95% por recomendação médica e 75% indicaram ser importante a melhoria do desempenho físico e da autoestima. Em 75% dos casos a família e as companhias foram determinantes para adesão, bem como, para 95% dos idosos a confiança no professor foi fundamental. Sobre motivadores para permanência na prática percebeu-se que em 100% dos casos a atenção do professor era determinante, e, manter-se em forma associado a sensação de bem estar geral proporcionada pelo exercício também contribuíram para 95 e 90% dos idosos. Em menor proporção as amizades (85%), o apoio da família (80%) e emagrecimento (80%) foram também motivadores importantes apontados nessa pesquisa.

Palavras-chave

Idoso, Adesão e Motivação, Atividade Física e Saúde

Suporte familiar e atividade física em adolescentes de Uruguaiana/RS

Gabriel Gustavo Bergmann¹
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Susane Graup
Julio Brugnara Mello

Fomento: Fundação de Amparo à
Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul
(FAPERGS)

¹ Universidade Federal do Pampa -
Unipampa

Contato: gabrielbergmann@gmail.com

Por se tratar de um comportamento, a prática de atividade física regular é influenciada por múltiplos fatores. Em adolescentes o papel da família pode ser determinante. O objetivo deste estudo foi identificar a associação entre suporte familiar e o nível de atividade física em adolescentes. Para tanto, foram selecionados aleatoriamente 1045 adolescentes (540 moças) de 11 a 17 anos de escolas públicas e privadas de Uruguaiana/RS. O suporte familiar foi considerado a partir do auto relato dos adolescentes se os pais os levam para praticar atividade física; se os pais praticam atividade física junto com eles; e, se o pai e a mãe os estimulam a serem ativos. O nível de atividade física dos adolescentes foi estimado por meio do Questionário para Atividade Física de Adolescentes (QAFA). Foram considerados ativos aqueles que acumularam 300 ou mais minutos por semana de atividade física moderada a vigorosa. Para a análise dos dados foram utilizadas a análise descritiva (frequências absolutas e relativas) e o teste Qui-Quadrado para heterogeneidade. O nível de significância adotado foi de 5%. A prevalência de atividade física foi de 51,1% (IC95% 47,8-54,4) sendo maior ($p < 0,05$) para os rapazes (65,2%; IC95% 60,6-69,8) que para as moças (38,9%; IC95% 34,5-43,3). Associações significativas ($p < 0,05$) foram encontradas entre os quatro indicadores de suporte familiar e a atividade física de adolescentes. Contudo, quando a análise é separada por sexo, apenas levar os filhos para praticarem e praticarem atividade física juntos com os filhos ($p < 0,05$) se associaram com a atividade física dos adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Motora, Relações Pais Filho, Adolescente

Barreiras para a prática de atividade física em escolares de uma escola do município de Uruguaiana/RS

Renato Ribeiro Azevedo¹
Julio Brugnara Mello
Thais Almeida Pereira
Patrícia Becker Engers
Gabriel Gustavo Bergmann
Susane Graup

Fomento: PIBID/CAPES-2011

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: renatorazevedo@hotmail.com

Existem várias tarefas de vida diária que podem vir a impedir indivíduos a praticarem atividade física de maneira regular. Tais atividades têm sido denominadas pela literatura como barreiras para a prática de atividade física. O objetivo deste estudo foi identificar as principais barreiras para a prática de atividades físicas em escolares dos anos finais do ensino fundamental de uma escola da rede pública da cidade de Uruguaiana/RS. Para verificar tais barreiras para a prática de atividade física dos escolares, utilizou-se o questionário "Barreiras para a prática de atividade física" sugerido por Santos et al. (2009). Cada questão continha quatro alternativas de resposta sendo elas: "discordo muito", "discordo", "concordo" e "concordo muito", onde as alternativas "concordo" e "concordo muito" foram consideradas como barreira para a prática de atividade física. Assim, questões que tiveram 50% ou mais das respostas assinaladas nas alternativas "concordo" ou "concordo muito" foram consideradas barreiras. Os dados foram apresentados em frequência relativa. A amostra foi formada por 214 alunos divididos entre turmas de 7º a 9º ano do ensino fundamental. A única questão que representou barreira para a prática de atividade física foi a falta de companhia para fazer atividade física (58,9%). A "preferência por fazer outras coisas" também foi uma questão que recebeu grande frequência de respostas (46,3%) considerando-a como barreira. Tais resultados demonstram que as principais barreiras para a prática de atividades físicas estão relacionadas à falta de motivação em realizar exercícios por prazer e satisfação pessoal, sendo preferível outras práticas de lazer.

Palavras-chave

Atividade Motora, Creches, Comportamento do Adolescente

Relação entre mudança no nível de atividade física no lazer e modificação da percepção do ambiente em participantes de diferentes programas de intervenção em atividade física

Emanuel Péricles Salvador¹
Alex Antonio Florindo

Fomento: Fundo de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo

¹ Universidade Cruzeiro do Sul

Contato: emanuelps@usp.br

Objetivo: Verificar a relação entre a mudança do nível de atividade física como forma de lazer (AFLAZ) com a mudança de percepção de ambiente em usuários de Unidades Básicas de Saúde do município de São Paulo que participaram de duas intervenções para promover atividade física. Método: 157 adultos do distrito de Ermelino Matarazzo, São Paulo (SP) participaram de um ensaio controlado não randomizado e foram divididos em grupo controle (n=49), educação em saúde (n=54) e exercício supervisionado (n=54). As intervenções tiveram duração de doze meses. A AFLAZ foi avaliada pelo IPAQ versão longa e a percepção do ambiente por escala. Ambas foram mensuradas no início e ao final do estudo. Correlação bivariada e, posteriormente, análise de regressão linear, foram realizadas para testar a relação entre a diferença do nível de AFLAZ pré e pós-intervenção, medido em minutos semanais (Delta AFLAZ) e a diferença dos escores de ambiente (Delta Segurança Geral, Delta Apoio Social; Delta Segurança no Trânsito, Delta Pontos de Conveniência, Serviços e Lazer e Delta Poluição). Resultados: Após ajuste por idade, escolaridade, sexo e tipo de intervenção realizada, a análise de regressão linear apontou associação positiva significativa entre o tempo semanal de AFLAZ com o Delta Pontos de Conveniência, Serviços e Lazer ($p > 0,001$ e $B = 13,52$). Conclusão: A mudança positiva de percepção de ambiente apresentou relação com o aumento da atividade física como forma de lazer após 12 meses de intervenção em usuários de Unidades Básicas de Saúde do município de São Paulo.

Palavras-chave

Percepção de Ambiente, Atividade Motora, Intervenção

Domínios de atividade física em comunidades quilombolas do Sudoeste da Bahia, Brasil: estudo de base populacional

Vanessa Moraes Bezerra¹
Amanda Cristina de Souza Andrade
Waleska Teixeira Caiaffa

Fomento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia

¹ Universidade Federal de Minas Gerais

Contato: vanessaenut@yahoo.com.br

Objetivo: Estimar a prevalência e identificar fatores associados à atividade física no domínio do lazer, trabalho, doméstico e deslocamento em quilombolas do sudoeste da Bahia. Métodos: Estudo transversal, de base populacional, com uma amostra de 797 indivíduos com 18 anos ou mais. Foi utilizado o questionário da Pesquisa Nacional de Saúde, sendo adotado o ponto de corte de 150 minutos de atividade física semanal, entre os quatro domínios avaliados. Empregou-se a regressão de Poisson com variância robusta, usando a entrada hierárquica de variáveis. Resultados: A maior prevalência de atividade física foi no trabalho (42,1%), seguido do domínio doméstico (39,3%), deslocamento (35,5%) e lazer (13,1%). As variáveis associadas com o domínio do lazer foram segurança, sexo masculino, menor faixa etária, maior escolaridade e circunferência da cintura muito aumentada; no trabalho foram sexo masculino, menor faixa etária, maior escolaridade, consumo de álcool e frutas; no doméstico foram sexo feminino, menor faixa etária, casado e percepção negativa da saúde; e no deslocamento foram sexo masculino e menor faixa etária. Conclusão: Práticas culturais específicas desta população, tais como danças e capoeiras podem funcionar como estímulo de atividades de lazer, potencializados pela criação espaço como facilitadores dessa ação. Este estudo servirá como um ponto de referência no monitoramento de diferentes tipos de atividades físicas e implementação de políticas públicas de atividade física em quilombolas.

Palavras-chave

Comunidades Vulneráveis, Estudos Transversais, Atividade Motora

Motivos para a prática de atividade física entre adolescentes da zona rural da Região Sul do RS

Alice Meyer Iepsen¹
Werner de Andrade Müller
Fábio da Conceição de Barros
Samuel Völz Lopes
Marcelo Cozzensa da Silva

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: alice_iepsen@hotmail.com

Objetivo: O objetivo do estudo foi identificar os motivos que levam os adolescentes escolares da zona rural do sul do Rio Grande do Sul a praticar atividade física. **Método:** Foram convidados a participar do estudo todos os estudantes do Ensino Médio das escolas da zona rural compreendidas pela 5ª Coordenadoria Regional de Educação (CRE) do Rio Grande do Sul, com idade entre 13 e 19 anos. Para verificar os motivos para prática de atividade física, os alunos responderam a seguinte questão: “Por qual motivo você pratica atividade física?”. Além disso, foram respondidas questões demográficas, socioeconômicas e comportamentais. Também foram realizadas medidas antropométricas (peso e estatura) para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). **Resultados:** 510 alunos de dez escolas da zona rural responderam ao questionário. A maioria dos adolescentes era do sexo feminino (59,0%), de cor da pele branca (90,0%), com idades entre 15 e 17 anos (80,0%). Aproximadamente 38,0% estavam frequentando o 1º ano do Ensino Médio, e 82,9% foram classificados com IMC normal. Verificou-se que 45,4% da amostra pratica atividade física porque gosta, 37,3% porque acredita que faz bem à saúde, 5,2% por motivos estéticos. Além disso, 9,9% dos adolescentes respondeu que não pratica atividade física. **Conclusão:** Os resultados mostraram que grande parte dos estudantes pratica atividade física porque acha importante para saúde, demonstrando que muitos adolescentes já sabem dos benefícios trazidos pela mesma. Apesar disso, intervenções para essa população são necessárias, pois uma parcela significativa ainda é inativa.

Palavras-chave

Atividade Motora, Epidemiologia, Adolescentes

Barreiras e facilitadores para o uso da bicicleta por adultos de Curitiba: uma análise por grupos focais

Edina Maria de Camargo¹
Rogério César Fermino
Ciro Romelio Rodríguez Añez
Rodrigo Siqueira Reis

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: edina.camargo@puccpr.br

Objetivo: Identificar as principais barreiras e os facilitadores para o uso da bicicleta no deslocamento e no lazer em adultos da cidade de Curitiba-PR. **Métodos:** Em 2011, 48 indivíduos adultos (50% mulheres), que apresentavam características distintas em relação ao uso da bicicleta (deslocamento, lazer e ativistas), participaram de entrevistas em grupos focais para relatar as principais barreiras e facilitadores para o uso da bicicleta. As entrevistas foram gravadas, transcritas e a análise de conteúdo foi utilizada para agrupar os relatos semelhantes. Foi utilizada a estatística descritiva com distribuição de frequência absoluta e relativa para identificar os relatos mais frequentes. **Resultados:** Foram reportados 230 barreiras e 170 facilitadores. As barreiras mais citadas foram “falta de segurança (criminalidade)” (46 relatos; 20%), “falta de ciclovias” (29 relatos; 12,6%), “clima inadequado” (23 relatos; 10%) e “falta de estrutura” (22 relatos; 9,6%) enquanto os facilitadores reportados com maior frequência foram “bem estar” (35 relatos; 20,2%), presença de “estrutura adequada” (18 relatos; 10,6%), “apoio da família” (18 relatos; 10,6%) e “presença de companhia em geral” (17 relatos; 10%). **Conclusão:** Programas de incentivo ao uso da bicicleta deveriam ter enfoque na segurança, além de implementar e melhorar a qualidade das ciclovias existentes. Atividades em grupo que possibilitem a participação de amigos e família também podem ser organizadas como meio de promoção para o uso da bicicleta.

Palavras-chave

Atividade Motora, Grupos Focais, Políticas Públicas

Sedentarismo e atividade física estão associados à composição corporal inadequada em servidores técnico administrativos de uma universidade federal?

Giseli Minatto¹
Juliane Berria
Elisa Pinheiro Ferrari
Cilene Rebolho Martins
Edio Luiz Petroski

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: gminatto@gmail.com

Objetivo: verificar a prevalência de composição corporal inadequada (CCI) e sua associação com comportamentos sedentários e atividade física, segundo o sexo, em servidores técnico-administrativos. **Método:** estudo transversal realizado em 2012, com 613 servidores técnico-administrativos (281 homens) de uma universidade federal Brasileira. Para análise da CCI utilizou-se a proposta do Plano Canadense de Atividade Física, Aptidão e Estilo de vida. Como comportamentos sedentários foram estudados: deslocamento para o trabalho, tempo de deslocamento ativo, tipo de atividades no trabalho, tempo de TV e de computador durante a semana e no final de semana e o tempo sentado no trabalho, obtidos por questionário. O nível de atividade física foi mensurado com o IPAQ, forma curta. Foi utilizada a regressão de Poisson com ajuste robusto para variância e adotado um nível de significância de 5%. **Resultados:** a prevalência de CCI foi de 44,8% nos homens e 39,8% nas mulheres. Homens com tempo ≥ 3 horas em frente ao computador durante a semana tiveram prevalência 60% menor (RP=0,60; IC95%=0,39; 0,92; p=0,019) de CCI. Nas mulheres, a prevalência foi maior para aquelas que passam maior parte do tempo sentada no trabalho (RP=1,52; IC95%=1,04; 2,21; p=0,030) e que assistem TV por três horas ou mais no final de semana (RP=1,52; IC95%=1,14; 2,20; p=0,006). **Conclusão:** cerca de quatro em cada dez servidores apresentaram CCI, associando-se somente a comportamentos sedentários em ambos os sexos. Medidas preventivas e terapêuticas são necessárias para a redução da CCI em servidores, com especial atenção aos grupos de maior risco.

Palavras-chave

Adiposidade, Comportamentos Saudáveis, Saúde do Trabalhador

Quantitative genetic analysis of physical activity and adiposity in portuguese nuclear families

Raquel Nichele de Chaves¹
Daniel Monteiro de Vilhena e Santos
Michele Caroline de Souza
José António Ribeiro Maia

Fomento: CAPES Foundation

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Universidade do Porto

Contato: raquelnichele@live.com.pt

Purpose: The present study aimed (1) to identify the degree of familial resemblance in body fat and total physical activity (TPA); (2) to estimate the magnitude of the genetic components; and (3) to investigate a possible joint shared familial aggregation between TPA and body fat. **Methods:** The sample comprised 260 families from Portugal. Body fat was assessed by bio-electrical impedance and calculated as % fat mass for the arms (AFAT), legs (LFAT), trunk (TFAT) and total body (BFAT). TPA was estimated from the Baecke questionnaire and socioeconomic status (SES) was obtained from parental occupation. Familial correlation analyses were performed using Generalized Estimating Equations. Quantitative genetic modelling was used to estimate maximal heritability (h^2), genetic (g) and environmental (e) correlations within a variance components framework. All phenotypes were adjusted for sex, age, age² and SES. **Results:** Familial intra-trait correlations for all traits ranged from 0.15 to 0.34. Genetic factors ranged from 30% (AFAT) to 42% (LFAT); for TPA this estimate was 24%. Genetic correlations were not statistically significant between body fat and TPA phenotypes. Environmental cross-trait correlations were found between body composition phenotypes and TPA, ranging $e = -0.25 - 0.095$, $p < 0.01$ (TPA/BFAT) and $e = -0.16 \pm 0.092$, $p < 0.10$ (TPA/AFAT). **Conclusions:** In this cohort there is evidence of familial resemblance in the inter-individual variation of body fat and TPA. Genetic factors accounted for a moderate contribution in the different fat mass depots and TPA. Body fat phenotypes and TPA did not share a common genetic background; however, they were mostly associated with common environmental exposures.

Palavras-chave

Genetics, Physical Activity, Adiposity

Tempo em atividades sedentárias e dor lombar em escolares da rede pública de ensino no município de Uruguaiana/RS

Raphaelly Machado Felix¹
Afonso Larruscaim Cauduro
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Susane Graup
Gabriel Gustavo Bergmann

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: raphaelly_felix@hotmail.com

A dor na região lombar, ou lombalgia como também é denominada, é uma das disfunções da coluna vertebral causadoras de alterações funcionais e incapacidades com maior incidência na população em geral. Inúmeras são as circunstâncias que contribuem para o desencadeamento desse tipo de algia. O sedentarismo tem sido apontado por alguns estudos como um dos fatores predominantes. O objetivo deste estudo foi investigar a associação entre comportamento sedentário e dor lombar em escolares de 10 a 17 anos do município de Uruguaiana- RS. O estudo teve uma amostra de 1455 adolescentes (741 moças) e (714 moços) de escolas públicas selecionadas aleatoriamente. A dor lombar inespecífica (variável dependente) foi estimada com a adaptação do instrumento proposto por Sjoile et al. (2004). O comportamento sedentário foi considerado a partir do auto relato (questionário) sobre o tempo utilizado assistindo televisão, usando computador, videogame e outros equipamentos eletrônicos. Foram considerados sedentários os escolares que relataram passar mais de três horas por dia nas atividades descritas. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, o teste qui-quadrado para heterogeneidade. Para todas as análises foi levado em consideração um intervalo de confiança de 95% (IC 95%). As prevalências de dor lombar e sedentarismo foram de 16,1% (IC95% 14,2-18,0) e 64,2% (IC95% 61,7-66,7), respectivamente. Não foram encontradas associações significativas ($p > 0,05$) entre comportamento sedentário e dor lombar analisando toda a amostra e estratificada por sexo. Com base nos resultados, pode-se concluir que a dor na região lombar não apresenta associação com o comportamento sedentário em adolescentes.

Palavras-chave

Dor Lombar, Sedentarismo, Adolescentes

Associação da prática de atividade física de pais ou responsáveis com a de adolescentes

Diego Giulliano Destro Christofaro¹
Selma Maffei de Andrade

¹ Universidade Estadual Paulista (UNESP)

Contato: diegochristofaro@yahoo.com.br

Objetivo: Analisar a associação da prática de atividade física de pais e/ou responsáveis com a de adolescentes da cidade de Londrina-PR. Métodos: Alunos (1231) das seis maiores escolas da cidade de Londrina-PR tiveram a prática de atividade física avaliada por meio do questionário de Baecke. Desses adolescentes, um total de 1202 mães ou responsáveis de sexo feminino e 871 pais ou responsáveis do sexo masculino responderam ao mesmo questionário de prática de atividade física. Foram considerados suficientemente ativos os sujeitos situados no maior quartil (Percentil > 75) da distribuição de frequências de prática de atividade física. Para verificar possíveis associações entre a prática de atividade física dos pais ou responsáveis e dos adolescentes foi utilizado o teste do qui-quadrado com significância estatística de 5%. Resultados: As mães ou responsáveis de sexo feminino consideradas como praticantes de atividade física suficiente tiveram proporção significativamente maior de adolescentes praticantes de atividade física suficiente (37,7% versus 20,7%) quando comparadas às mães que não praticavam atividade física de forma suficiente ($p < 0,001$). O mesmo ocorreu em relação aos pais ou responsáveis do sexo masculino praticantes de atividades física suficiente quando comparados aos seus pares insuficientemente ativos (34,3% versus 21,7% [$p < 0,001$]). Conclusão: A prática de atividade física dos pais ou responsáveis de ambos os sexos mostram-se associadas à dos adolescentes. Políticas públicas e ações de promoção da saúde devem considerar o contexto familiar e não apenas os adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Física, Adolescente, Pais

Atividade física virtual como determinante de suas práticas corporais

Bruno Medeiros Roldão de Araújo¹
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: bruno.rol@gmail.com

Os esportes aparecem dentre as principais formas de atividade física praticadas por crianças e jovens em seu tempo livre constituído em lazer, também destacam-se o uso de computador/Internet e jogos eletrônicos, cenário este que proporciona uma convergência entre a prática “atual” dita “real” e “virtual” das modalidades esportivas (ARAÚJO et al., 2011). Entendendo que as crianças e jovens vão buscar na cultura a qual estão imersos o mote para suas brincadeiras, esta pesquisa objetivou traçar um paralelo comparativo entre a aprendizagem esportiva procedente da vivência corporal e da prática virtual. A metodologia adotada foi qualitativa descritiva de campo, por meio de entrevistas semi-estruturadas com 30 estudantes das redes privada e pública de Ensino Fundamental II, na faixa etária de 11 a 15 anos. Os discursos foram analisados à luz da Análise de Conteúdo de Bardin (2008) e utilização do SPSS e Analysis of Qualitative Data - AQUAD 6. Os resultados apontaram que a aprendizagem esportiva por meio de jogos virtuais foi de 86,7% na escola privada e de 73,3% na escola pública, 68,2% da rede privada e 64,8% da pública afirmaram que estas experiências os ajudaram na prática corporal das modalidades, demonstrando que as formas virtuais também compõem a cultura esportiva. Conclui-se que, a prática esportiva virtual deve ser compreendida enquanto matéria para a motricidade humana, cuja mobilidade, produto final do movimento humano é permeada pelas transformações culturais que os diferentes significados virtuais requerem dos sujeitos.

Palavras-chave

Jogos de Vídeo, Interface Usuário Computador, Esporte

Acessibilidade de um parque público e a prática esportiva por pessoas com deficiência física

Sofia Wolker Manta¹
Greice Rosso Lehnhard
Aline Rosso Lehnhard
Luciana Erina Palma

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: sofiawolker@gmail.com

Objetivo: Analisar como as pessoas com deficiência física percebem as barreiras em um parque público para a prática esportiva. Método: Caracterizou-se como estudo de caso por analisar especificamente um parque público em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul. Dos participantes quatro faziam uso de cadeira de rodas motorizada e três utilizavam manual. Os mesmos tinham idades entre 27 e 57 anos e apenas uma era do sexo feminino. Foi adotado o protocolo denominado Passeios Acompanhados que consiste em visitas e entrevistas realizadas in loco (DISCHINGER, et al., 2007). As entrevistas foram gravadas e transcritas. Resultados: Os dados apresentaram as barreiras arquitetônicas urbanísticas (falta de conservação das calçadas para o acesso ao parque público, falta de conservação dos percursos às quadras esportivas e a falta de acessibilidade às quadras esportivas) como maior impedimento para usufruto do parque público. No entanto, cinco dos participantes frequentariam por interesses em atividades de lazer, e três relataram o interesse na prática de atividades esportivas, desde que, fosse garantida a acessibilidade. Conclusões: Sendo assim, os parques públicos podem ser um ambiente favorável para o usufruto de pessoas com deficiência física em atividades esportivas, lazer e convívio social, no entanto a acessibilidade arquitetônica são fatores motivacionais para a participação.

Palavras-chave

Acesso, Pessoa com Deficiência Física, Esporte

Barreiras para promoção de saúde na escola: percepção de professores de educação física

Andrea Wendt Böhm¹
Maurício Feijó da Cruz
Grégoire Iven Mielke
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: andreawbohm@hotmail.com

O objetivo deste estudo foi investigar as barreiras encontradas pelos professores de Educação Física das redes pública e privada de ensino para promover saúde na escola. A população alvo foram todos os professores de Educação Física de ensino médio diurno das escolas de Pelotas/RS. Foi utilizado um questionário auto-aplicável elaborado especificamente para o estudo, no qual os participantes relatavam as dificuldades encontradas para trabalhar com educação para a saúde na escola. Foram consideradas barreiras: a) falta de tempo, b) falta de conhecimento sobre o assunto, c) falta de reconhecimento da comunidade escolar, d) estrutura física, e) falta de materiais, f) remuneração salarial, g) falta de preparo. Foram realizadas análises descritivas através do cálculo de proporções para cada barreira avaliada. Dentre as escolas participantes do estudo, 85,5% eram públicas e pouco mais da metade (58,7%) tinham duas aulas de Educação Física por semana. Nestas escolas foram entrevistados 55 professores, sendo que apenas dois se recusaram a responder o questionário. Grande parte dos professores afirmou trabalhar saúde na escola (83,6%). A falta de tempo foi a barreira mais citada (54,6%), seguido da falta de reconhecimento da comunidade escolar (40%) e a remuneração salarial foi o aspecto menos citado. Os resultados do presente estudo mostram quais são as principais barreiras relatadas por professores de Educação Física. Os dados sugerem que as principais barreiras referem-se ao tempo disponível para preparo e planejamento dessas ações e como elas serão recebidas pela comunidade escolar, do que pelo salário, estrutura física ou materiais disponíveis.

Palavras-chave

Educação em Saúde, Professores, Educação Física

Prática de atividade física e fatores associados: enfoque sócio ecológico

Marcelo Gomes Alexandre¹
Ageo Mário Cândido da Silva
Christianne de Faria Coelho Ravagnani

Fomento: CAPES.

¹ Universidade Federal de Mato Grosso

Contato: marcelomesalex@gmail.com

Investigar correlatos à prática insuficiente de atividade física (AF). Estudo transversal contendo 399 adolescentes, cadastrados em 19 Equipes de Saúde da Família (Cuiabá-MT). Aplicou-se um instrumento adaptado do Global School-Based Student Health Survey. Como variáveis explicativas foram selecionadas: Idade; Sexo; Comportamento sedentário; Consumo de álcool; Consumo de tabaco; Consumo de frutas e verduras; Qualidade do sono; Considerar AF importante para saúde; Participação em aulas de Educação Física (EF); Estágios de Mudança de Comportamento (EMC); Atividades de lazer passivas/ativas; Possuir horta; Conhecer locais para a prática de AF; e Prática de AF na Família. A variável resposta foi a prática insuficiente de AF (<300 minutos/semana). Realizou-se o Teste Qui-Quadrado de Pearson, com nível de significância de 5% e Razão de Prevalência com intervalo de confiança de 95%. Os seguintes fatores foram relacionados à prática de AF insuficiente: Idade ≥ 15 anos [RP=1,11 (IC=1,00 - 1,24)], sexo feminino [RP=1,31 (1,17 - 1,47)], consumir tabaco [RP=1,15 (IC=1,18 - 1,31)], sono ruim [RP=1,11 (IC=1,00 - 1,22)], não considerar AF importante para a saúde [RP=1,24 (IC=1,18 - 1,30)], não participar de aulas de EF [RP=1,14 (IC=1,04 - 1,24)], não estar nos EMC de Ação/Manutenção [RP=1,39 (IC=1,26 - 1,53)], preferir atividades passivas no lazer [RP=1,29 (IC=1,16 - 1,43)], não possuir horta [RP=1,12 (IC=1,02-1,23)], não conhecer locais para a prática de AF [RP=1,10 (IC=1,00 - 1,21)], e não ter familiares que praticam AF [RP=1,11 (IC=1,01 - 1,21)]. Prática de AF insuficiente associou-se a um conglomerado de fatores. Nesse sentido, estratégias de promoção de AF devem abordar perspectivas ecológicas.

Palavras-chave

Atividade Física, Adolescentes, Atenção Primária à Saúde

Avaliação da atividade física como instrumento de triagem de pressão arterial elevada em idosos residentes em comunidade

Mateus Carmo Santos¹
Andreia Pelegrini
Raildo da Silva Coqueiro
Marcos Henrique Fernandes

Fomento: Conselho Nacional de
Desenvolvimento Científico e
Tecnológico

¹ Universidade do Estado de Santa
Catarina

Contato: mateuscarmoef@gmail.com

Objetivo: Avaliar o desempenho do tempo de atividade física habitual como discriminador de pressão arterial elevada (PAE) em idosos residentes em comunidade. **Método:** Estudo transversal, populacional e de base domiciliar realizado com 316 idosos residentes na cidade de Lafaiete Coutinho-BA. Foram analisadas informações demográficas, pressão arterial e atividade física habitual. A atividade física habitual foi avaliada pelo International Physical Activity Questionnaire, versão longa. A pressão arterial foi mensurada de acordo com procedimentos padronizados usando um monitor automático digital (Omron Healthcare HEM-742INT). A PAE foi definida como pressão arterial sistólica ≥ 140 mmHg e/ou pressão arterial diastólica ≥ 90 mmHg e/ou uso de medicamento para controle da pressão arterial, conforme diretrizes vigentes no Brasil. Realizou-se análise descritiva e Curva ROC para a investigação do poder discriminatório e identificação do melhor ponto de corte de atividade física para PAE. **Resultados:** Foi avaliada a atividade física habitual e pressão arterial de 302 idosos, sendo 166 (55,0%) do sexo feminino. A média de idade foi de $74,2 \pm 9,7$ anos. A prevalência de PAE foi de 83,7%. A área sob a curva ROC (IC95%) foi de 0,62 (0,56-0,67), $p = 0,007$. O ponto de corte identificado para discriminar PAE foi de 193 minutos/semana de atividade física habitual, com sensibilidade de 57,9% (IC95%: 51,6-64,1) e especificidade de 66% (IC95%: 51,2-78,8). **Conclusão:** O tempo de atividade física habitual foi capaz de discriminar PAE em idosos residentes em comunidade e pode ser utilizado como instrumento de triagem alternativo ou complementar nos serviços de atenção primária a saúde.

Palavras-chave

Atividade Física, Hipertensão, Saúde do Idoso

Atividade física, consumo de tabaco e álcool entre estudantes da ESEF/UFPEL

Léo Dutra Cabistany¹
Maurício Berndt Razeira
Joel Maurício Corrêa Fonseca
Igor Retzlaff Doring
Flávio Medeiros Pereira

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: leocabistany@gmail.com

Objetivo: Quantificar a prevalência de inatividade física; consumo de álcool e tabaco em estudantes de Licenciatura/Bacharelado (diurno) da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. **Métodos:** Este estudo caracteriza-se como observacional transversal e descritivo, cuja amostra foi composta pelos acadêmicos do 4º semestre do curso referido. Para mensuração da atividade física (AF), foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, além de duas perguntas referentes ao tabagismo e cinco ao consumo de bebidas alcoólicas, sendo este auto aplicado em sala de aula, após os participantes serem instruídos e esclarecidos sobre as questões. Os indivíduos assinaram o termo de consentimento. Os dados foram tabulados e analisados no Software Excel. **Resultados:** A amostra contou com 47 pessoas, o que representa 83,9% da população alvo. Sendo que 53,2% eram homens e 46,8% mulheres. Com relação AF 82,98% das pessoas atingem os 150 minutos de AF semanais, os quais são recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para a variável tabagismo, 34,04% dos pesquisados fumam ou fumaram. Quanto à variável consumo de bebida alcoólica, 85% dos entrevistados relataram consumir ao menos semanalmente. **Conclusão:** Percebe-se uma prevalência relativamente baixa relacionada aos níveis de inatividade física (17,02%) na população estudada se comparado aos dados de outros estudos. Credita-se a alta prevalência de atividade física ao grupo de pessoas estudado. Em relação às variáveis, tabagismo e consumo de álcool, observou-se altas prevalências, porém semelhante ao encontrado na literatura por meio de estudos com população de estudantes universitários.

Palavras-chave

Atividade Física, Tabagismo, Álcool

Risco cardiovascular elevado em policiais militares de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil

Gilmar Mercês de Jesus¹

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: gilmarmercês@gmail.com

Objetivo: Estimar prevalência e fatores associados ao risco cardiovascular elevado (RCE), a partir da obesidade abdominal, em Policiais Militares (PM) de uma cidade de grande porte do Nordeste do Brasil. **Métodos:** O estudo foi transversal, realizado com amostra representativa de 316 PM (79,7% homens) do 1º Batalhão de Polícia Militar de Feira de Santana, Bahia. **Preditores:** sexo, idade, situação conjugal, graduação, função e tempo na polícia; nível de atividade física e hábito de fumar. O RCE foi avaliado através da Circunferência Abdominal, utilizando os pontos de corte 88 cm, para homens; e, 83 cm, para mulheres. O nível de atividade física foi investigado com o Questionário Internacional de Atividade Física, versão 8, curto; e, classificado conforme recomendações do American College of Sports Medicine. As informações sobre os demais preditores foram obtidas através de um questionário estruturado. Empregou-se a regressão logística de Poisson com variância robusta para avaliar a associação entre RCE e fatores sócio demográficos, comportamentais e relacionados ao trabalho policial. **Resultados:** O RCE ocorreu em 32,3% dos PM pesquisados, sendo maior entre os homens (RP: 2,41; IC95%: 1,21-4,78) e entre os indivíduos fisicamente inativos (RP: 1,35; IC95%: 1,00-1,82) ajustados por idade, graduação e tempo na polícia. **Conclusão:** O RCE entre os PM de Feira de Santana foi elevado, especialmente entre os homens; e a inatividade física mostrou-se positivamente associada ao risco cardiovascular elevado entre os policiais investigados.

Palavras-chave

Obesidade Abdominal, Doenças Cardiovasculares, Atividade Física

Associação entre a percepção de segurança no bairro e o tempo de tela em adolescentes de Curitiba-PR

Crisley Vanessa Prado¹

Cassiano Ricardo Rech

Adriano Akira Ferreira Hino

Ciro Romelio Rodríguez Añez

Rodrigo Siqueira Reis

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: crisleyprado1@hotmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre percepção de segurança no bairro dos pais ou responsáveis e o tempo de tela (TT) de adolescentes. **Método:** Foi conduzido, em 2012, um estudo transversal com 1067 adolescentes (12-18 anos; 53,7% meninas) e 430 responsáveis, em seis escolas de Curitiba, PR. A percepção de segurança foi avaliada pela versão abreviada da Neighborhood Environment Walkability Scale (A-NEWS). Considerou-se a percepção de segurança em duas situações: criminalidade e tráfego. O tempo (min./dia) assistindo TV/vídeo, jogando vídeo game e acessando a internet foi utilizado como TT. A soma das atividades foi utilizada como total TT. Os adolescentes foram classificados de acordo com as recomendações de TT excessivo 2horas/dia para cada atividade. **Resultados:** A proporção de adolescentes engajados em TT excessivo foi de 84,6%, o TT para internet foi de 45,9% e 36,2% para vídeo game. Maior proporção de meninas relatou tempo excessivo de tela para TV/vídeo (meninas 33,0%vs meninos 26,9%) e internet (meninas 49,8% vs meninos 41,5%). A proporção de meninos engajados em jogos de vídeo game foi maior (meninos 45,9% vs meninas 28,3%; $p<0,001$). Adolescentes cujos responsáveis percebem o bairro inseguro em relação a crimes apresentam maior tempo de TV/Vídeo (88,0% vs 81,3%; $p=0,05$) e vídeo game (38,2% vs 28,2%; $p<0,05$). **Conclusão:** Uma elevada proporção de adolescentes estão expostos a excessivo TT. Observa-se diferenças no padrão de TT em relação ao sexo e tipo de atividade. O TT acima do recomendado é mais frequente entre os adolescentes cujo os pais relataram que o bairro não é seguro.

Palavras-chave

Adolescentes, Tempo de Tela, Segurança

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Sintomatologia depressiva: prevalência e fatores associados em idosos

Douglas de Assis Teles Santos¹
Jair Sindra Virtuoso Júnior
Sheilla Tribess

¹ Universidade Federal de Goiás

Contato: funnyeduca@hotmail.com

Objetivo: Analisar a prevalência de sintomatologia depressiva e sua associação com as variáveis sociodemográficas, indicadores de saúde, capacidade funcional e atividade física em idosos residentes no município de Uberaba/MG. **Método:** Estudo observacional de delineamento transversal e do tipo analítico, utilizando-se de métodos exploratórios surveys. A população compreendeu 10.683 idosos, de ambos os sexos e com idade ≥ 60 anos. A amostra foi estratificada de forma aleatória, constituída por 622 indivíduos cadastrados nas 35 Equipes de Saúde da Família do município. As informações sociodemográficas, saúde física e mental, capacidade funcional e atividade física habitual foram obtidas por meio de um questionário aplicado em forma de entrevista individual. O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), na versão longa e adaptado para idosos. A sintomatologia depressiva foi avaliada através da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15), versão curta. Para análise de dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e inferencial (Qui-quadrado e regressão logística de Poisson) $p \leq 0,05$. **Resultados:** A prevalência de sintomatologia depressiva foi de 27%, sendo 22% para os homens e 29,7% para as mulheres. A sintomatologia depressiva associou-se com anos de estudo, percepção negativa de saúde, atividades básica e instrumental da vida diária e atividade física ($p \leq 0,05$). **Conclusão:** Os idosos apresentaram elevada prevalência de sintomatologia depressiva, sendo maior nas mulheres. Os fatores que permaneceram associados à sintomatologia depressiva são passíveis de intervenções e os mesmos devem ser enfatizados na proposição de políticas públicas de promoção à saúde de pessoas idosas.

Palavras-chave

Depressão, Idoso, Atividade Física

Percepção de barreiras para atividades físicas em adultos obesos: um estudo por grupos focais

Milena de Paula Almeida¹
Renata dos Santos Bronoski
Tatiana Fernanda Buske
Mariane Simão
Edina Maria de Camargo
Cassiano Ricardo Rech

Fomento: Fundação Araucária

¹ Universidade Estadual de Ponta Grossa

Contato: miilena.almeida@hotmail.com

Objetivo: Identificar as barreiras para a prática de atividade física em adultos obesos. **Método:** Foi utilizada a técnica de grupos focais em indivíduos com idade entre 20 e 55 anos (48 mulheres, 24 homens) e constituídos seis grupos homogêneos de acordo com o gênero e o estágio de mudança de comportamento. As entrevistas foram gravadas, transcritas e a análise de conteúdo foi utilizada para agrupar os relatos semelhantes. Em seguida, aplicou-se a estatística descritiva, utilizando-se a frequência absoluta e relativa dos relatos de acordo com as categorias de análise. **Resultados:** Foram reportadas 75 relatos referente as barreiras para a prática da atividade física, sendo 27 reportadas por homens e 48 por mulheres. As barreiras mais frequentes entre os adultos obesos foram as que constituíam as dimensões “pessoais” e “sociais”. Para os homens, as barreiras mais relatadas foram, “falta de incentivo e motivação”, “falta de tempo” e “falta de dinheiro”. Entre as mulheres, por sua vez, o sentimento de “vergonha do corpo”, “falta de companhia” e “falta de segurança” foram as barreiras mais relatadas. **Conclusão:** Estratégias de intervenções para promover a atividade física, entre adultos obesos, necessitam diminuir as barreiras para uma maior adoção e manutenção deste comportamento. Programas de incentivo para a atividade física, em adultos obesos, necessitam focar em diminuir e/ou eliminar essas barreiras para promover a atividade física.

Palavras-chave

Atividade Motora, Obesidade, Grupos Focais

Relação da imagem corporal e índice de massa corporal em universitários de educação física

Lívia Raquel Silva Soares¹
Débora Cristina Couto Oliveira Costa
Francilene Batista Madeira
Maria Lícia Lopes Morais Araújo
Francisco das Chagas dos Santos Nascimento
Thalita Loyane Reis Dias

¹ Universidade Estadual do Piauí - Uespi

Contato: livia_raquel_msn@hotmail.com

A Imagem Corporal (IC) é a representação mental do nosso próprio corpo, ela está em freqüentes mudanças, onde as experiências fisiológicas, sentimentais e sociais influenciam o perfil do indivíduo. Objetivo: Analisar a relação entre imagem corporal e o Índice de Massa Corporal (IMC) de universitários do curso de educação física de quatro instituições de ensino superior na cidade de Teresina. Metodologia: Estudo transversal, realizado com universitários do curso de educação física na faixa etária de 18 a 35 anos. O estudo obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual do Piauí – FACIME/UESPI. Foram mensuradas a massa corporal e a estatura para o cálculo do IMC. A verificação da percepção da imagem corporal foi feita por meio de escala de Silhuetas proposta por Kakeshita. Na análise estatística utilizou-se o teste-qui-quadrado para averiguar associações, considerando $p < 0.05$. Resultado: Participaram do estudo 302 universitários sendo 148 do sexo masculino (49%) e 154 do sexo feminino (51%). Houve associação entre o estado nutricional e IC ($p < 0,001$), sendo que a maioria encontra-se insatisfeito mesmo apresentando peso normal de acordo com IMC. A prevalência de insatisfação com a IC encontrada na associação entre a IC e o IMC de universitários do curso de educação física de quatro instituições superiores na cidade de Teresina foi de 83%. Conclusão: O presente estudo evidenciou elevados índices de insatisfação com a IC, mesmo em indivíduos que apresentaram peso normal, e mostrou-se associado ao estado nutricional e sexo.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Índice de Massa Corporal, Universitários

Associação entre diferentes tipos de prática de atividade física e de apoio social em adolescentes

Alcides Prazeres Filho¹
João Miguel de Souza Neto
Gerfeson Mendonça
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas - Capsad III - David Capistrano da Costa Filho

Contato: alcidespf@hotmail.com

Objetivo: analisar a associação entre diferentes tipos de atividade física e de apoio social em adolescentes. Métodos: Foram utilizados dados de 2.859 adolescentes, de 14 a 19 anos, do município de João Pessoa, PB. O apoio social foi mensurado por escala com 10 itens (cinco para o apoio social dos pais e cinco para o dos amigos) e a atividade física por questionário previamente validado. Foram analisados quatro desfechos de atividade física (prática igual ou superior a 10min/sem): esporte, exercício físico, deslocamento e outras atividades físicas. A avaliação das possíveis associações entre os tipos de atividade física e de apoio social foi efetuada pela regressão logística binária bruta e ajustada. Resultados: os tipos de apoio social fornecidos pelos pais que se associaram a prática de atividade física dos adolescentes foram: “transportar”, para os adolescentes de ambos os sexos, “estimular”, “assistir” e “comentar”, no sexo feminino, para prática de esportes, e “estimular” e “comentar” para os exercícios físicos. Para o apoio social fornecido pelos amigos foram identificadas as seguintes associações: “praticar” e “comentar” com prática de esportes e de exercícios físicos e “assistir” também se associou com exercícios físicos, no sexo feminino. “Estimular” e “comentar”, no sexo feminino, e “assistir”, no masculino, foram os tipos de apoio social que se associaram à prática de outras atividades físicas. Conclusão: os tipos de apoio social fornecidos por pais e amigos associados à atividade física dos adolescentes variaram conforme os tipos de prática.

Palavras-chave

Adolescência, Atividade Motora, Apoio Social

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Promoção da saúde na escola: ações dos professores

Maurício Feijó da Cruz¹
Andrea Wendt Böhm
Grégore Iven Mielke
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: feijomauricio@yahoo.com.br

Esse estudo teve por objetivo conhecer as ações que os professores de Educação Física do ensino médio realizaram para tratar sobre saúde e para promover a prática de atividade física (AF) durante as aulas de Educação Física no ano de 2012, assim como verificar os métodos utilizados para tratar sobre a temática saúde durante essas aulas. Este é um estudo observacional com delineamento transversal, de base escolar, o público alvo do estudo inclui professores de educação física de ensino médio regular (diurno). Fizeram parte da amostra 24 escolas de ensino médio, das redes pública e privada da cidade de Pelotas no estado do Rio Grande do Sul. As análises foram descritivas e bivariadas e o nível de significância adotado foi de 5%. Foi utilizado um questionário autoaplicável, elaborado especificamente para o estudo. Foram entrevistados 55 professores, 83.6% deles disseram trabalhar com o tema saúde, desses 76,3% trabalharam o tema saúde em aulas práticas. Dos professores que afirmaram trabalhar com aulas práticas, as atividades mais trabalhadas durante as aulas foram os esportes (87.7%), e a menos trabalhada foi à ginástica (16.3%). Os professores trabalharam de formas práticas e teóricas com o tema saúde durante as aulas, também trabalharam com diversas formas de AF (brincadeiras, esportes alternativos, etc.), além disso, as escolas apresentaram diversas atividades extraclases. Através deste estudo foi possível observar que a maioria dos professores trabalhou e considerou importante desenvolver o tema saúde durante as aulas, principalmente durante as aulas práticas.

Palavras-chave

Saúde, Escola, Educação Física

Comparação da aptidão cardiorrespiratória e gordura corporal entre escolares de escolas pública e privada

Lidyane Ferreira Zambrin¹
Gabriela Blasquez
Ana Carolina Paludo
Timothy Gustavo Cavazzotto
Enio Ricardo Vaz Ronque
Helio Serassuelo Junior

Fomento: CAPES

Universidade Estadual de Londrina

Contato: lidyzambrin@yahoo.com.br

Objetivo: Comparar a aptidão cardiorrespiratória (ACR) e a gordura corporal entre escolares de sete a 10 anos de escolas privadas e públicas. Métodos: A amostra foi composta por 461 escolares de ambos os sexos de duas escolas privadas (n=239) e uma pública (n=222) de Londrina, PR. Realizaram-se medidas de massa corporal (Kg), estatura (cm) e espessura de dobras subcutâneas (mm) tricipital e subescapular. O somatório de dobras cutâneas (Σ DC) foi utilizado como indicador de gordura corporal. Para avaliar a ACR foi realizado o teste de corrida/caminhada de 9 minutos administrado em quadra poliesportiva coberta (escolas privadas) e pista oficial de atletismo (escola pública). A normalidade dos dados foi confirmada pelo teste de Shapiro-Wilk. O teste t independente foi utilizado para a comparação das variáveis entre as escolas estratificadas por sexo. A significância adotada foi de 5%. Resultados: A amostra apresentou idade média de $8,46 \pm 1,24$ anos, massa corporal $31,38 \pm 8,39$ Kg, estatura $132,22 \pm 9,46$ cm, Σ DC $22,02 \pm 9,67$ mm e 9min $1193,96 \pm 196,37$ m. Houve diferença estatisticamente significativa apenas no sexo masculino para a ACR, sendo que os meninos de escolas privadas apresentaram melhores médias no teste de 9min ($1267,36$ vs. $1196,82$) e no Σ DC ($20,24$ vs. $21,95$) e as meninas de escolas públicas obtiveram as melhores médias no 9min ($1161,88$ vs. $1143,07$) e Σ DC ($22,37$ vs. $23,51$). Conclusão: Os meninos de escolas privadas apresentam melhores médias de ACR em comparação aos de escola pública. Embora não significante estatisticamente, no contexto geral, os escolares de escolas privadas apresentaram médias superiores para a ACR e Σ DC.

Palavras-chave

Aptidão Física, Dobras Cutâneas, Estudantes

Associação entre aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física habitual de adolescentes de 11 a 17 anos

Jéssica Longo¹
Jéssica Reineri
Aline Barro
Juliana Pizzi
Fernando Henrique Pavão
Durcelina Schiavoni Bortoloti

¹ Universidade Paranaense, Unipar

Contato: manalongo@hotmail.com

Objetivo: Associar o nível de atividade física habitual (AFH) obtido por meio de questionário e a aptidão cardiorrespiratória (ACR) de adolescentes de 11 a 17 anos. **Métodos:** A amostra foi composta de 634 adolescentes selecionados aleatoriamente em escolas públicas do Município de Francisco Beltrão - PR. O nível de AFH foi verificado por Questionário de Atividade Física Habitual (QAF) preconizado por Baecke (1982), estruturado em três seções: atividades esportivas (AE); atividades de ocupação do tempo livre e de locomoção (AOLL) e atividades físicas diárias (AFET), assumindo período de referência os últimos 12 meses. O somatório dos escores anteriormente citados, obteve-se o nível de AFH. Os escores foram classificados em: insuficiente, suficiente e muito suficiente. Para obtenção do VO_{2max} foi utilizado o Teste de Vai-e-Vem (20m). Os sujeitos foram classificados em baixa ACR e alta ACR, segundo critério do Fitnessgram (2010). Para o tratamento dos dados, utilizou-se estatística descritiva e o teste qui-quadrado para associação das diferentes variáveis. **Resultados:** Após análise dos dados observou-se que somente os escores obtidos de AE e AFH foram significativamente associados a níveis de ACR para ambos os sexos ($p < 0,05$). Contudo, não houve associações significativas entre a ACR os escores obtidos na AOLL e AFET ($p > 0,05$). **Conclusão:** Os escores obtidos na AFET e AOLL isoladamente não se associaram a ACR em ambos os sexos, possivelmente pelo baixo gasto energético durante estas atividades, enquanto que AE e a somatória dos escores que compõe a AFH parecem contribuir para bons níveis de ACR dos adolescentes deste estudo.

Palavras-chave

Adolescentes, Aptidão Física, Atividade Motora

Contexto social de moradia na prática de atividade física no lazer de residentes de um centro urbano – estudo saúde em Beagá

Amanda Cristina de Souza Andrade¹
Sérgio Viana Peixoto
Amélia Augusta de Lima Friche
Cesar Coelho Xavier
Fernando A Proietti
Waleska Teixeira Caiaffa

Fomento: FAPEMIG; CNPq

¹ Universidade Federal de Minas Gerais

Contato: amandasouza_est@yahoo.com.br

Objetivos: Investigar a associação entre atividade física de lazer (AFL) e características contextuais do ambiente social e físico, em diferentes níveis socioeconômicos (NSE). **Métodos:** Inquérito domiciliar realizado em Belo Horizonte, Brasil (2008-2009). A AFL foi caracterizada pela prática de pelo menos 150 minutos por semana, mensurada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física. Os ambientes social e físico foram avaliados por escalas originadas da percepção dos atributos da vizinhança: Serviços, Mobilidade, Estético, Coesão social e Segurança. Foram realizadas regressões logísticas multinível para cada estrato de NSE. **Resultados:** Participaram deste estudo 3.597 adultos (maiores de 18 anos). A prevalência de AFL foi de 30,2%, sendo 20,2% no NSE baixo, 25,4% no NSE médio e 40,6% no NSE alto. Maior percepção de coesão social e pior percepção da avaliação de serviços na vizinhança associaram-se a AFL apenas para o estrato socioeconômico mais baixo, mesmo após o ajuste pelas características individuais. **Conclusões:** Os resultados evidenciam a importância da coesão social para a promoção da prática de AFL em grupos economicamente mais desfavorecidos, reforçando a necessidade de se estimular ações que possam incrementar as relações sociais nessa população.

Palavras-chave

Atividade Física, Meio Ambiente, Fatores Socioeconômicos

Barreiras para implementação de estratégias para controle do peso em crianças: uma análise por grupos focais com mães

Leandro Pereira Leite Bakun¹
Carolina Trujilu Geronimo
Camila Cristine Ribeiro Gomes
Edina Maria de Camargo
Cassiano Ricardo Rech

Fomento: Fundação Araucária

¹ Universidade Estadual de Ponta Grossa

Contato: le_bakun@hotmail.com

Objetivo: Investigar as barreiras e as estratégias utilizadas por mães de crianças obesas para o controle do peso das mesmas. **Método:** Participaram sete mulheres adultas, com idade entre 30-50 anos, com filhos classificados como obesos por meio do índice de massa corporal (IMC), foi realizada uma entrevista em grupo focal para relatar as principais barreiras e estratégias para o controle do peso de seus filhos. A entrevista foi gravada, transcrita e a análise de conteúdo foi utilizada para agrupar os relatos de acordo com as principais barreiras e estratégias. **Resultados:** Foram analisados 120 relatos entre barreiras (n=00) e estratégias (n=00). As principais estratégias foram relacionadas: 1- Alimentação adequada e 2- Atividade física (AF). Em relação às barreiras para a atividade física, foi classificado por ordem de relato, sendo as mais visadas: 1- Falta de locais para AF, 2- Segurança para a AF, 3- Falta de apoio da família e 4- Baixa motivação do filho para realizar AF. Em relação às barreiras para uma boa alimentação, foi relatado que, 1- Trabalhar fora e 2- Não estipularem regras na educação dos filhos, prejudica a alimentação. **Conclusão:** A falta de espaços para a prática de AF, a falta de segurança nos locais, além da falta de tempo disponível para cuidar e educar os filhos em relação a uma alimentação adequada e a prática de AF, são importantes barreiras para a implementação de estratégias para o controle da obesidade infantil e devem ser implementados programas de promoção da A.F nesta população.

Palavras-chave

Obesidade, Crianças, Atividade Motora

Implantação do programa academia da saúde em Pernambuco: a experiência dos primeiros municípios habilitados ao custeio

Canmila Filgueira Siqueira¹
Flavio Renato Barros da Guarda
Rafaela Niels da Silva

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: canmila@ymail.com

Objetivo: Descrever o processo de incorporação de polos do programa estadual Academia das Cidades ao Programa Federal Academia da Saúde no Estado de Pernambuco. **Método:** Pesquisa documental com base nas publicações do Ministério da Saúde (MS) e do Diário Oficial Eletrônico de Pernambuco (DOE PE). A busca foi realizada no link para página do Programa Academia da Saúde no sítio do MS, acessando os documentos oficiais do Programa. No site do DOE PE foi utilizado o termo Academia, incluindo-se apenas publicações do caderno dos poderes executivo e legislativo referente à publicação de decretos e/ou portarias referentes aos programas Academia das Cidades e Academia da Saúde no período de 2007 a 2013. **Resultados:** Em 2007 a Secretaria das Cidades começa a financiar a construção de polos de atividades físicas implantando, assim, o Programa Academia das Cidades em Pernambuco. Diversos municípios aderem à proposta até 2011 e 90 deles atendem aos critérios de similaridade estabelecidos pelo MS, tornando-se habilitados ao custeio e sendo incorporados ao Programa Federal Academia da Saúde muito antes da construção dos demais polos no Brasil. **Conclusão:** Alguns municípios de Pernambuco foram os primeiros habilitados ao custeio das ações do Programa Academia da Saúde, graças à implantação prévia do Programa Academia das Cidades, que parece ter sido concebido em consonância com critérios estabelecidos para a incorporação de iniciativas pré-existentes. Outros estudos são necessários para avaliar se esses polos inicialmente vinculados ao programa estadual já incorporam as diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde para o desenvolvimento do Programa Federal.

Palavras-chave

Financiamento da Assistência à Saúde, Saúde Pública, Promoção da Saúde

Atividade física e fatores associados em trabalhadores de centros de atenção psicossocial da Região Sul do Brasil

Jeferson Santos Jerônimo¹
Marlos Rodrigues Domingues
Vanda Maria da Rosa Jardim

Fomento: Coordenação de
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível
Superior/CAPES
Universidade Federal de Pelotas/UFPEL

Contato: jefersonsj@yahoo.com.br

Objetivo: Descrever associação entre atividade física (AF) e fatores de saúde em trabalhadores de Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) do sul do Brasil em 2006. **Método:** estudo epidemiológico, observacional, parte do estudo Avaliação dos CAPS da Região Sul do Brasil/CAPSUL. Foram coletadas variáveis demográficas, socioeconômicas, ocupacionais, comportamentais, saúde física, mental e AF em 30 unidades de CAPS da região Sul do Brasil em 2006, 3 no Paraná, 9 em Santa Catarina e 18 no Rio Grande do Sul, escolhidas aleatoriamente. Todos trabalhadores de cada unidade selecionada responderam ao instrumento. AF foi definida pelo IPAQ-curto. Um modelo de regressão foi feito (Poisson) para controlar fatores de confusão. **Resultados:** Um total de 435 pessoas foi estudado (77,7% mulheres); média de idade 37,4 anos ($\pm 10,34$) e 87,7% cor da pele branca. Entre homens a prevalência de AF foi 27,8%, em mulheres 16,0% ($p=0,008$). Na análise bruta, idade; cor da pele; ter companheiro; escolaridade; ter pós-graduação; renda; tipo de CAPS; carga horária; fumar; consumir álcool; diabetes; problemas cardíacos; índice de massa corporal e saúde mental não estiveram associados ao desfecho. As variáveis sexo, profissão, turno de trabalho, problemas com o turno de trabalho e hipertensão foram para o modelo de regressão. Após ajuste: sexo ($p=0,007$) e profissão ($p=0,02$) mantiveram-se associadas à AF. Turno de trabalho ($p=0,09$) e hipertensão ($p=0,18$) deixaram de estar associadas. **Conclusão:** Há necessidade de intervenções promotoras de AF, em mulheres desta população e de novos estudos considerando fatores como condições de trabalho e formação na área da saúde mental.

Palavras-chave

Atividade Física, Saúde do Trabalhador, Serviços de Saúde Mental

Estágio curricular no SUS – tateando a intersetorialidade nas áreas de atividade física e saúde

Rafaela Niels da Silva¹
Flavio Renato Barros da Guarda
Suzeanny Magna da Silva
Sharlane Houselle da Silva
Canmila Filgueira Siqueira

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: rafaniels@hotmail.com

Objetivo: promover a vivência no campo saúde coletiva para os alunos do curso de educação física da Faculdade Boa Viagem. **Método:** As atividades acontecem no âmbito da atenção básica, onde grupos de 04 a 06 estudantes foram acompanhados e monitorados pelo profissional de educação física da rede, que atuam no Núcleo de Apoio o Saúde da Família conforme a programação do profissional preceptor. **Resultados:** Os discentes acompanharam as atividades propostas pela estratégia de PCAFs, participaram do planejamento, organização e estruturação das rotinas de atividades: (a) ações clínicas compartilhadas; (b) intervenções específicas do profissional do Nasf com os usuários e/ou famílias; (c) ações compartilhadas nos territórios. **Conclusão:** As Práticas corporais e atividades físicas-PCAFs devem ser compreendidas na perspectiva da reflexão sobre as práticas de saúde em geral e também do fortalecimento do controle social, corresponsabilidade social, construção de redes de cuidado integral, integralidade e transversalidade das políticas de saúde e acesso aos serviços e tecnologias em saúde e direito ao lazer. Por fim, trabalhar as PCAF na Saúde da Família implicará a partir da inserção de discentes nas práticas do serviço, no fomento de diálogos intersetoriais permanentes para ampliar seu campo de atuação e reconhecer a importância das práticas de saúde

Palavras-chave

Atividade Física, Saúde Coletiva, Saúde da Família

Associação entre índice de massa corporal e aptidão cardiorrespiratória de adolescentes

Aline Barro¹
Eliane Rodrigues de Mattos
Jéssica Longo
Juliana Pizzi
Fernando Henrique Pavão
Durcelina Schiavoni Bortoloti

Universidade Paranaense

Contato: aline.miguel@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre o Índice de massa corporal (IMC) e aptidão cardiorrespiratória (ACR) de adolescentes. **Métodos:** Foram avaliados 308 meninos ($56,51 \pm 14,76$ Kg; $164,43 \pm 11,30$ cm) e 376 meninas ($52,23 \pm 11,75$ Kg; $158,76 \pm 7,58$ cm) com idades entre 11 e 17 anos. O IMC foi determinado por medidas de peso corporal (kg) e estatura (cm), e para as classificações do estado nutricional, adotou-se critérios de Conde e Monteiro (2006). Para as análises, o IMC foi categorizado em: Adequado (peso adequado) e Inadequado (sobrepeso ou obeso). Para a classificação da ACR utilizou-se valores do VO_2 máx obtidos por meio do teste de Vai-e-Vem de LÉGER (1988), e categorizados em: Inadequado (muito fraco+fraco+regular) e Adequado (bom+excelente). Para o tratamento dos dados utilizou-se: estatística descrita, tabelas de frequências para IMC e VO_2 máx, o teste de Mann-Whitney para verificar possíveis diferenças entre os sexos e o teste qui-quadrado para verificar a associação do IMC e ACR. **Resultados:** Os valores médios de IMC foram de $20,65 \pm 4,02$ Kg/m² para meninos e $20,60 \pm 3,80$ Kg/m² para meninas, onde as prevalências de valores inadequados foram de 11% para ambos os sexos. Os valores médios de VO_2 máx foram significativamente diferentes entre meninos ($43,20 \pm 4,6$ ml/kg/min) e meninas ($37,50 \pm 4,27$ ml/kg/min) ($p < 0,05$). As prevalências de valores inadequados foram de 35% tanto para meninos quanto para meninas. Houve associações significativas entre valores de IMC e ACR ($p < 0,05$). **Conclusão:** Os adolescentes de ambos os sexos com alta ACR tendem a apresentar menores valores de IMC. A associação encontrada nesse estudo sugere que o risco cardiovascular pode aumentar sensivelmente em indivíduos com sobrepeso ou obesidade.

Palavras-chave

Sobrepeso, Adolescentes, Aptidão Física

Relação entre concentração circulante de células brancas e aptidão cardiorrespiratória em adolescentes obesos

Thiago Ricardo dos Santos Tenório¹
Victor Hugo Oliveira Alves de Souza
Daniel Calado Brito
Tércio Araújo do Rêgo Barros
Iago Vilela Dantas
Wagner Luiz do Prado

Fomento: CNPQ, FACEPE

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: thiago.esef@gmail.com

Objetivo: Analisar a relação entre a concentração circulante de leucócitos e subpopulações com aptidão cardiorrespiratória de adolescentes obesos. **Método:** Participaram deste estudo transversal, 194 adolescentes obesos (índice de massa corporal (IMC) acima do percentil 95th) de ambos os gêneros (121 meninas), com idade de 13 e 18 anos. A aptidão cardiorrespiratória (consumo pico de oxigênio – VO_2 pico) foi determinada por análise direta de gases em teste incremental realizado em esteira rolante. A concentração circulante de leucócitos totais, monócitos, neutrófilos e linfócitos foram estimadas por citometria de fluxo automatizada. A circunferência da cintura foi medida por fita métrica inextensível com precisão de 0,1 cm. A relação entre a concentração das células brancas e VO_2 pico foi verificada através da correlação parcial de Pearson, e ajustada pela circunferência da cintura e pelo IMC. **Resultados:** Nos meninos, verifica-se uma correlação negativa entre VO_2 pico com leucócitos totais ($r = 0,29/p = 0,014$), neutrófilos ($r = 0,30/p = 0,011$) e monócitos ($r = 0,38/p = 0,001$) quando ajustado pela circunferência da cintura; e também correlação negativa entre VO_2 pico, leucócitos totais ($r = 0,24/p = 0,048$), neutrófilos ($r = 0,26/p = 0,032$) e monócitos ($r = 0,33/p = 0,006$) ajustando-se pelo IMC. Nas meninas, não houve correlação significativa entre as variáveis. **Conclusão:** Além da adiposidade, a aptidão cardiorrespiratória exerce um papel importante no perfil inflamatório de adolescentes obesos do sexo masculino.

Palavras-chave

Exercício, Inflamação, Aptidão Física

Comparação de parâmetros hemodinâmicos em adolescentes com diagnóstico antropométrico de sobrepeso, obesidade e obesidade severa ingressantes em um Programa Multiprofissional de Tratamento da Obesidade (PMTO)

Vanessa Drieli Seron Antonini¹
Danilo Fernandes da Silva
Rafaela Pilegi Dada
Josiane Aparecida Alves Bianchini
Carlos Andres Lopera Barrero
Nelson Nardo Junior

Fomento: Fundação Araucária;
Coordenação de Aperfeiçoamento de
Pessoal de Nível Superior (CAPES)

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: drieliseron@hotmail.com

Objetivo: Comparar parâmetros hemodinâmicos em adolescentes com diagnóstico antropométrico de sobrepeso, obesidade e obesidade severa ingressantes em um PMTO. **Métodos:** Foram avaliados 220 adolescentes classificados a partir do Índice de Massa Corporal (IMC) em sobrepesados, obesos e obesos severos (COLE et al., 2012). Foram avaliados parâmetros antropométricos (peso e IMC) e hemodinâmicos (Pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e frequência cardíaca de repouso (FCrep)). Foi testada a normalidade e a homogeneidade pelos testes de Shapiro-Wilk e Levene. Os dados foram apresentados em média±desvio padrão. A comparação entre os três níveis de risco foi realizada pelo teste do Qui-quadrado, ANOVA One-Way e teste de Kruskal-Wallis. Havendo diferenças, foi aplicado o Post Hoc LSD. A significância foi pré-estabelecida em 5%. **Resultados:** Dos 220 adolescentes avaliados, 58 eram sobrepesado, 96 obesos e 66 obesos severos. O peso, IMC e PAS dos adolescentes sobrepesados, obesos e obesos severos foram 64,9±9,3kg, 77,2±13,2kg e 95,3±13,3kg, 25,3±1,7kg/m², 29,4±2,2kg/m² e 35,7±3,4kg/m², 115,8±12,5mmHg, 120,7±13,7mmHg e 128,1±14,6mmHg, respectivamente, com diferença significativa entre os três grupos para todas essas variáveis (P<0,001). Para a PAD, os adolescentes com obesidade severa apresentaram valores maiores (76,8±9,9mmHg) que os sobrepesados (69,0±7,4mmHg; P<0,001) e obesos (71,8±10,2mmHg; P=0,001). A prevalência de hipertensão arterial nos sobrepesados, obesos e obesos severos foi 12,1%, 28,1% e 45,5%, respectivamente (P<0,001). Para a FCrep não foi observada nenhuma diferença entre os grupos. **Conclusão:** Apesar de haver diferenças na PAS e PAD de acordo com o grau de excesso de peso, esse fator não influenciou na prevalência de hipertensão arterial dos adolescentes estudados.

Palavras-chave

Adolescente, Índice de Massa Corporal, Pressão Arterial

Epidemiologia do comportamento sedentário em diferentes domínios no Brasil

Grégoire Iven Mielke¹
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva
Bruno Pereira Nunes
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: gregore.mielke@yahoo.com.br

Objetivo: Informações sobre padrões de comportamento sedentário a nível populacional são necessárias, particularmente em países de baixa e média renda. Objetivou-se descrever o comportamento sedentário em diferentes domínios, de acordo com variáveis sócio-demográficas. **Método:** Estudo de base populacional com 2.927 adultos (20 anos ou mais) residentes na zona urbana de Pelotas-RS. O tempo em comportamentos sedentários, num dia de semana habitual, foi mensurado em cinco domínios (trabalho, deslocamento, televisão, escola/universidade e computador em casa) e através de um escore total. As variações de comportamento sedentário foram avaliadas dentro dos domínios segundo sexo, idade, escolaridade e classe econômica. **Resultados:** A amostra final foi composta por 58,9% de mulheres, média de idade de 45 anos (desvio padrão=16,6). Os participantes relataram depender em média 5,8 horas por dia em comportamentos sedentários [média = 345 minutos (desvio padrão: 267); mediana = 4,5 horas; 270 minutos (intervalo interquartil = 150 – 480)]. Homens, adultos jovens, aqueles com maior escolaridade e maior classe econômica apresentaram maior escore de comportamento sedentário. O tempo assistindo televisão foi maior entre mulheres e mais velhos. Baixa educação e menor classe econômica foram associadas com maior tempo de televisão. Homens foram mais sedentários que mulheres no deslocamento; maior escolaridade esteve positivamente associada com comportamento sedentário em todos outros domínios. Maior classe econômica foi relacionada com maior comportamento sedentário no trabalho e deslocamento. **Conclusão:** Os padrões de comportamento sedentário em adultos diferem entre domínios e grupos populacionais. Iniciativas para reduzir o excesso de tempo sentado devem ser planejadas para diferentes domínios.

Palavras-chave

Comportamento Sedentário, Epidemiologia, Tempo Sentado

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Prevalência e fatores associados à mobilidade reduzida de membros inferiores em idosos

Rafaela Gomes dos Santos¹
Sheilla Tribess
Jair Sindra Virtuoso Júnior

¹ Universidade Federal do Triângulo
Mineiro

Contato: rafaellagomes_rgds@hotmail.com

Objetivo: analisar a prevalência e os fatores associados à mobilidade reduzida de membros inferiores em idosos. **Método:** Estudo de delineamento transversal com amostra de 621 indivíduos representativo a população de 10.683 idosos (≥ 60 anos) cadastrados em 35 Equipes de Saúde da Família, na zona urbana do município de Uberaba, MG. A coleta dos dados foi realizada por meio de entrevista e testes de desempenho físico. As análises dos dados foram realizadas por meio do software SPSS versão 20. Foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (frequência, média e desvio padrão) e análise inferencial com o uso da Regressão de Poisson na identificação dos fatores associados às limitações funcionais na mobilidade de membros inferiores, por meio da análise bruta e multivariável com estimativas das razões de prevalências. Para tanto foram considerados o nível de significância $p \leq 0,05$ e intervalo de confiança (IC) de 95%. **Resultados:** Entre os idosos avaliados 19,9% apresentaram limitações funcionais na mobilidade de membros inferiores. Após análise multivariada foi observado maior prevalência na mobilidade reduzida para com o aumento da faixa etária, a condição de viuvez, classe econômica mais baixa, hospitalização nos últimos seis meses, percepção negativa do sono, dependência nas atividades básicas e instrumentais da vida diária, aumento no tempo sentado durante o sinal de semana e inatividade física. **Conclusão:** Os idosos possuem elevada prevalência de limitações funcionais apresentando mobilidade reduzida. As ações intervencionistas devem ser implementadas considerando os fatores relacionados à mobilidade (socioeconômicos, indicadores de saúde, capacidade funcional, tempo sentado e inatividade física).

Palavras-chave

Idoso, Limitação Funcional, Mobilidade de Membros Inferiores

Participação em atividades físicas estruturadas e percepção de competência motora em pré-escolares

Carla Meneses Hardman¹
Juliana Rafaela Andrade da Silva
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE; CAPES; CNPq

¹ Programa de Pós-Graduação Em
Educação Física da Universidade Federal
de Santa Catarina

Contato: carlinhams@gmail.com

Objetivo: Verificar se a participação em atividades físicas estruturadas está associada à percepção de competência motora em pré-escolares. **Método:** Foi realizado um estudo transversal de base escolar com pré-escolares (3 a 5 anos) da cidade do Recife, PE. A seleção dos participantes foi efetuada mediante amostragem por conglomerados em estágio único. As informações foram coletadas por meio utilização do questionário ELOS-Pré, administrado na forma de entrevista face a face com os pais. A análise dos dados foi realizada mediante regressão logística binária, considerando a percepção positiva de competência motora como desfecho (crianças que nunca ou quase nunca apresentavam dificuldade de coordenação motora para realizar tarefas habituais). **Resultados:** Das crianças avaliadas ($n = 1.059$), 51,3% eram do sexo masculino. Observou-se que 73,3% (IC95%: 70,5-75,9) dos pais referiram uma percepção positiva de competência motora do(a) filho(a) e que 8,4% (IC95%: 8,1-8,6) das crianças participavam em atividades físicas estruturadas, como esportes, danças ou lutas. A prevalência de percepção positiva de competência motora foi significativamente maior ($p = 0,009$) entre as crianças que participavam em atividades físicas estruturadas (85,2%) em comparação ao observado entre as que não participavam (72,4%). Identificou-se que a chance dos pais referirem uma percepção positiva de competência motora foi aproximadamente duas vezes maior entre as crianças que participavam em atividades físicas estruturadas em comparação aquelas que não participavam, independente do sexo, idade, renda familiar, tipo de escola e excesso de peso ($p = 0,029$). **Conclusão:** Verificou-se que a participação em atividades físicas estruturadas foi diretamente associada à percepção positiva de competência motora em pré-escolares.

Palavras-chave

Atividade Motora, Destreza Motora, Pré-escolar

Deficiência de vitamina D está associada com baixa aptidão física em pacientes com insuficiência cardíaca e diabetes mellitus

Paula Aver Bretanha Ribeiro¹
Maristela Resch Lopes
Marta da Silva Brod
Priscila dos Santos Ledur
Nadine Clausell
Beatriz D'agord Schaan

Fomento: CNPq, CAPES, FIPE, Fapergs
1 Hospital de Clínicas de Porto Alegre
Contato: paribeiro@hcpa.ufrgs.br

Introdução: Diabetes e insuficiência cardíaca (IC) têm se associado à deficiência de vitamina D. É possível que intolerância ao exercício e fraqueza muscular comuns nestes pacientes determinem menores níveis de atividade física (AF). **Métodos:** Estudo transversal, com 147 pacientes do ambulatório de IC do HCPA consecutivamente avaliados [antropometria, teste de caminhada de 6 minutos (TC6M), força de prensão manual, AF habitual (IPAQ), coleta de sangue (glicemia, HbA1c, 25(OH)vitamina D)]. Os pacientes foram agrupados de acordo com status da vitamina D (<30 ng/mL=deficiente; ≥30 ng/dL=suficiente) e presença/ausência de diabetes: sem diabetes/sem deficiência vitamina D (SD-C, n=25), sem diabetes/com deficiência vitamina D (SD-DD, n=63), diabetes/sem deficiência vitamina D (DM-C, n=18) e diabetes/deficiência vitamina D (DM-DD, n=40). **Resultados:** Dentre os pacientes, 95 eram homens, 55,4 ± 8 anos, e 70,5% apresentavam deficiência de vitamina D. Características clínicas (idade, gênero, classe funcional NYHA, pressão arterial, lipídios e paratormônio) e AF habitual não foram diferentes entre grupos. Por outro lado, o grupo SD-C (perfil mais saudável) apresentou maior distância percorrida no TC6M (392 ± 60m) enquanto DD-DM (pior perfil) apresentou pior performance (309 ± 116m), p=0,024. A força de prensão manual não foi diferente entre grupos, mas apresentou tendência a níveis mais baixos no grupo DD-DM (p=0,074), mesmo quando ajustada para AF de lazer (p=0,069). **Discussão:** Estes resultados demonstram pela primeira vez que deficiência de vitamina D pode influenciar na aptidão física nessa população, o que deve ser testado como ferramenta para melhor entendimento dos componentes da aptidão física na IC e diabetes mellitus.

Palavras-chave

Insuficiência Cardíaca, Vitamina D, Aptidão Física

Turno de trabalho e prática de atividades físicas em trabalhadores de uma empresa do Sul do Brasil

Anderson da Silva Garcez¹
Raquel Canuto
Vera Maria Vieira Paniz
Maria Teresa Anselmo Olinto

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq
1 Universidade do Vale do Rio Sinos
Contato: adsgarcez@gmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre o turno de trabalho e a prática de atividades físicas em trabalhadores de uma de uma empresa do sul do Brasil que opera 24 horas/dia. **Método:** Estudo transversal com 1206 trabalhadores (420 homens e 786 mulheres) de 18 a 50 anos de idade. Foram considerados fisicamente ativos os trabalhadores que reportaram a prática de no mínimo 150 minutos por semana de atividades físicas (lazer + deslocamento). O turno de trabalho foi classificado em diurno e noturno (trabalhadores que desenvolviam 90% do seu horário de trabalho durante a noite). Para a análise dos dados foi utilizado regressão de Poisson com variância robusta. **Resultados:** Após ajuste para variáveis demográficas, socioeconômicas e ocupacionais, os trabalhadores do turno noturno apresentaram uma probabilidade maior de serem fisicamente ativos quando comparados aos trabalhadores do turno diurno (RP[Razão de Prevalência]=1,27; IC95%[Intervalo de Confiança]:1,08 a 1,50; p=0,004). Após estratificação por sexo, não se verificou uma associação estatisticamente significativa entre trabalhar no turno noturno em relação ao diurno para a prática de atividades físicas entre os homens (RP=1,18; IC95%:0,90 a 1,54; p=0,144). Contudo, as mulheres do turno noturno se mostraram mais fisicamente ativas em relação as trabalhadoras do turno diurno (RP=1,28; IC95%:1,04 a 1,58; p=0,016). **Conclusão:** Os trabalhadores do turno noturno foram mais fisicamente ativos quando comparados aos do turno diurno. A associação entre o turno de trabalho e a prática de atividades físicas foi mais significativa entre as mulheres. Os resultados indicam o turno de trabalho como um fator determinante para a prática de atividades físicas entre os trabalhadores.

Palavras-chave

Atividade Física, Trabalho Em Turnos, Saúde do Trabalhador

Associação entre fatores parentais e diferentes tipos de atividades físicas em pré-escolares

Rildo de Souza Wanderley Júnior¹
Carla Meneses Hardman
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE/CAPES/CNPq
1 Universidade de Pernambuco

Contato: rildowanderley.esef@gmail.com

Objetivo: Verificar se os fatores parentais estão associados aos diferentes tipos de atividades físicas em crianças pré-escolares. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, de base escolar, realizado com uma amostra representativa de 1.155 pré-escolares matriculados em escolas da rede pública e privada da cidade do Recife. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário com os pais por entrevista face a face. As variáveis dependentes do estudo foram: deslocamento passivo para escola, baixa frequência de participação em jogos e brincadeiras ao ar livre e não participação em AF estruturadas. Os fatores parentais investigados foram a percepção dos pais quanto à importância da AF para a criança, a participação em AF com o filho e o nível de AF dos pais. Como possíveis fatores de confusão foram utilizadas informações referentes às escolas, dados demográficos e socioeconômicos das crianças. Para as análises dos dados foram utilizadas distribuição de frequências e Regressão de Poisson com variância robusta. **Resultados:** Observou-se que 25,4% das crianças se deslocavam passivamente para a escola, 30,3% apresentavam baixa frequência em jogos e brincadeiras e 91,6% não participavam de AF estruturadas. A probabilidade de exposição ao deslocamento passivo foi significativamente maior entre crianças com pais fisicamente inativos (RP=1,07;IC95%=1,01-1,12;p<0,01). Os filhos de pais que não participavam de AF com os mesmos apresentaram maior probabilidade de não participarem de AF estruturadas (RP=1,03;IC95%=0,99-1,04;p<0,01) e baixa frequência em jogos e brincadeiras (RP=1,13;IC95%=1,23-1,82;p<0,01). **Conclusão:** Os fatores parentais se associaram distintamente aos diferentes tipos de AF dos pré-escolares.

Palavras-chave

Atividade Motora, Fatores Parentais, Pré-escolar

Características dos ambientes físicos relacionados à prática de atividade física das escolas de educação infantil

Edilânea Nunes Mélo¹
Gislaynni Tenorio Moura da Silva
Carla Meneses Hardman
Simone José dos Santos
Rildo de Souza Wanderley Júnior
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE/CAPES/CNPq
1 Universidade de Pernambuco

Contato: edilaneanunes@yahoo.com.br

Objetivo: Descrever as atividades físicas realizadas por crianças pré-escolares durante o período de recreio e as características ambientais observadas em escolas de educação infantil. **Método:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal realizado com pré-escolares (3-5 anos). Do total das 28 escolas de educação infantil participantes do estudo, uma subamostra de 15 escolas foi coletada para o presente estudo. Para a avaliação da atividade física e das características do ambiente físico durante o recreio foi utilizado o método de observação direta SOPLAY. Tal instrumento nos possibilita a classificação da atividade física em sedentário, moderado e vigoroso. **Resultados:** O tipo de atividade física predominante foi a caminhada, sendo observado em 34,7% das meninas e em 36,0% dos meninos. Dentre as áreas investigadas, cerca de 59% eram cobertas, 56,8% apresentavam espaços específicos para brincar/jogar, 13,6% eram pátios, 9,1% eram playground, 6,8% eram área gramada, 4,5% possuíam quadras e 4,5% eram corredor. Em relação a melhorias (estruturas fixas) nos espaços disponíveis para o recreio escolar, em 10 áreas observadas havia um equipamento de subir/montar, enquanto duas áreas tinham dois equipamentos deste tipo. Nenhuma das áreas investigadas apresentava quadra de vôlei, quadra de tênis ou traves/metras de futebol. Também foi identificado que as principais superfícies das áreas eram de cimento (40%), terra/barro (17,1%), cerâmica (17,1%) e areia (11,4%). **Conclusão:** Verificou-se que duas em cada dez crianças passavam a maior parte do tempo do recreio caminhando, apesar de seis em cada dez espaços apresentarem ambientes propícios para brincadeiras e jogos.

Palavras-chave

Pré-escolar, Atividade Motora, Ambiente Escolar

Fatores do ambiente construído relacionado à prática de atividade física sistemática e de locomoção de mulheres moradoras no município de Santos

Angélica Barbosa Neres Santana¹
Gabriela Milhassi Vedovato
Paula Andrea Martins

¹ Universidade Federal de São Paulo

Contato: santanaangelica_sjc@hotmail.com

Objetivo: Identificar fatores do ambiente construído relacionado à prática de atividade física sistemática e de locomoção como a caminhada, no município de Santos. **Método:** Trata-se de um estudo transversal e ecológico onde foram entrevistadas 538 mulheres de 16 a 55 anos em relação à prática habitual de caminhada de forma sistemática e como meio de transporte. A avaliação do ambiente construído foi realizada por meio do questionário PEDS – Pedestrian Environment Data Scan, nos segmentos das ruas. Foram avaliados 10 segmentos em cada um dos 35 setores censitários do município, selecionados aleatoriamente. Todos os dados foram agregados por setor censitário. Modelos de regressão linear foram ajustados para investigar os fatores associados à prática sistemática e o deslocamento ativo, por meio de caminhada. Considerou-se as associações significativas, quando $p > 0,05$. **Resultados:** Foi verificado que 10,4% das mulheres utilizam a caminhada como atividade física sistemática, enquanto 68,7% utilizaram como locomoção. O modelo de regressão com caminhada sistemática como desfecho foi observada associação com a condição de limpeza das ruas ($\beta = 0,18$; $p = 0,04$); o modelo com caminhada como meio de locomoção, esta foi associada positivamente à ausência de iluminação ($\beta = 0,36$; $p = 0,027$) e ausência de árvores ($\beta = 0,31$; $p = 0,027$). Os resultados apontam a não linearidade das associações entre o ambiente construído e a prática de atividade física no âmbito de locomoção. Assim, são necessárias análises mais complexas, como por exemplo a de simulação com modelos baseados em agentes, capazes de verificar interação que ocorrem para um direcionamento mais eficiente das políticas públicas.

Palavras-chave

Atividade Física, Ambiente Construído, Atividade de Locomoção

Prevalência e correlação do tracking da inatividade física desde a infância até a idade adulta

Everton Alex Carvalho Zanuto¹
Jamilé Sanches Codogno
Diego Giulliano Destro Christofaro
Romulo Araujo Fernandes

¹ Universidade Estadual Paulista

Contato: everton@unoeste.br

Objetivo: Analisar a prevalência e a correlação do tracking da inatividade física entre brasileiros adultos. **Métodos:** Conduziu-se um estudo transversal de base populacional na zona urbana da cidade de Presidente Prudente, São Paulo. A amostra foi composta por 743 adultos residentes por mais de dois anos nesta cidade. O desfecho deste estudo foi o tracking da inatividade física, caracterizado por indivíduos persistentemente sedentários na infância, adolescência e idade adulta. Para isto foi utilizado o Questionário proposto por Baecke. Idade, sexo, escolaridade, índice de massa corporal, trabalho atual e etnia foram tratados como variáveis independentes. Dados categóricos foram expressos em porcentagem, e a associação foi estabelecida através do teste qui-quadrado, e regressão logística binária. **Resultados:** A prevalência de adultos persistentemente sedentários durante toda a vida foi de 58,5% (95%CI= 55,1 ± 62,1). Sexo feminino (OR= 2,41 [1,71 – 3,38]), maior idade (OR= 3,29 [1,82-5,94]) e menor escolaridade (OR= 4,47 [2,45 – 8,17]) foram associados com o tracking da inatividade física. **Conclusão:** Existe uma alta prevalência do tracking da inatividade física e mulheres, com maior idade e menor escolaridade são grupo de maior risco para o desfecho em questão.

Palavras-chave

Atividade Motora, Epidemiologia, Estudos Transversais

Fatores associados à síndrome de fragilidade em idosos

Leticia Lemos Ayres da Gama Bastos¹
Sheilla Tribess
Jair Sindra Virtuoso Júnior
Renata Damião

Fomento: FAPEMIG

1 Universidade Federal de Goiás

Contato: lebastos17@hotmail.com

Objetivo: Analisar associação entre síndrome de fragilidade e variáveis sociodemográficas, saúde e antropométricas em idosos residentes em Instituições de Longa Permanência (ILPs). **Método:** O estudo foi do tipo transversal. Foram selecionados os indivíduos ≥ 60 anos residentes nas sete ILPs do município de Uberaba, MG, os quais estivessem de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos, totalizando 70 idosos avaliados. Foram analisadas as variáveis sociodemográficas, saúde, medidas antropométricas e os testes de mobilidade funcional e de força de preensão manual. Foram aplicados os testes Qui-quadrado e t de Student. Para identificação dos fatores associados com a síndrome de fragilidade foi realizada análise bruta e multivariável com estimativas das razões de prevalência por meio da Regressão de Poisson. **Resultados:** Dos 70 idosos, 54,3% eram homens e 45,7% mulheres. A síndrome de fragilidade esteve presente em 57,1% dos idosos. Ao comparar gênero não foram observadas diferenças significativas ($p=0,574$), sendo considerados frágeis 52,6% dos homens e 62,5% das mulheres. Na análise bruta observaram-se razões de prevalência significativamente superiores para os idosos que relataram percepção de saúde ruim (RP=1,403 [IC95%=0,935-2,105]), queda nos últimos doze meses (RP=2,222 [IC95%=1,218-4,053]), relato de fraqueza muscular (RP=2,476 [IC95%=1,587-3,864]) e perda do tecido adiposo pela prega cutânea subescapular (RP=1,020 [IC95%=0,996-1,045]). Na análise multivariável, permaneceram associadas à síndrome de fragilidade as variáveis queda nos últimos doze meses (RP=1,961 [IC95%=1,136-3,386]) e relato de fraqueza muscular (RP=2,286 [IC95%=1,485-3,521]). **Conclusão:** Os idosos avaliados apresentaram elevado percentual de síndrome de fragilidade, a qual apresentou associação positiva com queda nos últimos doze meses e fraqueza muscular.

Palavras-chave

Síndrome de Fragilidade, Idosos, Instituições de Longa Permanência

Deslocamento ativo reduz desigualdades sociodemográficas na aderência às recomendações derivadas da atividade física suficiente no lazer em adultos

Giovani Firpo Del Duca¹
Markus Vinicius Nahas
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Leandro Martín Totaro Garcia
Shana Ginar da Silva
Marco Aurélio Peres

Fomento: Conselho Nacional de
Desenvolvimento Científico e
Tecnológico

1 Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: gfdelduca@gmail.com

Objetivo: Investigar as repercussões da inclusão do deslocamento ativo na prevalência e nos fatores sociodemográficos associados à aderência às recomendações, quando derivadas exclusivamente da atividade física no lazer em adultos. **Método:** Trata-se de um estudo transversal de base populacional realizado de setembro/2009 a janeiro/2010 em Florianópolis, Santa Catarina. Variáveis sociodemográficas foram obtidas por questionário e, na determinação da atividade física suficiente no lazer e de sua combinação com o deslocamento, utilizou-se o instrumento do Sistema Vigitel/2009. Consideraram-se suficientemente ativos os adultos que praticavam ≥ 30 minutos de atividade física leve a moderada em ≥ 5 dias/semana ou ≥ 20 minutos de atividade física vigorosa em ≥ 3 dias/semana. Empregou-se a Regressão de Poisson múltipla, com associações expressas em razões de prevalências (RP). **Resultados:** Dentre os 1.720 adultos, a prevalência de atividade física suficiente considerando exclusivamente o lazer foi de 15,5% (IC95%: 13,6; 17,4) e associou-se aos homens (RP: 1,57; IC95%: 1,25; 1,96) e aos adultos que não viviam acompanhados (RP: 1,38; IC95%: 1,05; 1,81) e possuíam maiores níveis de escolaridade (RP: 1,27; IC95%: 1,07; 1,52) e renda (RP: 1,17; IC95%: 1,02; 1,34). A prevalência de atividade física suficiente após a combinação do lazer e do deslocamento foi de 29,1% (IC95%: 26,5; 31,6), permanecendo apenas os adultos que não viviam com companhia como mais ativos. **Conclusão:** A inclusão do deslocamento ativo foi responsável por ampliar o percentual de adultos que alcançaram as recomendações de atividade física relacionadas à saúde e por reduzir importantes desigualdades sociodemográficas derivadas da atividade física suficiente no lazer.

Palavras-chave

Atividades de Lazer, Transportes, Estudos Epidemiológicos

Associação entre a prática de atividade física no lazer/exercício físico na gestação e pós-parto, nos diferentes serviços de saúde

Ana Cláudia Mayumi Hirasawa¹
Simone Cristina Scarpa Romero
Alexandre Romero
Monica Yuri Takito

¹ Universidade de São Paulo
Contato: anaclaudia.mayumi@gmail.com

Objetivo: analisar a associação entre a prática de atividade física no lazer/ exercício físico durante o período gestacional e seis meses após o parto em serviço de saúde público e privado. **Métodos:** estudo transversal com 218 puérperas usuárias de dois hospitais de Santo André, sendo um do serviço público (n=133) e outro do serviço privado (n=85) de atendimento de pré-natal. Foi aplicado um questionário retrospectivo no pós-parto imediato. O questionário avaliou a prática de atividade física no lazer/exercício físico durante a gestação e após o parto (contato telefônico). Foram realizados teste-t e teste qui-quadrado para comparação entre os serviços de saúde. **Resultados:** no período gestacional houve diferença no gasto energético considerando a atividade física global segundo o serviço de saúde (p=0,005), sendo superior nas usuárias do serviço público. Apesar da chance de manutenção da prática ser superior entre gestantes que praticaram atividade física no lazer durante a gestação (RR=4,5; IC95%=1,9-10,9), destaca-se o fato de apenas 8 mulheres manterem a atividade física no lazer ou exercício físico dentre 36 mulheres que praticavam durante a gestação (p<0,001). Dentre as mulheres que realizaram atividade física no lazer, a caminhada foi a atividade mais realizada pelas mulheres, tanto no período gestacional (70%) quanto no pós-parto (53%). **Conclusão:** Apesar da chance de manutenção ser mais elevada quando a gestante realiza atividade física a frequência desta prática é extremamente baixa e apresenta maior redução no período pós-parto. A promoção da saúde, através da prática de atividade física, deve ser repensada nos diferentes períodos da vida.

Palavras-chave

Atividade Física, Gestação, Período Pós parto

Fatores perinatais associados ao baixo nível de atividade física em crianças pré-escolares

Maria Laura Siqueira de Souza Andrade¹
Carla Meneses Hardman
Elusa Santana Antunes de Oliveira
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE; CAPES; CNPq.
¹ Universidade de Pernambuco

Contato: laurasiqueira89@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre fatores perinatais com o baixo nível de atividade física (NAF) em crianças pré-escolares. **Métodos:** Estudo transversal realizado com crianças pré-escolares (3 a 5 anos), de escolas públicas e privadas do Recife. A coleta de dados foi realizada utilizando o questionário ELOS-PRÉ (administração na forma de entrevista individual). O NAF foi obtido a partir do tempo despedido em atividades físicas ao ar livre nos dias de semana e final de semana, considerando-se baixo NAF as crianças que se encontravam no quartil inferior dos escores gerados a partir da soma das respostas. Os fatores perinatais foram peso ao nascer, ordem de nascimento, tipo de parto e amamentação. Para análise dos dados, recorreu-se a regressão logística binária. **Resultados:** Do total de crianças (1.059), 51,3% eram do sexo masculino e apresentaram média de idade de 4,3±0,8 anos. Observou-se que 73,7% (IC95%: 70,8-76,4) dos pré-escolares foram classificados com baixo NAF, 53% nasceram de parto normal e 59% nasceram com peso adequado. Considerando a ordem de nascimento, 48,2% dos pais relataram que a criança era o segundo ou a terceiro filho e a maioria das crianças foi amamentada por menos de quatro meses (38,7%). Os fatores perinatais não foram associados ao NAF de pré-escolares, mesmo após ajustamento para sexo, idade, escolaridade materna, excesso de peso e nível de atividade física da mãe. **Conclusão:** Verificou-se que os fatores perinatais não foram, neste subgrupo, fatores estatisticamente associados ao NAF.

Palavras-chave

Atividade Motora, Pré-escolar, Peso Ao Nascer

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Fatores socioeconômicos e baixo nível de atividade física em pré-escolares

Juliana Rafaela Andrade da Silva¹
Carla Meneses Hardman
Isabella Maria Gomes de Miranda
Simone Storino Honda Barros
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE; CAPES; CNPq
1 Universidade de Pernambuco

Contato: juliana.r.silva@ibest.com.br

Objetivo: Identificar a prevalência e os fatores socioeconômicos associados ao baixo nível de atividade física (NAF) em crianças. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 1.155 crianças, matriculadas em escolas da rede pública e privada de Recife-PE. A coleta de dados foi realizada mediante aplicação do questionário ELOS-Pré aos pais ou responsáveis. O NAF foi obtido pelo somatório do tempo gasto em jogos e brincadeiras ao ar livre, sendo considerado como baixo NAF aquelas que se encontravam no quartil inferior do escore de AF. As variáveis independentes foram os fatores socioeconômicos: renda familiar, escolaridade materna e condição de moradia (segurança, espaço de lazer, número de pessoas por residência). Para análise dos dados, recorreu-se a distribuição de frequência e a regressão logística binária. **Resultados:** O baixo nível de AF foi verificado em 24% (IC%: 21,4-26,8) das crianças. Identificou-se que a chance de exposição ao baixo NAF foi estatisticamente menor entre as crianças com maior nível de escolaridade materna (OR: 0,66; IC: 0,49-0,88) e entre aquelas que tinham disponibilidade de espaços para brincar na residência (OR: 0,45; IC: 0,33-0,61). No entanto, a percepção dos pais quanto à segurança do local de residência somente foi associada ao NAF ($p=0,042$) após ajustamento das análises por sexo, idade, tipo de escola e renda. As crianças que residiam em ambiente seguro apresentaram 28% menor chance de exposição ao baixo NAF. **Conclusão:** Verificou-se que o nível de escolaridade materna, a disponibilidade de espaço para lazer e a segurança do ambiente foram significativamente associadas ao baixo NAF em crianças.

Palavras-chave

Atividade Física, Pré-escolar, Fatores Socioeconômicos

Número de passos diários, capacidade funcional e produção de sulfato de dehidroepiandrosterona (SDHEA) em idosos autônomos de ambos os sexos

Luiz Guilherme Grossi Porto¹
Fabiane de Castro Vaz
Adriana Lofrano Alves Porto

Fomento: FCV é bolsista de Mestrado - Reuni
1 Faculdade de Educação Física da
Universidade de Brasília - FEF/UNB

Contato: luizporto@unb.br

Distúrbios neuroendócrinos, como reduções de Sulfato de Dehidroepiandrosterona (SDHEA) associam-se com déficits de força em idosos. **Objetivo:** Avaliar a capacidade funcional (CF), passos diários e a concentração de SDHEA em idosos autônomos. **MÉTODOS:** Avaliaram-se 69 idosos (45 mulheres-65,2%), de 60-84 anos e IMC= $27,3 \pm 4,1$ kg/m². Calculou-se a média de passos em 3 dias úteis com pedômetro DigiWalker.[®] A CF foi avaliada pelo Teste Sentar-Levantar (TSL), Apoio Unipodálico (TAU), Timed-Up-and-Go (TUG), Teste de 1RM (T1RM) e Teste de Caminhada de 6min (TC6). Procedeu-se à coleta sanguínea de SDHEA. Dada distribuição não-normal das variáveis, empregou-se correlação de Spearman e teste de Mann-Whitney, ao nível de 5%. Procedeu-se à correção para a idade com regressão logística binária. **Resultados:** A mediana (extremos) de passos/dia foi de 6336 (1790-20147) passos, semelhante entre os sexos ($p=0,36$). Idosos com TAU \geq 30s caminhavam mais: 6884 (2414-20147) passos que aqueles com TAU $<$ 30s: 5233 (1790-14578) passos ($p=0,03$). 40,6% eram ativos (\geq 7000 passos/dia). Idosos ativos apresentaram tendência a melhor desempenho no TC6: 463 (311-638)m vs 422 (257 - 578)m ($p=0,08$), no TUG: 7,5 (5 - 11)s vs 8 (6 - 17)s ($p=0,09$) e maior T1RM: 30 (10 - 48)kg vs 22 (5 - 48)kg ($p=0,05$). Não houve correlação entre SDEHA e CF ($p>0,05$). Voluntários com SDHEA \geq mediana apresentaram melhor TC6: 468 (257 - 596)m vs 406 (279 - 638)m, comparativamente àqueles com SDHEA $<$ mediana. **Conclusão:** Observou-se associação entre os passos/dia e a CF. Voluntários com 7000 passos/dia ou mais apresentaram melhor CF. Idosos com maiores SDHEA apresentaram melhor capacidade cardiorrespiratória.

Palavras-chave

Aptidão Física, Atividade Física, Saúde

Distribuição regional das preferências de lazer em estudantes do ensino médio do Estado de Pernambuco: análise comparativa entre 2006 e 2011

Jorge Bezerra¹
Rildo de Souza Wanderley Júnior
Edilânea Nunes Mélo
Adair da Silva Lopes
Elusa Santina Antunes de Oliveira
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE/CAPES/CNPq.

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: jorgebezerra01@hotmail.com

Objetivo: Analisar a distribuição regional das preferências de lazer entre estudantes do ensino médio. **Método:** O estudo é parte da análise dos dados de dois levantamentos epidemiológicos transversais e de base escolar, realizados em 2006 (n=4.207) e 2011 (n=6.264), com adolescentes (14 a 19 anos) do ensino médio matriculados em escolas da rede pública de ensino do estado de Pernambuco. Por meio da aplicação de uma versão adaptada do questionário Global School-based Student Health Survey foram obtidas informações sobre preferências de lazer, distribuição geográfica das escolas e informações sociodemográficas. **Resultados:** As preferências de lazer mais relatadas pelos adolescentes em 2006 foram praticar esportes (25%; IC95%=23,7-26,3), conversar com os amigos (23,5%; IC=22,2-24,8) e assistir TV (18,7%; IC95%=17,5-19,9). Já entre os adolescentes investigados em 2011 as preferências de lazer mais referidas foram praticar esportes (24,1%; IC95%=23-25,2), conversar com os amigos (18,3%; IC95%=17,3-19,2) e usar o computador (16,4%; IC95%=15,5-17,3). Identificou-se que entre os adolescentes residentes na região metropolitana ocorreu, de 2006 a 2011, uma diminuição da prevalência de preferências de lazer sedentária (41,8% versus 36,2%). Em contrapartida, nos adolescentes residentes na região do sertão ocorreu, no mesmo período, um aumento dessa condição. **Conclusão:** Observou-se uma variação significativa das preferências de lazer entre adolescentes residentes em diferentes regiões do estado de Pernambuco, mas as razões são desconhecidas e devem ser foco de futuras investigações.

Palavras-chave

Comportamento do Adolescente, Atividades de Lazer, Distribuição Geográfica

Relação da maturação somática com a prática de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes

Danilo Rodrigues Pereira da Silva¹
Romulo Araujo Fernandes
Enio Ricardo Vaz Ronque
Edilson Serpeloni Cyrino

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: danilorpsilva@hotmail.com

Objetivo: verificar o relacionamento independente da maturação somática com a prática de atividade física e com o comportamento sedentário em adolescentes. **Métodos:** a amostra foi composta por 1.166 adolescentes (54,4% meninas) de 10 a 16 anos matriculados em colégios públicos do município de Londrina/PR. Mediante aplicação de questionários específicos, foram considerados ativos fisicamente aqueles que relataram 60 minutos diários ou mais de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa há pelo menos quatro meses (CCI=0,88) e sedentários aqueles que reportaram dispêndio diário de quatro horas ou mais em frente à televisão (CCI=0,76). A idade de pico de velocidade de crescimento foi utilizada para classificação da maturação somática (precoce, no tempo ou tardio). Como co-variável, a aptidão cardiorrespiratória foi estimada pelo teste shuttle run de 20 m. A regressão de Poisson foi utilizada para as análises ($p < 0,05$). **Resultados:** independente da aptidão cardiorrespiratória, meninos “precoces” apresentaram menor probabilidade de níveis insuficientes de atividade física quando comparados aos “no tempo” [RP(IC95%) = 0,73 (0,53 – 0,99); $p = 0,04$]. Já entre as meninas, menor probabilidade de níveis insuficientes de atividade física foi observada entre as “tardias” quando comparadas às “no tempo” [RP(IC95%) = 0,91 (0,83 – 0,99); $p = 0,03$]. Com relação ao comportamento sedentário, independente do sexo e aptidão cardiorrespiratória, os precoces apresentaram proteção ao sedentarismo quando comparados aos “no tempo” [RP(IC95%) = 0,70 (0,52 – 0,94); $p = 0,02$]. **Conclusão:** a maturação somática se relaciona de forma específica com a atividade física e o comportamento sedentário em adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Motora, Estilo de Vida Sedentário, Desenvolvimento Humano

Prática de caminhada e sua associação com percepção do ambiente e características individuais em idosos

Maruí Weber Corseuil Giehl¹
Eleonora Dorsi

Fomento: Bolsista CAPES

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: mwcorseuil@gmail.com

Objetivos: Investigar as associações entre percepção do ambiente e características individuais com a prática de caminhada em idosos. **Métodos:** Estudo transversal populacional, com 1705 idosos (60 anos ou mais) de Florianópolis/SC, 2009-2010. A prática de caminhada no deslocamento e lazer foi mensurada utilizando-se versão longa do questionário internacional de atividade física (IPAQ). **Categorização:** inativos (<10 minutos/semana - referência), pouco ativos (10 a 149 minutos/semana) e ativos (≥ 150 minutos/semana). **Percepção do ambiente** foi mensurada pela versão adaptada da Neighborhood Environment Walkability Scale. Foi realizada regressão Logística Multinomial, para cada tipo de caminhada, com intervalos de confiança de 95%; utilizando-se o comando svy do STATA 12.0. **Resultados:** Quanto a caminhada no deslocamento, 34,5% (IC95%: 32,2-36,7) e 25,6% (IC95%: 23,5-27,6) dos idosos foram classificados como pouco ativos e ativos, respectivamente. Homens, indivíduos com maior escolaridade e que relataram a presença de calçadas, segurança no tráfego, iluminação pública, presença de parques e instalações de lazer, tiveram maiores chances de serem pouco ativos ou ativos. Quanto a caminhada no lazer, 14,9% (IC95%: 13,2-16,6) e 18,9% (IC95%: 17,1-20,8) foram pouco ativos e ativos, respectivamente. Idosos com maior escolaridade e que relataram boa percepção de segurança durante o dia e ter suporte social da família ou amigos tiveram maior chance de caminhar no lazer. **Conclusão:** Características do ambiente podem desempenhar um papel fundamental nos comportamentos de saúde, como a caminhada, em idosos. Ambientes que ofereçam recursos para a prática de atividade física podem ajudar os idosos a manterem-se ativos e independentes, e prevenir o isolamento social.

Palavras-chave

Atividade Motora, Idoso, Meio Ambiente

Are parents' rules and self-confidence important to reduce adolescents' sedentary time?

Maria Paula Maia dos Santos¹
Roseanne Gomes Autran
Cassiano Ricardo Rech

Fomento: FCT Portugal

¹ Universidade do Porto, Faculdade de Desporto Universidade do Porto

Contato: msantos@fade.up.pt

Introduction: The amount of time spent in sedentary behaviours has been independently associated with lower levels of physical activity energy expenditure, increased risk of weight gain, diabetes and heart disease. Watching television, computer games and Internet are among the sedentary behaviours adopted by most of adolescents. There is little information about the rules and self-confidence in reduce the time spent in activities linked with sedentary behaviour. **Objective:** The aim of this study is to investigate the possible association between confidence and perceptions of rules to reduce sedentary time. **Methods:** Data were obtained from 358 adolescents (58.2% girls) aged 14 to 18 years-old, attending 4 public schools from high and low SES neighbourhood in Porto municipality (Portugal). Body weight and height were assessed and adolescents were categorized as normal weight and overweight/obesity according to IOTF cut-points. NEWS-Y survey was used to assess self-confidence and rules perception's to reduce sedentary behaviour time. **Results:** Boys spent more time playing video games and Internet when compared with girls ($p < 0.05$). Adolescents with moderate and high confidence in reduce screen time shown less prevalence in sedentary behavior, such as watching TV, playing video games/ computer ($p < 0.05$). Regarding the rules, the adolescents who perceived some kind of parents' rules, spent less time (< 2 hours/day) on internet use ($p < 0.05$). **Conclusion:** Self regulation and parents' rules about time on sedentary behavior might be important to reduce sedentary time among Portuguese adolescents.

Palavras-chave

Sedentarismo, Adolescentes, Pais

Associação da atividade física habitual entre pais e filhos

Maiara Cristina Tadiotto¹
Mariana Ferreira de Souza
Enio Ricardo Vaz Ronque

¹ Universidade Estadual de Londrina
Contato: may_npi@hotmail.com

Objetivo: analisar a associação da prática de atividade física habitual entre pais e filhos. **Métodos:** a amostra foi composta por 140 escolares (70 meninas), na faixa etária de 11 a 17 anos de idade do município de Marechal Cândido Rondon – Paraná, selecionados intencionalmente. O nível de atividade física habitual foi obtido através do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ). Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Kolmogorov – Smirnov. Para a comparação entre os grupos foi utilizado o teste U de Mann-Whitney e para proporções o qui-quadrado. A correlação entre a atividade física de pais e filhos foi aplicado o teste de Spearman. O nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** A prevalência de filhos ativos foi maior no sexo masculino (50,0%) do que no feminino (27,1%). Para a categoria dos pais ativos 88,3% dos filhos também foram categorizados ativos. Já para a categoria dos pais inativos, 42,5% dos filhos também foram categorizados como inativos. Foi observada uma associação entre prática de atividade física dos pais no nível de atividade física dos filhos ($p < 0,05$). A correlação entre o nível de atividade física entre os pais e filhos foi de 0,38 ($p < 0,0001$) indicando uma fraca correlação entre essas variáveis. **Conclusão:** o nível de atividade física (AF) dos pais parece estar relacionada a prática de AF dos seus filhos. Esse resultado indica a importância da influência do ambiente familiar na AF de crianças e adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Física, Crianças e Adolescentes, Pais

Associação entre prática de atividade física no lazer e apoio social tangível em adolescentes

Márcio Botelho Peixoto¹
Alan Goularte Knuth
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: marcio_b_peixoto@hotmail.com

Introdução: Dentre os determinantes sociais para atividade física está o apoio social que é definido como os recursos materiais e emocionais oferecidos por outras pessoas para a execução de algum comportamento. O apoio social tangível aborda as questões financeiras e logísticas como transporte e custeio. **Objetivo:** este estudo objetivou avaliar a associação entre a prática de atividade física no lazer e o suporte social tangível de amigos e familiares entre adolescentes de 10 à 19 anos. **Método:** Foi realizado um estudo transversal, de base populacional, em Pelotas/RS do qual participaram 743 adolescentes entre meninos e meninas. Foram considerados ativos os adolescentes que realizavam ≥ 300 min/sem de atividades físicas no lazer. O suporte social tangível foi estudado através de duas perguntas referentes ao custeio e transporte/carona para a prática de qualquer atividade física. Além disso, foi perguntado quem realizava o pagamento e/ou transporte. **Resultados:** A proporção de ativos no lazer foi de 28,2% (IC95% 24,6-31,3). Os pais foram responsáveis por 83% dos custeios e transporte para atividade física. Os adolescentes que tinham custeio para realizar atividades físicas no lazer apresentaram uma probabilidade de 106% maior de serem ativos em comparação a seus pares sem este custeio. Os jovens que tiveram transporte para o local da prática de atividade física tinham uma probabilidade 81% maior de serem ativos. **Conclusão:** O apoio social de familiares nas questões de logísticas e financeiras para a prática de atividade física entre os adolescentes parece exercer grande influência sobre os jovens.

Palavras-chave

Atividade Física, Adolescentes, Apoio Social

Atividades físicas vivenciadas no lazer e percepção de qualidade de vida de idosos

Priscila Mari dos Santos¹
Alcyane Marinho
Giovana Zarpellon Mazo
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: priscilamarisantos@hotmail.com

Objetivo: relacionar as atividades físicas vivenciadas no lazer com a qualidade de vida (QV) de 141 idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC). **Método:** realizou-se uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa dos dados. Foram utilizados os questionários de QV da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD) e um questionário de atividades físicas vivenciadas no lazer, contendo uma lista com nove possibilidades (caminhada; ciclismo; atividades aquáticas, como natação e hidroginástica; dança; musculação; jogos coletivos; jogos individuais; atividades na natureza; e outras). A escala de respostas do tipo likert contém itens representados por números de 1 a 5, os quais permitiram a identificação da frequência de vivência destas atividades. Aplicou-se o teste de correlação de Spearman e o teste de regressão linear múltipla, ambos com nível de significância de 5%. **Resultados:** os idosos apresentaram média de idade de 69,8±6,3 anos, sendo 80,1% do sexo feminino. A média da frequência das atividades físicas no lazer foi de 16,4±4,2, sendo as atividades aquáticas (31,2%) e a caminhada (27,7%), as atividades mais vivenciadas. A percepção de QV foi considerada boa: 74,5+15,2 para a avaliação global; e 93,1+10,2 para a avaliação específica. Os domínios físico, psicológico e ambiental da QV apresentaram correlação significativa com a maior frequência de vivência de atividades físicas no lazer, assim como as facetas de avaliação referentes à autonomia, à participação em atividades passadas, presentes e futuras e à participação social. **Conclusão:** a maior participação em atividades físicas no lazer se relaciona com a melhor percepção de QV.

Palavras-chave

Atividade Física, Qualidade de Vida, Idosos

Concordância de medidas auto-referidas para avaliação de massa corporal e estatura em adolescentes ativos e insuficientemente ativos

Erico Felden Pereira¹
Andreia Pelegrini

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: ericofelden@gmail.com

Objetivo: investigar a concordância de medidas auto-referidas de massa corporal (MC) e estatura em adolescentes ativos e insuficientemente ativos. **Método:** participaram do estudo 1082 adolescentes, com idades de 13 a 21 anos, de Santa Maria – RS. Foram realizadas avaliações diretas e auto-referidas de estatura e MC e verificação do nível de atividade física considerando o envolvimento com práticas esportivas e deslocamento ativo. Os adolescentes foram classificados como ativos (300 minutos ou mais de atividades física por semana) ou insuficientemente ativos. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado. O teste de Wilcoxon e a Coeficiente de Correlação Intra-Classe (CCI) foram utilizados na análise. **Resultados:** As medidas diretas indicaram médias de estatura de 1,68m; de MC de 62,7kg e de IMC de 22,2kg/m². As medidas auto-referidas indicaram médias de estatura de 1,67m, de MC de 61,4kg e de IMC de 21,8kg/m². Foram identificadas diferenças entre as médias de estatura (p=0,019), MC (p<0,001) e IMC (p<0,001). Os adolescentes insuficientemente ativos subestimaram sua MC (p=0,001) e não apresentaram diferenças nas medidas de estatura (p=0,948). Os adolescentes ativos subestimaram, tanto a MC (p<0,001), como a estatura (p=0,001). As medidas apresentaram concordância satisfatória, tanto para o grupo ativo (estatura (CCI=0,913), MC (CCI=0,933) e IMC (CCI=0,880)) como para o grupo insuficiente ativo ((estatura (CCI=0,887), MC (CCI=0,936) e IMC (CCI=0,852)). **Conclusão:** Medidas auto-referidas apresentam concordância satisfatória para avaliação de estatura e MC independente do nível de atividade física dos adolescentes. No entanto, especialmente os adolescentes ativos, tenderam a subestimar suas medidas.

Palavras-chave

Antropometria, Atividade Física, Adolescentes

Relação entre inatividade física e IDH

Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite¹

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: marcoferreiraleite@hotmail.com

Introdução: O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) reflete o grau de desenvolvimento humano e leva em consideração a expectativa de vida ao nascer, educação e PIB (PPC) per capita (como um indicador do padrão de vida) recolhidos a nível nacional. Todos estes indicadores podem refletir no acesso da população a práticas de atividades físicas. **Objetivo:** Descrever a inatividade física da população adulta nas capitais dos estados brasileiros com melhor e pior IDH. **Método:** Foi realizada busca sistematizada na internet utilizando as bases de dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) para consulta da inatividade física em adultos e Atlas de Desenvolvimento Humano no Brasil para busca dos três estados brasileiros com melhor e pior IDH no ano de 2011. Os dados foram apresentados por meio de estatística descritiva. **Resultados:** Os estados brasileiros com maior IDH (DF, SC e SP) foram aqueles que apresentaram menor índice de adultos inativos fisicamente. Por outro lado, os estados com menor IDH (AL, MA e PI) apresentaram maior índice de inativos fisicamente entre adultos. Esse estudo é limitado por ausências de análises inferenciais, mas fornece informações descritivas relevantes quanto aos padrões de inatividade física e o valor do IDH de determinadas regiões. **Conclusão:** A inatividade física é um fator que agrava o aprimoramento da saúde e o controle de doenças crônicas e pode estar relacionado ao IDH.

Palavras-chave

Estilo de Vida Sedentário, Exercício, Fatores Socioeconômicos

Estimativa de risco para diabetes e doença cardiovascular de policiais militares através do critério combinado da circunferência abdominal e do IMC

Gilmar Mercês de Jesus¹

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: gilmarmercês@gmail.com

Objetivo: Descrever prevalência e fatores associados ao risco para diabetes e doença cardiovascular (RCV) de Policiais Militares. **Métodos:** Estudo transversal, com amostra representativa de 316 PM (79,7% homens) do 1º Batalhão de Polícia Militar de Feira de Santana, Bahia. **Preditores:** sexo, idade, estado civil, graduação, função, tempo de polícia, hábito de fumar e nível de atividade física. O RCV foi avaliado através do método combinado da Circunferência Abdominal (CA) e do Índice de Massa Corporal (IMC). O nível de atividade física foi investigado com o Questionário Internacional de Atividade Física, versão 8, curto; e, classificado conforme recomendações do American College of Sports Medicine. Na análise de dados, as Razões de Prevalência (RP) e respectivos Intervalos de 95% de Confiança (IC95%) foram obtidos através da Regressão de Poisson com variância robusta. Os preditores com $p \leq 0,25$ na análise bivariada foram pré-selecionados para serem incluídos no modelo de regressão. **Resultados:** Na análise bivariada apenas o tempo na polícia (> 10 anos) se associou com o RCV de forma estatisticamente significativa (RP=1,89; IC95%: 1,08-3,30). Conforme os critérios estabelecidos, hábito de fumar ($p=0,091$), nível de atividade física (0,071) e tempo na polícia ($p=0,021$) foram selecionados para o modelo de regressão. Entretanto, após o ajuste, apenas tempo na polícia permaneceu associado ao RCV de forma estatisticamente significativa (RP=1,89; IC95%: 1,08-3,31). **Conclusão:** Entre os Policiais Militares investigados, maior tempo no serviço (>10 anos) aumentou cerca de duas vezes a prevalência de RCV ajustado pelo nível de atividade física e pelo hábito de fumar.

Palavras-chave

Obesidade, Obesidade Abdominal, Atividade Física

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Colesterol total e triglicerídeos em mulheres diagnosticadas com sobrepeso e obesidade via DXA

Samara Pereira Brito Lazarin¹
Daniela Rosa Américo
Maria Fátima Glaner

Fomento: CAPES

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: samaralazarin@hotmail.com

O excesso de gordura corporal, principalmente, na região central do corpo é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como as cardiovasculares e o diabetes. Objetivo: verificar a correlação da gordura relativa central (G%tronco) e total (G%total) com o colesterol total (CT) e os triglicerídeos em mulheres (n=12) com sobrepeso e obesidade. Métodos: As análises da G%tronco e total foi via absorptometria de raio X de dupla energia (DXA) (Lunar, DPX-IQ, software v. 4.7e). Obteve-se os respectivos valores médios: idade 33,2±7,9anos, massa corporal 63,2±6,2kg, estatura 157,7±4,7cm, G%tronco=35,9±3,7% e G%total=35,9±3,9%. Ponto de corte para sobrepeso/obesidade: G%total >30%. O CT e os triglicerídeos foram quantificados pelo espectrofotômetro semiautomático (Bioplus, modelo BIO-2000). Resultados: Médias do CT=159,2±28,1 mg/dL e triglicerídeos=120,8±55,6 mg/dL. Os coeficientes de correlação de Pearson (r) são: CT vs G%tronco r=0,344; CT vs G%total r=0,074; triglicerídeos vs G%tronco r=-0,235; triglicerídeos vs G%total r=-0,507. Os coeficientes são de baixa magnitude. Conclusão: Não foi obtida boa correlação entre os parâmetros analisados, diferindo da literatura que reporta forte correlação entre sobrepeso/obesidade com o perfil alterado de lipídios. Isto pode ser explicado pelo fato de estudos indicarem que a DXA superestima a G%, assim, quem sabe, as mulheres da presente amostra, de fato não possuem excessivo acúmulo de G%total e no tronco.

Palavras-chave

Obesidade, Colesterol, Adiposidade Central

Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os três primeiros anos do curso de graduação

Bruno José de Queiroz Brito¹
Alex Pinheiro Gordia
Teresa Maria Bianchini de Quadros
Laura Rodrigues dos Santos
Grazielle da Silva Sousa
Eunice Santos da Cruz

Fomento: Fundação de Amparo à
Pesquisa do Estado da Bahia

¹ Universidade Federal do Recôncavo
da Bahia

Contato: brunoqueiroz.e.d.f@gmail.com

Objetivo: Verificar as mudanças no estilo de vida de estudantes durante os três primeiros anos do curso de graduação. MÉTODOS: A população de estudo foi composta por universitários ingressantes no primeiro semestre de 2010 do Centro de Formação de Professores da UFRB em Amargosa, nos cursos de Educação Física, Matemática, Pedagogia, Física e Química. Foram realizadas seis coletas, sendo a primeira em abril de 2010 com a participação de 183 estudantes e a última em março de 2013, com a participação de 66 estudantes. Para a determinação do estilo de vida foi utilizado o questionário “Estilo de Vida Fantástico”, que classifica o indivíduo de acordo com o seu resultado em cinco categorias: “Excelente”; “Muito bom”; “Bom”; “Regular” e “Necessita melhorar”. Para este estudo foram estabelecidos dois pontos de corte, as três primeiras classificações foram consideradas como adequado e as duas últimas como inadequado. As alterações no estilo de vida dos participantes foram investigadas através do teste de McNemar (p<0,05). Resultados: A prevalência de universitários com estilo de vida considerado inadequado na primeira e na sexta avaliação foi de 12,1% e 13,6%, respectivamente. Não foi observada diferença para o estilo de vida entre o início do primeiro e final do terceiro ano de graduação (p=0,662). Conclusão: Os achados demonstraram pouca variação no estilo de vida dos participantes, indicando que estratégias que visem melhorá-lo poderiam ser oferecidas pela própria Universidade. Pesquisas futuras são encorajadas para confirmar os achados do presente estudo e consequentemente aumentar o conhecimento sobre a saúde dos universitários brasileiros.

Palavras-chave

Estilo de Vida, Estudantes, Qualidade de Vida.

Estudo de acompanhamento da qualidade de vida em estudantes de uma Universidade Pública da Bahia durante os três primeiros anos de graduação

Eunice Santos da Cruz¹
Alex Pinheiro Gordia
Teresa Maria Bianchini de Quadros
Grazielle da Silva Sousa
Bruno José de Queiroz Brito
Ellen Galvão Pereira

Fomento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Contato: eunice-cruz2010@bol.com.br

Objetivo: Analisar mudanças na qualidade de vida (QV) em universitários da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) durante os três primeiros anos do curso de graduação. **Métodos:** Participaram do baseline, realizado em abril de 2010, todos os universitários ingressantes no primeiro semestre de 2010, no Centro de Formação de Professores (CFP) da UFRB, totalizando 183 estudantes. A coleta realizada no final do terceiro ano de graduação foi realizada em abril de 2013, sendo que foram reavaliados 66 universitários. A perda amostral do estudo ocorreu devido a desistências do curso de graduação e transferências para outros campi da UFRB ou para outras universidades. O questionário WHOQOL-Bref foi utilizado para avaliar a QV dos universitários. Para análise estatística utilizou-se o teste t pareado ($p < 0,05$). **Resultados:** Observou-se aumento significativo do escore médio do domínio meio ambiente da QV entre o baseline e o final do terceiro ano (43,3 vs. 50,4; $p = 0,001$). Para os domínios físico (59,6 vs. 59,2; $p = 0,830$), psicológico (66,6 vs. 65,2; $p = 0,433$), social (67,1 vs. 69,6; $p = 0,343$) e para a QV global (59,2 vs. 61,1; $p = 0,211$) não observou-se diferenças significativas durante o período de acompanhamento. **Conclusão:** Os achados demonstraram que houve melhora significativa na percepção da QV dos universitários acompanhados para o domínio meio ambiente, embora este domínio tenha apresentado os menores valores médios tanto no início do primeiro quanto no final do terceiro ano do curso de graduação. Estes achados demonstraram a necessidade de políticas públicas que visem melhorar aspectos ambientais como saneamento básico, pavimentação e condições de moradia.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Estudantes, Questionário

Nível de atividade física e sonolência diurna excessiva em universitários: um estudo de acompanhamento durante os três anos de ensino superior

Ellen Galvão Pereira¹
Alex Pinheiro Gordia
Teresa Maria Bianchini de Quadros
Bruno José de Queiroz Brito
Eunice Santos da Cruz
Laura Rodrigues dos Santos

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Contato: ellengp.ufrb@gmail.com

Objetivo: Analisar mudanças no padrão do sono e no nível de atividade física (NAF) em estudantes da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) durante os três primeiros anos do ensino superior. **Método:** Participaram do baseline, realizado em abril de 2010, todos os universitários ingressantes no primeiro semestre de 2010, no Centro de Formação de Professores (CFP) da UFRB, totalizando 183 estudantes. A coleta realizada no final do terceiro ano de graduação foi realizada em abril de 2013, sendo que foram reavaliados 66 universitários. A perda amostral do estudo ocorreu devido a desistências do curso de graduação e transferências internas e/ou externas. A sonolência diurna excessiva (SDE) foi avaliada utilizando a Escala de Sonolência de Epworth e o NAF foi mensurado através do IPAQ, considerando-se insuficientemente ativos indivíduos com prática de atividade física inferior a 150 minutos/semana. Utilizou-se o teste de MacNemar ($p < 0,05$). **Resultados:** A prevalência de universitários insuficientemente ativos foi igual em ambas as avaliações (7,6%). A prevalência de estudantes com presença de SDE no baseline e no final do terceiro ano de graduação foi de 59,1% e 68,2%, respectivamente, porém não se observou mudanças significativas ($p = 0,238$). **Conclusão:** Ainda que a prevalência de SDE e do NAF dos estudantes investigados não tenha aumentado significativamente, recomenda-se que a Universidade analisada promova ações de orientação sobre a importância da regularidade e das medidas de higienização do sono, bem como, ações que fomentem a prática de atividades físicas, visando à melhoria da qualidade de vida e da saúde dos estudantes.

Palavras-chave

Distúrbios do Sono Por Sonolência Excessiva, Atividade Física, Estudantes

Associação entre dimensões das barreiras percebidas e atividade física insuficiente no tempo livre em adolescentes

Douglas Fernando Dias¹
Mathias Roberto Loch

1 Universidade Estadual de Londrina

Contato: df.dias@yahoo.com.br

O objetivo deste estudo foi analisar a possível associação das dimensões das barreiras percebidas com a atividade física insuficiente no tempo livre em adolescentes. Este estudo de base escolar, individualizado e transversal, selecionou por meio de múltiplos estágios uma amostra representativa de 1.409 estudantes do ensino médio de escolas da rede pública do município de Londrina, Paraná. As barreiras percebidas foram obtidas mediante um instrumento com 12 questões, ao passo que a atividade física do tempo livre foi avaliada pela seção quatro do questionário internacional de atividade física. Variáveis demográficas, socioeconômicas, comportamentais, perceptivas e biológicas também foram coletadas. Para fins de análise, os adolescentes que praticaram menos de 300 minutos de atividade física por semana foram considerados insuficientemente ativos no tempo livre. As barreiras percebidas foram agrupadas em quatro dimensões, a saber: a) Acesso e ambiente; b) Apoio social; c) Organização pessoal; e d) Psicológica, cognitiva e emocional. Após o ajuste para as variáveis de confusão, as quatro dimensões estudadas se mantiveram associadas à atividade física insuficiente no tempo livre: Apoio social (OR ajustado: 2,36; IC95%: 1,80-3,10); Acesso e ambiente (OR ajustado: 2,58; IC95%: 2,00-3,32); Organização pessoal (OR ajustado: 2,05; IC95%: 1,60-2,61); Psicológica, cognitiva e emocional (OR ajustado: 5,91; IC95%: 4,56-7,67). Conclui-se que as quatro dimensões investigadas foram associadas à atividade física insuficiente no tempo livre, indicando que ações de promoção da atividade física podem ser mais efetivas se reduzirem barreiras de diferentes domínios, tais como: intrapessoal, social, ambiente físico, etc.

Palavras-chave

Atividade Motora, Saúde do Adolescente, Fatores de Risco

Atividades físicas moderadas e vigorosas e fatores associados em universitários de diferentes áreas de conhecimento

Andreia Pelegrini¹
Gaia Salvador Claumann
Erico Felden Pereira

1 Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: andrea.pelegrini@udesc.br

Objetivo: Analisar o tempo de atividades físicas moderadas e vigorosas de acordo com a área de conhecimento, status do peso e variáveis sociodemográficas em acadêmicos ingressantes. Método: O estudo foi conduzido em 198 universitários (112 mulheres), com média de idade de 20,6 anos, ingressantes no ensino superior, no primeiro semestre de 2012, de uma universidade pública de Florianópolis-SC. Foram coletadas informações sociodemográficas (sexo, idade, nível econômico, cor da pele, turno, centro de ensino, trabalho), antropométricas (massa corporal e estatura autorreferidas) e nível de atividade física (IPAQ, versão curta). O teste Kruskal-Wallis foi utilizado para verificar diferença entre as médias. Resultados: Os acadêmicos da área de humanas (379,8 min/sem) praticavam maior quantidade de atividade física moderada quando comparados aos da área da saúde (342,6 min/sem) e exatas (182,8 min/sem) ($p < 0,05$). Ademais, os acadêmicos do sexo masculino (210,6 min/sem), de nível econômico alto (191,8 min/sem), da área da saúde (254,6 min/sem) e aqueles que não trabalham (197,2 min/sem) apresentaram tempo mais elevado de prática de atividade física vigorosa ($p < 0,05$). Conclusão: Os resultados apontam que enquanto houve diferença da quantidade de prática de atividade física moderada apenas entre as áreas de conhecimento, na atividade física vigorosa, além deste, outros fatores apresentaram diferenças. Desta forma, conclui-se que a associação dos fatores com a prática de atividade física em acadêmicos modifica conforme o tipo e a intensidade de atividade física.

Palavras-chave

Atividade Física, Estudantes, Promoção da Saúde

Comportamento sedentário em universitários: prevalência e fatores associados

Gaia Salvador Claumann¹
Andreia Pelegrini
Erico Felden Pereira

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: gaiasclaumann@hotmail.com

Objetivo: O presente estudo objetivou analisar a associação do comportamento sedentário com sexo, faixa etária, trabalho e nível de atividade física em universitários. **Método:** Participaram do estudo 202 estudantes (108 mulheres) de uma universidade pública de Florianópolis/SC, com média de idade de 21,1 anos. Foram classificados como insuficientemente ativos aqueles que não atingiram 150 minutos/semana de prática de atividades físicas. Considerou-se comportamento sedentário no lazer depender duas horas/dia ou mais em frente à eletrônicos (TV, computador, videogame e outros), e no estudo/trabalho o tempo despendido somente em frente ao computador superior a 4 horas/dia. As associações entre as variáveis foram verificadas por meio do teste Qui-Quadrado. **Resultados:** A prevalência de comportamento sedentário no lazer e no estudo/trabalho foi de 80,2% e 29,2%, respectivamente. Verificou-se que os universitários mais novos (<20 anos) e aqueles que trabalham apresentaram maior envolvimento em atividades sedentárias. Em relação ao comportamento sedentário no estudo/trabalho, observou-se que os acadêmicos que trabalham e aqueles insuficientemente ativos apresentaram comportamento sedentário superior quando comparados aos seus pares. **Conclusão:** Os resultados apontam elevada prevalência de comportamento sedentário no lazer e no estudo/trabalho. Ademais, os acadêmicos que trabalham apresentaram maior tempo em comportamentos sedentários tanto no contexto do lazer quanto no estudo/trabalho. Os demais fatores (faixa etária e nível de atividade física) se modificam conforme o contexto analisado.

Palavras-chave

Atividade Física, Estudantes, Sedentarismo

Estágio de mudança de comportamento e percepção de barreiras para prática de atividade física em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Londrina, Paraná

Silvana Cardoso de Souza¹
Wagner Moraes da Silva
Eri Marcia Terumi Kusaba Presti
Jackson Barbosa Jorge
Dartagnan Pinto Guedes
Denilson de Castro Teixeira

Fomento: Serviço Social da Indústria - SESI

¹ Universidade Norte do Paraná

Contato: silvana_uel@hotmail.com

Objetivo: Analisar os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC) e as principais Barreiras Percebidas para Prática de Atividade Física (BPPAFs) em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Londrina, Paraná. **Métodos:** A amostra foi composta por 109 trabalhadores (102 masculino e sete feminino), com idades entre 17 e 62 anos. Para coleta dos dados relacionados ao EMC e ao BPPAFs foram utilizados instrumentos de autorelato proposto por Reed et al, 1997 e Reichert, 2007 respectivamente. Para análise das informações, os trabalhadores estratificados nos estágios de manutenção e ação foram considerados ativos e os trabalhadores estratificados nos estágios preparação, contemplação e pré-contemplação foram considerados sedentários. Os dados foram analisados mediante procedimentos da estatística descritiva e as diferenças entre os estratos foram interpretadas por intermédio do teste de proporção de Qui-Quadrado. **Resultados:** 53,2% dos trabalhadores foram estratificados como ativos fisicamente (manutenção 26,6% e ação 26,6%) e os 46,8% restante como sedentários (preparação 19,2%, contemplação 21,2% e pré-contemplação 6,4%). As principais barreiras percebidas entre os ativos foram falta de tempo (31,0%), aspectos climáticos (34,4%) e obrigações familiares (31,0%). Entre os sedentários as principais barreiras percebidas foram falta de tempo (62,7%), falta de equipamentos (35,2%) e preguiça ou cansaço (37,2%). Foram identificadas diferenças significativas entre a proporção de trabalhadores ativos e sedentários que apontam falta de tempo ($p=0,0025$) e aspectos climáticos ($p=0,0049$) como BPPAFs. **Conclusão:** Os dados reforçam a importância de desenvolver estratégias de intervenção específicas para cada estágio de mudança do comportamento no intuito de minimizar possíveis barreiras.

Palavras-chave

Trabalhador, Estilo de Vida, Promoção da Saúde

Barreiras percebidas para a prática de atividade física e fatores associados para doenças crônicas não transmissíveis em mulheres, trabalhadoras de uma indústria de costura de Cambé, Paraná

Eri Marcia Terumi Kusaba Presti¹

Wagner Moraes da Silva

Silvana Cardoso de Souza

Sílvia Cristina Vieira

Edson Luiz Moreno

Paulo Henrique Freire Arns

Fomento: Serviço Social da Indústria - SESI

1 Serviço Social da Indústria - SESI

Contato: eri.presti@sesipr.org.br

Objetivo: Identificar as principais barreiras percebidas para a prática de atividades físicas (BPPAF) e fatores associados para doenças crônicas não transmissíveis em mulheres, trabalhadoras de uma indústria de costura de Cambé, Paraná. **Metodologia:** A amostra foi composta por 123 mulheres com idade média de $37,79 \pm 12,57$. Para coleta dos dados relacionados ao EMC e aos fatores comportamentais modificáveis foram utilizados instrumentos de autorelato específicos. As variáveis comportamentais investigadas foram: atividade física suficiente no tempo livre (lazer), hábito de consumo regular de frutas, legumes e verduras e hábito de consumo de refrigerante. Além disso, foi analisado o Índice de Massa Corporal (IMC) e a circunferência abdominal. Para análise dos dados utilizou-se elementos da estatística descritiva. **Resultados:** As principais barreiras percebidas foram: falta de tempo (57,7%), falta de dinheiro (36,5%), preguiça ou cansaço (34,1%) e obrigações familiares (32,5%). 24,3% das colaboradoras eram obesas e 27,8% apresentavam excesso de peso corporal segundo classificação do IMC. A obesidade central foi observada em 40,3% da população avaliada. Em relação ao nível de atividade física no lazer, 67,4% apresentavam um estilo de vida sedentário. No que refere ao consumo diário de frutas e verduras 78,5% relataram não ter esse hábito. Além disso, 38,9% consumiam refrigerantes mais de três vezes por semana. **Conclusão:** A identificação das BPPAF, assim como os fatores comportamentais, facilita o planejamento de ações no intuito de contribuir com a promoção da saúde as mulheres avaliadas.

Palavras-chave

Fatores de Risco, Doenças Crônicas, Estilo de Vida

Associação entre características sociodemográficas e nível de atividade física em escolares adultos jovens de um município nordestino

Leandro Araújo Carvalho¹

Laryssa Veras Andrade

Raquel Sampaio Florêncio

Malvina Thais Pacheco Rodrigues

Jênifa Cavalcante dos Santos Santiago

Thereza Maria Magalhães Moreira

Universidade Estadual do Ceará

Contato: leandroa.carvalho@hotmail.com

Foi objetivo do estudo analisar a associação entre características sociodemográficas e nível de atividade física de escolares adultos jovens de um município nordestino. Trata-se de um estudo de associação realizado com adultos jovens escolares matriculados na rede estadual de ensino médio e nas municipais com Ensino de Jovens e Adultos (EJA). A amostra constituiu-se de 446 escolares, os quais responderam um questionário semi-estruturado referente às variáveis sócio-demográficas e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para avaliar o nível de atividade física. Na análise dos dados foi utilizado um software, sendo calculadas as frequências das variáveis e teste de associação estatística (X^2 e Odds Ratio), considerando $p < 0,05$. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará (UECE) com parecer N° 11044795-6. Os resultados apresentaram maior frequência de mulheres (51,6%), idade de 20 anos (50,2%), no 3° ano (41,5%), sem companheiro (a) (78,3%), com renda familiar mensal menor ou igual a dois salários mínimos (80,0%) e sem filhos (76,6%). Constatou-se haver predomínio de escolares ativos (78,7%). Foi encontrada associação significativa com alto nível de atividade física as variáveis, sexo masculino ($p=0,003$, OR: 2,05 [1,27; 3,27]) e renda familiar mensal maior que dois salários mínimos ($p=0,010$, OR: 0,40 [0,20; 0,81]). Estudar o nível de atividade física de escolares é importante para a descrição de aspectos relacionados a questões sócio-demográficas que podem interferir na adoção de estratégias específicas que visem desenvolver hábitos saudáveis.

Palavras-chave

Atividade Física, Estilo de Vida, Características da População

Fatores sociodemográficos moderam a associação entre a prática de atividade física dos pais e amigos e o nível de atividade física dos adolescentes?

Jacqueline de Oliveira Mendes¹
Luanna Alexandra Cheng
Gerfeson Mendonça
Joana Marcela Sales de Lucena
Delma Katiana Silva de Freitas
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: jacmendes11@hotmail.com

Objetivo: Analisar se fatores sociodemográficos moderam a associação da prática de atividade física dos pais e amigos com o nível de atividade física dos adolescentes. **Métodos:** A amostra incluiu 2.859 adolescentes (57,8% sexo feminino) de 14 a 19 anos de idade, João Pessoa – PB. O nível de atividade física dos adolescentes e a atividade física dos pais e amigos foram mensurados por questionários previamente testados. **Resultados:** A prevalência de adolescentes que praticavam 300 minutos de atividade física por semana foi de 50,2%, sendo mais elevada no sexo masculino (66,3%) comparado ao feminino (38,4%, $p < 0,05$). Os resultados da análise multivariável demonstraram que, em geral, a atividade física dos pais e amigos se associou de forma positiva e significativa com o nível de atividade física dos adolescentes. Foram observadas interações significativas entre a atividade física dos amigos ($p < 0,039$) e da mãe ($p < 0,035$) e a classe econômica. O nível de atividade física dos amigos também apresentou interação significativa com o sexo ($p < 0,001$). A magnitude da medida de associação entre a atividade física dos amigos e a dos adolescentes foi mais elevada no sexo masculino e nos de maior classe econômica. A atividade física da mãe se associou de forma significativa e positiva com a atividade física nos adolescentes de maior classe econômica. **Conclusão:** A associação entre a atividade física dos pais e amigos e o nível de atividade física dos adolescentes variou conforme o sexo e a classe econômica, indicando que os fatores sociodemográficos moderam a associação entre essas variáveis.

Palavras-chave

Atividade Motora, Pais, Amigos.

Associação entre características do ambiente percebido e diferentes tipos de prática de atividade física em adolescentes

Delma Katiana Silva de Freitas¹
Gerfeson Mendonça
Luanna Alexandra Cheng
Jacqueline de Oliveira Mendes
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: delma.katiana@hotmail.com

Objetivo: Analisar a associação das características do ambiente percebido com diferentes tipos de prática de atividade física em adolescentes. **Métodos:** Amostra composta por 2.859 adolescentes (57,8%, do sexo feminino) de 14 a 19 anos de idade, João Pessoa – PB. A prática de atividade física foi mensurada por questionário e classificada em quatro tipos: 1) esportes; 2) exercícios físicos; 3) deslocamentos ativos; e 4) outras atividades físicas. As características do ambiente foram mensuradas por 15 itens, com escala Likert de quatro pontos ("discordo muito" à "concordo muito"). A análise de regressão logística binária foi utilizada para avaliar as associações entre as variáveis. **Resultados:** Os resultados mostraram que os adolescentes que relataram "Ter locais que gostam de ir" (OR = 1,44; IC95%: 1,14-1,83) e "Locais com oportunidades para praticar atividades físicas" (OR = 1,28; IC95%: 1,01-1,62) tinham maiores chances de praticar esportes. "Locais com oportunidade para praticar atividades físicas" (OR = 0,78; IC95%: 0,64-0,98), "Ver outros adolescentes praticando atividade física" (OR = 1,42; IC95%: 1,15-1,74) e o "Bairro não ser violento" (OR = 1,16; IC95%: 1,01-1,36) associou-se de forma positiva ao deslocamento ativo. "Ver outros adolescentes praticando atividades físicas" (OR = 1,32; IC95%: 1,06-1,65) e "Ver coisas interessantes enquanto caminha" (OR = 1,26; IC95%: 1,02-1,56) foram associadas a maiores chances de praticar outras atividades físicas. **Conclusão:** As características do ambiente percebido que parecem influenciar a participação dos adolescentes em atividades físicas variam conforme o tipo de prática.

Palavras-chave

Ambiente, Atividade Motora, Adolescentes.

Análise comparativa de elementos motores em acadêmicas com e sem hiper mobilidade articular generalizada

Sara Teresinha Corazza¹
Marluci Giovelli Rossato
Marta Cristina Rodrigues da Silva
Ana Carla Piovesan
Ellen dos Santos Soares

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: saratorcorazza@gmail.com

Objetivos: Analisar e comparar a propriocepção e o equilíbrio postural de acadêmicas do curso de Educação Física, com e sem hiper mobilidade articular generalizada. **Métodos:** Participaram desse estudo 40 acadêmicas, 20 com o diagnóstico de hiper mobilidade articular generalizada (GHAG) conforme Escore de Beighton e 20 assintomáticas (GC). O equilíbrio postural foi avaliado numa plataforma de força, em condição bipodal, com olhos abertos e fechados. A avaliação da propriocepção de membros superiores foi realizada com o cinesiómetro, no qual o braço de domínio da participante com olhos vendados foi movimentado passiva e ativamente em três ângulos pré-determinados. A avaliação de membro inferior foi realizada com a fixação de um flexímetro na articulação do joelho dominante da participante, que foi conduzido passiva e ativamente à dois ângulos (flexão e extensão) definidos por sorteio. Fez-se uso do teste U Mann-Whitney para a comparação entre as variáveis de cada grupo e do teste t de student, para a variável de equilíbrio postural-COPml (cm) com os olhos abertos. **Resultados:** Não houve diferenças significativas na avaliação da propriocepção de membros superiores e inferiores. As participantes do GHAG oscilaram mais que o GC com os olhos abertos, apresentando valores significativos de amplitude de deslocamento médio-lateral, área de elipse 95% e velocidade de deslocamento ântero-posterior. **Conclusão:** Observou-se que as avaliadas com presença de HAG apresentaram aumento da oscilação médio-lateral, área de elipse e na velocidade de deslocamento ântero-posterior, sugerindo alterações no equilíbrio de olhos abertos.

Palavras-chave

Instabilidade Articular, Equilíbrio Postural, Propriocepção

Estudo comparativo da visão de corporeidade dos alunos de Farmácia e Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco.

Gustavo César de Vasconcelos¹
Gustavo Willames Pimentel Barros
Ruanna Lopes Pontes
Allyda Suanny Roseno da Silva
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho
Igor Rodrigues D' Amorim

Fomento: PROEXT -UFPE

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: gustav.cesar@hotmail.com

Objetivo: Comparar a visão de corpo dos alunos dos cursos de Farmácia e Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). **Método:** A amostra foi constituída por 26 alunos de farmácia e 30 de enfermagem no total de 56 alunos de ambos os sexos, regularmente matriculados em seus determinados cursos na UFPE. A pesquisa foi constituída através de um delineamento qualitativo, que utilizou como instrumento uma entrevista composta por perguntas fechadas e abertas, estruturada para o projeto onde a mesma foi aprovada pelo Comitê de Ética da UFPE (processo 320/11). Os dados foram reportados em frequência através do software SPSS versão 17.0. **Resultados:** 83,3% dos alunos de enfermagem se acham no peso ideal, já os de farmácia apenas 56,6% se veem na mesma perspectiva. 73,3% dos alunos de enfermagem afirmam que sim, a aparência corporal influencia em sua profissão, porém 43,7% dos alunos de farmácia também possuem esta visão. Ao perguntar se você vê seu corpo de acordo com a sociedade 60% dos alunos de enfermagem e 50% de farmácia responderam que não. **Conclusão:** Conclui-se que tanto os alunos de enfermagem quanto os de farmácia apresentam uma satisfação da sua imagem corporal, porém percebe-se que os alunos de enfermagem observam que essa imagem esta ligada diretamente com a visão da sociedade.

Palavras-chave

Corpo, Sociedade, Imagem Corporal

A associação entre prática de atividade física e fatores psicossociais é moderada pelos fatores sociodemográficos?

Luanna Alexandra Cheng¹
Joana Marcela Sales de Lucena
Gerfeson Mendonça
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Programa Associado de Pós-Graduação
UPE/UFPB

Contato: luanna_cheng@hotmail.com

Objetivo: Analisar se a associação entre o nível de atividade física e os fatores psicossociais em adolescentes é moderada pelos fatores sociodemográficos. **Métodos:** A mostra incluiu 2.540 adolescentes (57% do sexo feminino), de 14 a 19 anos (média de idade = 16,4; dp = 1,2) do município de João Pessoa, PB. A atividade física foi mensurada por questionário, e os fatores psicossociais (autoeficácia e apoio social) por escalas previamente validadas. **Resultados:** A regressão linear múltipla demonstrou que o sexo moderou a associação da atividade física com a autoeficácia (masculino β ; = 19,9 vs feminino β ; = 9,6), apoio social dos pais (masculino β ; = 60,5 vs feminino β ; = 36,8) e dos amigos (masculino β ; = 70,6 vs feminino β ; = 32,4). A classe econômica moderou a associação da atividade física com o apoio social dos pais (A/B β ; = 39,4 vs C/D/E β ; = 55,4). A idade (14-15 anos β ; = 53,8 vs 16-19 anos β ; = 46,5), a classe econômica (A/B β ; = 56,1 vs C/D/E β ; = 43,6) e a escolaridade da mãe (menos escolarizadas β ; = 41,7 vs mais escolarizadas β ; = 55,6) foram mediadores da associação entre atividade física e apoio social dos amigos. Todos os resultados apresentaram $p < 0,001$. **Conclusão:** Os fatores psicossociais foram mais importantes para atividade física no sexo masculino. O apoio social dos pais foi mais importante para os adolescentes de menor classe econômica e o apoio dos amigos para os mais novos e de melhor condição socioeconômica.

Palavras-chave

Apoio Social, Autoeficácia, Atividade Motora

Índice de satisfação com a imagem corporal de escolares e sua relação com o sexo

Mikael Seabra Moraes¹
Alex Prata Nogueira
Mateus Rossato
Fernanda Pontes Cavalcante
Josef Cauassa de Araújo

¹ Universidade Federal do Amazonas

Contato: moraesmikael@gmail.com

Objetivo: Apresentar o índice de satisfação com a imagem corporal de escolares e a relação desta imagem corporal com o sexo. **Métodos:** Fizeram parte deste estudo 802 escolares (426 meninos e 376 meninas) com idade média de 13,1 \pm 1,41 anos de 8 escolas estaduais na cidade de Manaus. A imagem corporal foi avaliada por meio da escala de percepção de silhueta corporal de Childress e Cols. (1993) onde foram apresentadas duas figuras, a silhueta real e silhueta ideal, ambas enumeradas de 1 a 8. Caso a subtração da silhueta real pela silhueta ideal obtivesse valor igual à zero indicaria satisfação, caso o valor obtido fosse negativo, indicaria insatisfação por magreza e se o resultado fosse positivo, insatisfação por excesso. **Resultados.** Analisando todos os escolares observou-se que apenas 34,53% estão satisfeitos com a imagem corporal, os demais 36,15% e 29,30% estão insatisfeitos pela magreza e insatisfeitos pelo excesso respectivamente. Quando é levado em consideração o sexo, observa-se que os meninos (37,32%) são os mais satisfeitos com a imagem corporal em relação às meninas (31,38%). Em relação à insatisfação com a imagem corporal os valores foram de 68,61% para as meninas e 62,67% para os meninos. Sendo que as meninas têm maiores % para insatisfação por excesso (35,37%) e os meninos com maior insatisfação por magreza (38,73%). **Conclusão:** Podemos concluir que entre escolares de Manaus é elevado o índice de insatisfação com a imagem corporal, sendo que as meninas expressam desejo de ser mais magras e os meninos mais atléticos.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Estado Nutricional, Adolescência

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Tempo de reação e comportamento relacionado à saúde de militares da Base Aérea de Santa Maria

Ellen dos Santos Soares¹
Ana Carla Piovesan
Stela Paula Mezzomo
Marta Cristina Rodrigues da Silva
Rodrigo Crivellaro Dias da Costa
Sara Teresinha Corazza

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: ellensoa@gmail.com

Objetivo: Analisar o tempo de reação e o comportamento relacionado à saúde de militares do Batalhão de Infantaria Blindada participantes de um programa de atividades físicas da Base Aérea de Santa Maria. **Método:** Fizeram parte 47 homens com média de 20,34 ± 1,16 anos participantes de um programa de atividade física voltado ao aprimoramento de capacidades físicas e perceptivo-motoras. O tempo de reação simples (TRS) e de escolha (TRE) foi avaliado por meio de um software com estímulo visual em uma tarefa manual. Utilizou-se um diário de campo para investigação do comportamento referente às horas de sono, sensação de cansaço diário, ingestão de bebidas alcoólicas e tabagismo. Utilizou-se a estatística descritiva do pacote estatístico SPSS versão 14.0 for windows. **Resultados:** A média de TRS foi 312,40 ± 44,797ms e de TRE foi 495,10 ± 93,55ms. Em relação ao sono, a média de horas relatada pelo grupo foi de 6±1,54. Relataram sensação de cansaço excessivo durante o dia 23,3% dos militares. A ingestão de bebidas alcoólicas ocorre eventualmente em 13,3% do grupo e apenas 4,25% são fumantes. **Conclusão:** Os resultados prévios encontrados podem ser considerados positivos, uma vez que revelaram valores satisfatórios para o tempo de reação, dentro de valores de referência, bem como baixos índices de sensação de cansaço juntamente com reduzidos hábitos de fumo e consumo de bebidas alcoólicas. Nesse sentido, o programa de atividades físicas realizado parece estar sendo efetivo na manutenção da referida capacidade perceptivo-motora e contribuindo para a conservação de hábitos saudáveis.

Palavras-chave

Tempo de Reação, Militares, Exercício

Prevalência de comportamento sedentário e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil

Joana Marcela Sales de Lucena¹
Luanna Alexandra Cheng
Thaísa Leite Mafaldo Cavalcante
Vanessa Araújo da Silva
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: joanamarcelasales@hotmail.com

Objetivo: Determinar a prevalência de tempo excessivo em comportamento sedentário e analisar fatores associados em adolescentes. **Métodos:** A amostra foi composta por 2.874 adolescentes de 14 a 19 anos de idade (57,8% do sexo feminino), matriculados em escolas do ensino médio das redes pública e privada do município de João Pessoa, PB. Tempo excessivo em comportamento sedentário foi definido como assistir televisão por mais de duas horas por dia. Os fatores associados mensurados foram: variáveis sociodemográficas (sexo, idade, classe econômica e cor da pele), atividade física e estado nutricional. **Resultados:** A prevalência de adolescentes que relataram ≥ 2 horas/TV/dia foi de 73,1%, sem diferenças estatisticamente significativas entre adolescentes do sexo masculino (74,2%) e feminino (72,3%; p = 0,27). Na análise multivariável, verificou-se que os adolescentes mais jovens (14-15 anos) apresentaram maiores chances de exposição excessiva a comportamentos sedentários comparados aos mais velhos (18-19 anos). Não houve associação significativa entre tempo excessivo em comportamento sedentário, nível de atividade física e estado nutricional. **Conclusão:** A prevalência de tempo excessivo em comportamento sedentário foi elevada, sobretudo nos adolescentes mais jovens comparados aos mais velhos. Esses resultados reforçam a necessidade de se desenvolver ações para reduzir o tempo que os adolescentes passa em comportamento sedentário.

Palavras-chave

Comportamento Sedentário, Adolescente, Televisão

Fatores motivacionais de universitários para a prática do treinamento com pesos

Vitor Hugo Fernando de Oliveira¹
Ademar Avelar
Alex Silva Ribeiro
Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho
Edilson Serpeloni Cyrino

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: vitor_floripa@hotmail.com

Este estudo procurou identificar as principais motivações de universitários para a prática do treinamento com pesos (TP), e analisar as diferenças referentes ao sexo e à faixa etária dos indivíduos. Participaram do estudo 46 homens e 52 mulheres, na faixa etária dos 18 aos 34 anos. Estes responderam ao IMPRAF-54 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física), que avalia seis das possíveis dimensões da motivação: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Na análise entre as diferentes dimensões, e diferenças entre os grupos de idade, foi utilizada a análise de variância, e entre as diferenças entre os sexos foi utilizado o teste t. De um modo geral, os sujeitos são mais motivados a praticar o TP pelo Prazer, Saúde e Estética, sem diferença estatística entre estes, seguidos por Controle do Estresse, Sociabilidade e Competitividade. Quando analisados por sexo, as mulheres apresentaram maiores escores na dimensão Estética. Referente à faixa etária, os sujeitos na faixa dos 18 aos 23 anos apresentaram escores mais baixos na dimensão Saúde, e aqueles na faixa dos 30 aos 34 apresentaram escores mais baixos na dimensão Estética. A motivação para a prática do TP é influenciada por alguns aspectos, destacando-se os fatores relacionados ao Prazer, Saúde e Estética, e que podem estar relacionados não só com o tipo da atividade como também pela percepção dos sujeitos a respeito dessa atividade. O gênero e a faixa etária também influenciam nestes fatores, cujo conhecimento pode auxiliar na indicação deste tipo de exercício à população.

Palavras-chave

Motivação, Treinamento de Resistência, Atividade Motora

Análise do cognitivo, atividade física e índice de quedas em idosas institucionalizadas e não-institucionalizadas

Ana Carla Piovesan¹
Ellen dos Santos Soares
Marta Cristina Rodrigues da Silva
Rodrigo Crivellaro Dias da Costa
Sara Teresinha Corazza
Stela Paula Mezzomo

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: aninhapiovesan@yahoo.com.br

Objetivo: realizar uma análise do índice de quedas, atividade física e estado cognitivo em idosas institucionalizadas e não-institucionalizadas praticantes de exercícios físicos. Método: avaliou-se 37 idosas de 69,21±8,19 anos de idade divididas em dois grupos: institucionalizadas (G1) e não-institucionalizadas (G2). Utilizou-se o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliar o estado cognitivo e um diário de campo que avaliou o índice de quedas e a atividade física. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificação dos dados, o Teste T de Student e o Teste do Qui-Quadrado. Utilizou-se o Pacote Estatístico SPSS for Windows, versão 14.0, com nível de significância de 5%. Resultados: a atividade física demonstrou-se em 81,3% no G1 e 100% no G2 (p=.048). O índice de quedas foi observada em 76,5% no G1 e 57,9% no G2 (p=.248). Para o estado cognitivo as idosas do G1 obtiveram pontuação de 21,50±3,63 pontos e as idosas do G2 obtiveram pontuação de 27,79±2,78, estes resultados demonstram diferença significativa a favor do grupo G2 (t=-5.932 p=.000), pois, quanto menor a pontuação do MEEM, há um déficit no estado cognitivo. Conclusão: um declínio da função cognitiva relacionada ao aumento da idade, é um fator agravante para risco de quedas, juntamente com os elevados níveis de inatividade física.

Palavras-chave

Idoso, Cognição, Exercício

A temática da saúde nos currículos de licenciatura em educação física das universidades federais do Rio Grande do Sul

Maurício Berndt Razeira¹
Flávio Medeiros Pereira
Francisco Jose Pereira Tavares
Cárin Gomes Teixeira

Fomento: CAPES

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: mauricio_azeira@hotmail.com

A Educação Física (EF) historicamente tem uma relação estreita com a saúde. Escolarmente além da EF, a saúde também acatando os Parâmetros/Orientações Curriculares Nacionais, deve ser tratada como Tema Transversal. Ela é tematizada nos cursos de licenciatura em EF, em linhas de pesquisa de programas de pós-graduação e em eventos da área. Objetivo: Diagnosticar as disciplinas que abordam de forma central a temática saúde nos cursos de Licenciatura em EF nas universidades federais do Rio Grande do Sul. Método: Este estudo, de cunho qualitativo, caracteriza-se como descritivo-multicasos, cuja amostra foi composta pelas cinco universidades federais do estado: UFRGS, UFSM, UFPel, FURG e UNIPAMPA. Realizaram-se análises documentais nos Projetos Pedagógicos dos Cursos tendo como critério de inclusão termo saúde, contemplado na denominação ou na ementa de suas disciplinas. Resultados: Dos Projetos Pedagógicos dos Cursos estudados encontrou-se 23 disciplinas que se referem à saúde como temática central, sendo 12 disciplinas obrigatórias e as demais optativas ou eletivas. Essas disciplinas totalizam 1.038 horas, as quais representam 9,54% de um total de 10.875 horas de conteúdos curriculares de natureza científico-cultural dos documentos analisados. Conclusão: Com bases nestes dados infere-se que a temática saúde está apropriadamente contemplada nos Projetos Pedagógicos estudados. Isso propiciaria embasamentos teóricos e metodológicos para o desenvolvimento dessa temática, em aulas regulares de Educação Física na Educação Básica, enquanto Tema Transversal e em projetos de estudos e ações interdisciplinares na Educação Básica.

Palavras-chave

Licenciatura, Educação Física, Saúde

Nível de atividade física e sentimento de tristeza em adolescentes escolares do estado de Pernambuco

Penelopy Dabbicco¹
Maritza Lordsleem Silva
Maíra da Rocha Melo Souza
Ameliane da Conceição Reubens Leonidio
Carla Meneses Hardman
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Fomento: Coordenação de
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível
Superior (CAPES)

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: peenelopy_dabbicco@hotmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre nível de atividade física (NAF) e sentimento de tristeza em adolescentes. Método: Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, de base escolar e abrangência estadual, realizado com uma amostra representativa de estudantes do ensino médio da rede pública estadual de Pernambuco (n=6.264, 14-19 anos). As informações foram coletadas por meio do questionário Global School-Based Student Health Survey. A variável dependente do estudo foi o sentimento de tristeza. O NAF foi obtido a partir da média das respostas de duas questões referentes à frequência semanal de prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, realizada por pelo menos 60 minutos, considerando a semana típica e os últimos sete dias. Os adolescentes que obtiveram média inferior a cinco foram classificados com baixo NAF. A associação entre as variáveis foi realizada mediante a regressão logística binária, recorrendo-se à estratificação por envolvimento em brigas. Resultados: A prevalência de adolescentes que relataram sentir-se triste foi de 27,4%. A proporção de adolescentes que referiram sentir-se triste foi significativamente (p=0,047) maior entre os estudantes classificados como insuficientemente ativos (28,0%) em comparação aqueles considerados ativos (26,0%). Entre os adolescentes que referiram ter se envolvido em brigas, a chance de relatar sentir-se triste foi 62% maior entre os adolescentes que apresentaram baixo NAF em comparação àqueles que foram considerados ativos. Conclusão: Verificou-se que, os adolescentes que referiram ter se envolvido em brigas, o NAF foi um fator positivamente associado ao sentimento de tristeza.

Palavras-chave

Adolescente, Tristeza, Atividade Física

Estágios de mudança de comportamento para a atividade física e fatores associados em servidores técnico administrativos de uma universidade federal

Juliane Berria¹
Davi Monteiro Teixeira
Giseli Minatto
Gustavo de Oliveira
Edio Luiz Petroski

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: julianeberria@gmail.com

Objetivou-se identificar os Estágios de Mudança de Comportamento (EMC) para a atividade física em servidores técnico administrativos e verificar a sua associação com fatores sociodemográficos, fatores de risco à saúde e morbidades autorreferidas. Este estudo transversal investigou 622 servidores (337 mulheres) técnico administrativos de uma universidade federal Brasileira. Foram coletados os EMC para a atividade física, informações sociodemográficas (sexo, idade, estado civil e escolaridade), fatores de risco à saúde (hábitos alimentares inadequados, consumo excessivo de álcool, tabagismo, forma de deslocamento e atividades físicas no trabalho) e o diagnóstico médico de doenças (hipertensão e diabetes) por meio de questionários. Os servidores que responderam estar nos estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação foram classificados como insuficientemente ativos. Aplicou-se a regressão de Poisson com ajuste por nível hierárquico e adotou-se nível de significância de 5%. A distribuição dos servidores nos EMC para a atividade física identificou prevalência de 9,10% e 6,50% no estágio de pré-contemplação, 24,60% e 33,50% de contemplação, 33,30% e 22,60% de preparação, 5,60% e 12,20% de ação e 27,40 e 25,20% de manutenção entre homens e mulheres, respectivamente. A prevalência de servidores insuficientemente ativos foi de 67,20% entre os homens e de 62,11% entre as mulheres. Maior prevalência de servidores insuficientemente ativos foi verificada entre aqueles com hábitos alimentares inadequados (RP=1,32; IC95%=1,17;1,48) e diagnóstico médico de diabetes (RP=1,32; IC95%=1,13;1,54). Mais de 60% dos servidores da instituição são insuficientemente ativos e os fatores associados foram os hábitos alimentares inadequados e o diagnóstico médico de diabetes.

Palavras-chave

Atividade Física, Escolaridade, Saúde do Trabalhador

A imagem corporal de idosas usuárias de academias populares

Maria Luci Esteves Santiago¹
Marconi de Jesus Santos
Patrícia Ferreira de Sousa Viana
Regina Célia Vilanova Campelo
Raquel Vilanova Araujo
Jose Ivo dos Santos Pedrosa

¹ Universidade Federal do Piauí

Contato: mles_@hotmail.com

Objetivo: Correlacionar a Percepção da Imagem Corporal Atual (PICA) com a Percepção da Imagem Corporal Ideal (PICI) e com índices antropométricos de usuárias de Academias Populares da Terceira Idade-ATI. Metodologia: Estudo do tipo transversal, quantitativo com 50 mulheres com idade média de 65 anos, usuárias de ATI em bairros da cidade de Teresina-PI, no mês de março de 2013. Utilizou-se para antropometria o IMC e a CC pelo protocolo de Lipschits (1994) e Lean (1995), respectivamente, para a população idosa. Para avaliação da PICA e PICI foi utilizado à escala de silhueta de Stunkard (1983). Para análise do estudo utilizou-se a estatística descritiva e a correlação de Pearson, pelo programa BioEstat 5,3. Resultados: A amostra evidenciou 41,6% de excesso de peso (IMC \geq 27 kg/m²) e CC aumentada (\geq 80 cm) e muito aumentada em 48% e 29% (\geq 88 cm), respectivamente, das usuárias pesquisadas. A amostra apresenta insatisfação com silhueta atual em 77,25% dos indivíduos, sendo 73,25% considera seu peso acima do ideal. A PICA apresenta correlação moderada com a PICI (0,66) e com o IMC (0,68), e forte para a CC (0,82). Conclusão: A PICA condiz com o estado nutricional encontrado, especialmente no que se refere a CC, o qual evidencia sensibilidade das idosas acerca de sua PICA o que pode contribuir para a mudança de hábitos para redução das medidas antropométricas e melhoria da saúde. Ressalta-se, a importância da autoavaliação da imagem corporal e sua relação com padrões antropométricos para a manutenção da saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Índice de Massa Corporal, Idosas

Fatores de risco metabólico entre crianças e adolescentes com diferentes classificações de obesidade

Leandro de Freitas¹
Leandro Coelho Lemos
Luiz Augusto da Silva
Marcos Roberto Brasil
Timothy Gustavo Cavazzotto
Marcos Roberto Queiroga

¹ Universidade Gama Filho

Contato: leandrofre20@hotmail.com

A obesidade é considerada um risco para o desenvolvimento de distúrbios metabólicos (DMet) como, resistência à insulina (RI), diabetes mellitus, hipertensão, dislipidemia e doenças cardíacas. O objetivo do estudo foi verificar o risco de DMet em crianças e adolescentes com diferentes classificações de obesidade. Sessenta voluntários (meninos e meninas) foram divididos em sobrepeso, obeso e obeso grave. Os participantes foram submetidos a medidas antropométricas (massa corporal, estatura e circunferência da cintura - CC) e bioquímicas (glicose, insulina, HDL-C, LDL-C, TG e CT). A partir da glicose e insulina em jejum calculou-se a RI por meio do índice HOMA-RI (MATTHEWS et al., 1985). A obesidade foi determinada pelo índice de massa corporal (IMC) e para a classificação foram adotados os padrões do z score (WHO, 2007). Verificou-se diferença significativa para os valores de CC (cm) entre os grupos sobrepeso (76,8±5,9) e obeso (85,9±9,9) para as meninas e sobrepeso (74,0±4,6) e obeso (98,0±13,8) grave para os meninos. Os resultados revelaram que, tanto para as meninas quanto para os meninos, os DMet da obesidade grave não diferiram para as condições de sobrepeso e obesidade. Considerando que o excesso de gordura corporal é um risco para o desenvolvimento de diversos DMet na adolescência, esse risco foi independente das classificações de obesidade nesta amostra. Sugerimos investigações para testar esta hipótese, uma vez que há um maior número de crianças com sobrepeso e obesidade, quando comparadas à obesidade grave, que podem parecer menos expostas, e/ ou fora de risco, para os efeitos deletérios da obesidade.

Palavras-chave

Obesidade Infantil, Distúrbios Metabólicos, Resistência à Insulina

Composição familiar e a exposição aos comportamentos de risco à saúde do adolescente

Maíra da Rocha Melo Souza¹
Penelopy Dabbicco
Maritza Lordsleem Silva
Ana Raquel Mendes dos Santos
Carla Meneses Hardman
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Fomento: Coordenação de
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível
Superior - CAPES

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: mдарochamelo@yahoo.com.br

Objetivo: Analisar a associação entre composição familiar e exposição aos comportamentos de risco à saúde em adolescentes. Método: Este estudo transversal constituiu um dos subprojetos do Projeto Atitude. Trata-se de uma investigação epidemiológica de base escolar e abrangência estadual com uma amostra com 6.264 estudantes do Ensino Médio da Rede Pública no Estado de Pernambuco. As informações foram obtidas mediante utilização de um questionário previamente testado e validado (GSHS-WHO), administrado na forma de entrevista. As variáveis dependentes analisadas foram: baixo nível de atividade física, exposição ao consumo de bebidas alcoólicas, consumo de drogas, tabagismo e consumo ocasional de frutas/hortaliças. A variável independente do estudo foi "morar com os pais". Para análise de dados recorreu-se ao teste de Qui-quadrado e à Regressão Logística Binária. Resultados: No que se refere à prevalência de comportamentos de risco em adolescentes, observou-se que o baixo nível de atividade física (73,6%), o consumo ocasional de frutas/hortaliças (35,2%) e o consumo de bebidas alcoólicas (28,6%) foram os comportamentos de risco mais prevalentes. Verificou-se que morar com os pais foi positivamente associado ao consumo ocasional de frutas/hortaliças, consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo e consumo de drogas. Os adolescentes pertencentes à família monoparental e aqueles que não moram nem com a mãe nem com o pai apresentam maior chance de exposição aos desfechos analisados, comparados aos que pertencem a uma família nuclear. Conclusão: Verificou-se que as novas configurações familiares podem influenciar os filhos adolescentes a adotarem condutas de risco à saúde.

Palavras-chave

Composição Familiar, Comportamentos de Risco, Adolescente

Estudo associativo entre comportamento sedentário e o sobrepeso/obesidade em adolescentes de Uruguaiana-RS

Tatiane Motta da Costa e Silva¹
Luise Pinto Beltram
Susane Graup
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Gabriel Gustavo Bergmann

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: tati_mcs@hotmail.com

O tempo destinado a atividades sedentárias tem aumentado entre adolescentes, podendo influenciar no aumento de peso destes indivíduos. O objetivo do estudo foi verificar a associação entre comportamento sedentário e o sobrepeso/obesidade em adolescentes de Uruguaiana/R.S. Estudo foi desenvolvido com 1455 escolares de 10 a 17 anos (741 moças) selecionados aleatoriamente. O excesso de peso (sobrepeso e obesidade) foi determinado por meio do Índice de Massa Corporal utilizando-se os pontos de corte propostos por Cole et al. (2000). O comportamento sedentário foi considerado a partir do auto relato (questionário) sobre o tempo utilizado assistindo televisão, usando computador, videogame e outros equipamentos eletrônicos. Foram considerados sedentários os escolares que relataram passar mais de três horas por dia nas atividades descritas. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, o teste qui-quadrado para heterogeneidade. Para todas as análises foi levado em consideração um intervalo de confiança de 95% (IC 95%). Verificou-se que 27,8% (IC95% 25,4-30,2) dos adolescentes estão com excesso de peso e 64,2% (IC95% 61,7-66,7) passam três ou mais horas por dia em atividades sedentárias. O excesso de peso não apresentou associação com o tempo em atividades sedentárias ($p=0,448$), inclusive quando a análise é estratificada por sexo (rapazes $p=0,180$; moças $p=0,979$). Embora o excesso de peso não tenha apresentado associação com o comportamento sedentário, esforços devem ser direcionados para diminuir o tempo de adolescentes em comportamentos sedentários e aumentar o tempo em atividades físicas.

Palavras-chave

Sedentarismo, Obesidade, Adolescentes

Pessoas com deficiência visual e a prática de atividades físicas: estilo de vida pregresso e atual

Rafaella Righes Machado¹
Sofia Wolker Manta
Greice Rosso Lehnhard
Luciana Erina Palma

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: rafaellarighes@hotmail.com

Objetivo: Analisar a prática de atividades físicas na vida pregressa de adultos com deficiência visual (DV) e a influência no estilo de vida atual. Método: Para a coleta de dados foi utilizada uma entrevista semiestruturada com roteiro pré-estabelecido, sendo gravadas e transcritas. Participaram nove pessoas com DV vinculadas a Associação de Cegos e Deficientes Visuais de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul. Resultados: As atividades físicas praticadas na infância e adolescência eram: dança, futebol, futsal, ciclismo, corrida, caminhada, alongamentos, abdominais, apoios, ginástica, natação e jogos com bola. Sete pessoas mencionaram que as práticas eram realizadas na Escola e duas relataram ser em clubes, com frequência de uma a três vezes semanais. Atualmente, cinco pessoas deram continuidade nas atividades: duas praticavam caminhada; uma futsal; uma caminhada e futsal e uma caminhada, natação e musculação. Porém, quatro interromperam as práticas justificando em função de barreiras sociais, arquitetônicas, pessoais, e pela jornada de trabalho extenuante. Conclusão: Percebeu-se que a prática de atividades físicas desde a infância se mostrou como um importante indicador para um comportamento ativo na vida adulta, no entanto, barreiras arquitetônicas, sociais e pessoais demonstraram-se como um impeditivo para a continuação das práticas, colaborando para a adoção de um estilo de vida sedentário.

Palavras-chave

Atividades Físicas, História de Vida Pgressa, Adultos Com Deficiência Visual

Associação entre estilo de vida inadequado e variáveis sociodemográficas e ocupacionais de servidores técnico-administrativos de uma universidade pública Brasileira

Elisa Pinheiro Ferrari¹
Juliane Berria
Giseli Minatto
Cilene Rebolho Martins
Jadir Santos da Rosa Júnior
Edio Luiz Petroski

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: elisaferrari@hotmail.com

Objetivo: Verificar a prevalência de um estilo de vida inadequado e sua associação com variáveis sociodemográficas e ocupacionais de servidores técnico-administrativos. **Método:** Foram avaliados 537 servidores técnico-administrativos (248 homens) de uma universidade federal da Região Sul do Brasil. O estilo de vida foi verificado por meio do questionário "Fantástico" composto por nove domínios (família e amigos; atividade física; nutrição; tabaco e tóxicos; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; trabalho). As características sociodemográficas (sexo, idade, renda familiar mensal, escolaridade) e ocupacionais (carga horária profissional semanal, nível ocupacional, tempo de serviço e plantão noturno) foram obtidas por meio de um questionário autoaplicado. Foi utilizada a regressão Logística Binária bruta e ajustada com um nível de significância de 5%. **Resultados:** A inadequação do estilo de vida global foi de 5%. Os domínios que apresentaram maiores prevalências de inadequação foram Tipo de Comportamento (46,7%), Nutrição (38,5%) e Atividade Física (21,8%). Na análise bruta os fatores associados ao desfecho foram o estado civil e o nível ocupacional. Na análise ajustada, estas associações se mantiveram, sendo que os servidores solteiros (OR: 0,35; IC95%: 0,15-0,81) e do nível auxiliar/intermediário (OR: 0,32; IC95%: 0,11-0,96) apresentaram menos chance de ter um estilo de vida inadequado. **Conclusão:** Ressalta-se a necessidade de implementação de projetos relacionados ao estilo de vida e seus domínios nos servidores investigados atentando-se para os casados e de nível superior.

Palavras-chave

Estilo de Vida, Trabalhadores, Estado Civil

Comportamentos sedentários e atividade física estão associados à imagem corporal de servidores públicos brasileiros?

Cilene Rebolho Martins¹
Juliane Berria
Giseli Minatto
Elisa Pinheiro Ferrari
Edio Luiz Petroski

Fomento: CAPES/REUNI

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: cilenerbolho@yahoo.com.br

Objetivo: Verificar a associação da imagem corporal (IC) com comportamentos sedentários e atividade física em servidores técnico-administrativos de uma universidade Brasileira. **Método:** Estudo transversal realizado em 2012 com 611 servidores técnico-administrativos (282 homens) de uma universidade pública de Florianópolis/SC. A IC foi avaliada utilizando-se uma escala de silhuetas corporais. Os indivíduos indicaram a silhueta atual e a ideal. Os comportamentos sedentários analisados foram: deslocamento para o trabalho, tipo de atividade no trabalho, tempo de TV e de computador por dia durante a semana e no final de semana, obtidos por questionário. O nível de atividade física foi avaliado por meio do IPAQ, forma curta. Foi utilizada a análise de regressão logística multinomial, considerando-se o desejo de aumentar e o de reduzir a silhueta como desfechos do estudo. Adotou-se nível de significância de 5%. **Resultados:** Nas mulheres, as variáveis estudadas não apresentaram associação com a IC. Os homens mais expostos à TV (≥ 3 horas/dia) no final de semana apresentaram 2,26 vezes mais chance (RC=2,26; IC95%=1,19-4,30; $p=0,01$) de querer reduzir a silhueta em relação àqueles que assistem por menos tempo. **Conclusão:** A atividade física não está associada à IC dos servidores. Dentre os comportamentos sedentários, o tempo de TV/dia no final de semana apresentou associação com o desejo de reduzir a silhueta no sexo masculino. Recomenda-se que os homens permaneçam menos tempo em frente à TV nos finais de semana, uma vez que comportamentos como esse representam um risco à saúde, podendo influenciar também a IC dos servidores.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Atividade Motora, Fatores de Risco

Associação entre comportamento sedentário e atividade física em adolescentes de Uruguaiana-RS

Patrícia Becker Engers¹
Julio Brugnara Mello
Renato Ribeiro Azevedo
Thais Almeida Pereira
Gabriel Gustavo Bergmann
Susane Graup

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: patiengers@hotmail.com

A utilização de atividades de lazer sedentário tem aumentado entre adolescentes. Por outro lado, a participação em atividades físicas tem diminuído. O objetivo deste estudo é investigar a associação entre comportamento sedentário e atividade física de escolares de 10 a 17 anos do município de Uruguaiana-RS. O estudo teve uma amostra de 1455 adolescentes (741 moças) de escolas públicas selecionados aleatoriamente. A atividade física foi estimada por meio do Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents e os adolescentes foram classificados como ativos ou inativos. O comportamento sedentário foi considerado a partir do auto relato (questionário) sobre o tempo utilizado assistindo televisão, usando computador, videogame e outros equipamentos eletrônicos. Foram considerados sedentários os escolares que relataram passar mais de três horas por dia nas atividades descritas. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, o teste qui-quadrado para heterogeneidade. Para todas as análises foi levado em consideração um intervalo de confiança de 95% (IC 95%). Os resultados indicaram que 68,0% (IC95% 65,5-70,5) dos adolescentes foram classificados como inativos e que 64,2% (IC95% 61,7-66,7) passam três ou mais horas por dia em atividades sedentárias. Passar mais de três horas diárias em atividades sedentárias se associou ($p=0,003$) à inatividade física. Contudo, quando a análise é realizada por sexo a associação apresenta significância estatística apenas para os rapazes ($p=0,048$). Dessa forma, podemos concluir que as possibilidades de lazer associadas ao uso de televisão, videogame e computador, está associada a reduções de adolescentes em atividades físicas.

Palavras-chave

Atividade Motora, Adolescente, Estilo de Vida Sedentário

A visão dos funcionários e usuários sobre a inserção da prática da atividade física na unidade de saúde da família (USF) no Recife-PE

Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho¹
Gustavo Willames Pimentel Barros
Igor Rodrigues D' Amorim
André dos Santos Costa

Fomento: PROEXT - PIBIC - UFPE

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: prc2005@globo.com

Objetivo: Mostrar a importância da inserção da prática da atividade física nas Unidades de Saúde da Família (USF) do Recife/PE, segundo seus funcionários e usuários. Método: O estudo foi do tipo descritivo, transversal, na coleta de dados foi utilizado dois tipos de questionários, com perguntas fechadas e abertas, um para os funcionários e outro para os usuários das USF. O estudo foi realizado em 11 Unidades de Saúde da Família do município de Recife. A população do estudo foi composta por 143 funcionários e 169 usuários, com idade variando entre 25 a 70 anos, sendo estes tanto do sexo masculino como do feminino, todos cadastradas e provenientes do sistema único de saúde (SUS). O cálculo amostral foi feito através do programa Epiinfo 6.0. Resultados: 58,1% dos funcionários acreditam que a atividade física irá contribuir com a promoção da saúde, 28,2% afirmam a importância de programas de atividades físicas, 9,4% ajuda a evitar doenças e 4,3% falam em outras alternativas. 76,5% dos usuários relatam a melhora da saúde como benefício na inserção da prática de atividade física, 23,5% dos funcionários afirma que seria mais eficiente o trabalho de promoção, prevenção e recuperação da saúde com programas de atividades físicas. Conclusão: No geral tanto os funcionários como usuários já percebem a importância da inserção da atividade física nos laudos médicos, visando à promoção, proteção, recuperação, prevenção à saúde e melhora na qualidade de vida.

Palavras-chave

Atividade Física, Promoção da Saúde, Prevenção

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Nível de atividade física e indicadores de estresse psicossocial em adolescentes escolares do Estado de Pernambuco

Maritza Lordsleem Silva¹
Penelope Dabbicco
Maíra da Rocha Melo Souza
Priscilla Pinto Costa da Silva
Carla Meneses Hardman
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Fomento: Coordenação de
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível
Superior (CAPES)

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: maritzalordsleem@hotmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre nível de atividade física (NAF) e indicadores de estresse psicossocial em adolescentes. **Método:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal de base escolar e abrangência estadual realizado com uma amostra representativa de estudantes do ensino médio da rede pública do Estado de Pernambuco (n=6.264, 14-19 anos). Os dados foram coletados por meio do questionário Global School-Based Student Health Survey. As variáveis dependentes foram os indicadores de estresse psicossocial (sentimento de solidão, tristeza, dificuldade para dormir devido a preocupação, pensamento e planejamento suicida). O NAF foi obtido a partir da média das respostas de duas questões referentes à frequência semanal de prática de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, realizada por pelo menos 60 minutos, considerando a semana típica e os últimos sete dias. Os adolescentes que obtiveram média inferior a cinco foram classificados com baixo NAF. A análise de associação entre as variáveis foi realizada mediante a regressão logística binária. **Resultados:** A prevalência do sentimento de solidão entre os adolescentes foi de 12,5%, enquanto a do sentimento de tristeza e do pensamento suicida foi de 27,4% e 11,2%, respectivamente. A proporção de adolescentes classificados com baixo NAF foi de 73,6%. Os adolescentes classificados com baixo NAF apresentaram maior chance de sentirem-se sozinhos (OR:1,23; IC95%: 1,03-1,47) e tristes (OR:1,14; IC95%: 1,00-1,29) em comparação aos ativos. **Conclusão:** Verificou-se que o NAF foi estatisticamente associado ao sentimento de solidão e de tristeza em adolescentes.

Palavras-chave

Adolescente, Atividade Física, Estresse Psicológico

Atividade física e aptidão cardiorrespiratória: estudo associativo em adolescentes de Uruguaiana-RS

Thais Almeida Pereira¹
Julio Brugnara Mello
Patrícia Becker Engers
Renato Ribeiro Azevedo
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Gabriel Gustavo Bergmann

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: thaisalmeida_p@hotmail.com

Atualmente, os avanços científicos e tecnológicos proporcionam melhoras expressivas na qualidade de vida da sociedade. Entretanto, ocasionam uma redução significativa na prática de atividades físicas dos cidadãos, o que pode repercutir em baixos níveis de aptidão física. O objetivo deste estudo é identificar as possíveis associações entre a atividade física e aptidão cardiorrespiratória em escolares da rede pública da cidade de Uruguaiana. Alunos (n=1.455) de 10 a 17 anos (741 moças) da rede pública de ensino foram selecionados de forma aleatória. As variáveis utilizadas foram sexo, nível de atividade física (Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents) e aptidão cardiorrespiratória (teste de corrida/caminhada de 9 minutos). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, o teste qui-quadrado para heterogeneidade e a regressão logística binária. Para todas as análises foi levado em consideração um intervalo de confiança de 95% (IC 95%). Quanto aos resultados, verificou-se que 74,1% (IC95% 71,7-76,5) dos indivíduos estão abaixo do recomendado para aptidão cardiorrespiratória e 68,0% (IC95% 65,5-70,5) foram classificados como insuficientemente ativos. Ser classificado como insuficientemente ativo apresentou associação (p=0,000) com aptidão cardiorrespiratória abaixo do recomendado. Independente do sexo e idade, adolescentes classificados como insuficientemente ativos apresentaram 48% (IC95% 1,11-1,99) mais chance de estarem com a aptidão cardiorrespiratória abaixo do recomendado. Diante dos resultados é possível concluir que baixos níveis de atividade física estão associados à baixa aptidão cardiorrespiratória em adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Motora, Aptidão Física, Adolescentes

Tempo de reação simples e de escolha de escolares praticantes de esportes com raquete

Rodrigo Crivellaro Dias da Costa¹
Ana Carla Piovesan
Ellen dos Santos Soares
Marta Cristina Rodrigues da Silva
Sara Teresinha Corazza
Stela Paula Mezzomo

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: costacrivellaro@ig.com.br

Objetivo: o objetivo do presente estudo foi analisar o tempo de reação simples e de escolha em escolares praticantes de esportes com raquete nas aulas de educação física e compará-los com alunos não praticantes. **Método:** o grupo de estudo foi formado por 30 escolares de ambos os sexos com idade entre 9 e 11 anos, divididos em dois grupos, experimental e controle, do quarto e quinto ano do Ensino Fundamental de uma Escola Estadual de Santa Maria- RS. Durante as intervenções, os exercícios foram focalizados nos tempos de reação dos alunos e trabalhados com estímulos visuais e auditivos. A avaliação dos tempos de reação foi realizada por meio de um software que mensura o intervalo entre um estímulo visual e a resposta. Foi realizada a estatística descritiva com média e desvio padrão. O teste de Shapiro Wilk foi utilizado para verificar a normalidade dos dados e para verificar a diferença foi utilizado o Teste T para amostras Independentes e o Teste T Pareado. Os dados foram analisados através do SPSS for Windows, 14.0 e o nível de significância alfa adotado foi de 5%. **Resultados:** a partir dos resultados obtidos pelo Teste T, pode-se verificar diferenças estatisticamente significativas entres os grupos analisados. **Conclusões:** é necessário que os professores de educação física realizem intervenções na qual, sejam elaborados programas de exercícios, que envolvam os esportes com raquete, pois estes desenvolvem habilidades motoras refinadas e melhoram o tempo de reação, fazendo com que os alunos sejam mais ágeis nas atividades propostas em aula.

Palavras-chave

Tempo de Reação, Escolares, Esportes com Raquete

Percepção familiar sobre o nível de atividade física de adolescentes de Uruguaiana-RS

Mauren Lúcia de Araújo Bergmann¹
Susane Graup
Julio Brugnara Mello
Gabriel Gustavo Bergmann

Fomento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Rio Grande do Sul - FAPERGS

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: moliaraujo@yahoo.com.br

O apoio dos pais é fundamental para a prática de atividade física em adolescentes. Desta forma, é importante que tenham conhecimento sobre as práticas de seus filhos. O objetivo deste estudo foi identificar a associação entre a percepção familiar e o nível de atividade física em adolescentes. Para tanto, foram selecionados aleatoriamente 1045 adolescentes (540 moças) de 11 a 17 anos de escolas públicas e privadas de Uruguaiana/RS. A percepção familiar foi considerada a partir das respostas dos pais e das mães dos adolescentes sobre suas percepções sobre o nível de atividade física de seus filhos (ativos ou inativos). O nível de atividade física dos adolescentes foi estimado por meio do Questionário para Atividade Física de Adolescentes (QAFA). Foram considerados ativos aqueles que acumularam 300 ou mais minutos por semana de atividade física moderada a vigorosa. Para a análise dos dados foram utilizadas a análise descritiva (frequências absolutas e relativas) e o teste Qui-Quadrado para heterogeneidade. O nível de significância adotado foi de 5%. A prevalência de atividade física foi de 51,1% (IC95% 47,8-54,4) sendo maior ($p < 0,05$) para os rapazes (65,2%; IC95% 60,6-69,8) que para as moças (38,9%; IC95% 34,5-43,3). Associações significativas ($p < 0,05$) foram encontradas entre a percepção dos pais e das mães sobre a atividade física de seus filhos com a atividade física de adolescentes. Diante dos resultados é possível concluir que os pais têm conhecimento sobre o nível de atividade física de seus filhos.

Palavras-chave

Relações Familiares, Atividade Motora, Adolescente

Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados

Felipe Vogt Cureau¹
Paola Marques Duarte
Felipe Fossati Reichert

Fomento: CAPES

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Contato: f_c_vogt@yahoo.com.br

Objetivo. Determinar a prevalência e fatores associados ao comportamento sedentário (CS) em adolescentes escolares da cidade de Santa Maria-RS, Brasil. **Método.** Estudo transversal realizado com 1.142 adolescentes (14-19 anos), estudantes do ensino médio. O tempo em CS foi coletado por questionário e definido como mais de duas horas por dia frente à televisão, computador ou videogame. Os fatores associados foram investigados por regressão de Poisson com variância robusta. **Resultados.** Entre os adolescentes pesquisados, a média de tempo em CS foi de 2,3 ($\pm 1,4$) horas, superior nos meninos em comparação as meninas (2,5 $\pm 1,6$ vs 2,1 $\pm 1,2$; $p < 0,001$). A prevalência de adolescentes relataram permanecer mais de duas horas por dia em CS foi de 51% (IC95%: 47%-55%), sendo superior nos meninos, mais jovens (14-16 anos) e na presença dos seguintes fatores de risco para saúde: tabagismo, consumo excessivo de álcool, consumo elevado de gorduras e refrigerante, e curto período de sono. Após ajuste para possíveis fatores de confusão foi encontrada associação com o sexo masculino (RP=1,16; IC95%: 1,04-1,30) e menor faixa etária (RP=1,18; IC95%: 1,02-1,36). Além disso, o consumo excessivo de bebida alcoólica (RP=1,14; IC95%: 1,01-1,30), gorduras (RP=1,17; IC95%: 1,04-1,32) e refrigerante (RP=1,34; IC95%: 1,16-1,54) também se mantiveram associados ao desfecho no modelo ajustado. **Conclusão.** A prevalência de tempo excessivo em CS foi elevada, principalmente entre adolescentes do sexo masculino e mais jovens. Especial atenção deve ser dada a associação entre CS e outros comportamentos de risco à saúde.

Palavras-chave

Estilo de Vida Sedentário, Fatores de Risco, Adolescentes

Fatores associados à prática de atividade física em adolescentes da cidade de Londrina-PR

Marco Antônio Cabral Ferreira¹
Diogo Henrique Constantino Coledam
Philippe Fanelli Ferraiol
Edineia Aparecida Gomes Ribeiro
Raymundo Pires Junior
Arlí Ramos de Oliveira

¹ Faculdade Dom Bosco

Contato: macferreira@hotmail.com

O objetivo do presente estudo foi analisar os fatores associados à prática de atividade física em adolescentes. Participaram do estudo 783 adolescentes (46,5% do sexo masculino) de 10 a 17 anos, matriculados na rede pública estadual de ensino da cidade de Londrina-PR, Brasil. Através de questionário foram analisadas as seguintes variáveis: sexo, idade, atividade física, escolaridade paterna e materna, responsável com quem mora, número de irmãos, percepção de atividade física, participação nas aulas de Educação Física, local disponível para prática de atividade física e comportamento sedentário. O ponto de corte adotado para a prática de atividade física foi de 300 min/semana em intensidade moderada a vigorosa. Foi realizada análise univariada pelo teste de Qui-quadrado. As variáveis que apresentaram associação de até 20% foram incluídas na análise multivariada, realizada por meio da regressão de Poisson. As variáveis que apresentaram associação com a atividade física foram: sexo feminino (RP=0,43; 0,32-0,59), pai com ensino superior completo (RP=1,72; 1,06-2,79), não participar das aulas de Educação Física (RP=0,61; 0,38-0,99), percepção de atividade física elevada ou muito elevada (RP=2,55; 1,63-3,99), comportamento sedentário < 2 h/dia (RP=1,31; 1,01-1,71) e disponibilidade de mais que um local para prática (RP=1,52; 1,01-2,28). Estes fatores devem ser considerados na implementação de programas e políticas de Saúde Pública para promoção da atividade física (≥ 300 min/semana) em adolescentes.

Palavras-chave

Adolescente, Atividade Motora, Critério

Fatores associados à prática esportiva de jovens

Diogo Henrique Constantino Coledam¹
Philippe Fanelli Ferraiol
Raymundo Pires Junior
Marco Antônio Cabral Ferreira
Marcio Teixeira
Arlí Ramos de Oliveira

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: diogohcc@yahoo.com.br

O objetivo desse estudo foi analisar os fatores associados à prática esportiva de jovens. A amostra foi composta por 827 jovens de 10 a 20 anos, da cidade de Londrina-PR. Foram analisadas a prática esportiva e variáveis sociodemográficas, comportamentais e ambientais por meio de um questionário. Foi utilizado o teste qui-quadrado para a análise univariada e as variáveis que apresentaram associação $P < 0,20$ foram incluídas na análise multivariada, em quatro blocos hierárquicos, realizada por meio da regressão logística binária para estimar a razão de chances (RC) e o intervalo de confiança de 95%. Os fatores associados à prática esportiva foram o sexo feminino (RC=0,27, 0,18-0,40), idade 17-20 anos (RC=0,34, 0,22-0,53), percepção de atividade física igual (RC=2,03, 1,11-3,70) ou elevada (RC=3,75, 2,02-6,95) comparado a pessoas de mesma idade, atividade física ≥ 7 h/semana (RC=3,56, 1,85-6,82), participação nas aulas de Educação Física (RC=1,81, 1,08-3,04), possuir ≥ 10 amigos (RC=2,30, 1,19-4,46), prática de esportes com amigos do bairro (RC=2,41, 1,48-3,92) e frequência de utilização de lugares disponíveis para a prática, uma vez (RC=2,94, 1,60-5,42) e mais de uma vez (RC=3,70, 2,01-6,84) na semana. As variáveis, responsável com quem mora, condição socioeconômica, escolaridade materna e paterna, transporte ativo, comportamento sedentário e quantidade de locais adequados para prática esportiva no bairro não apresentaram associação com a prática esportiva. Esses fatores devem ser considerados por professores e pesquisadores na identificação de jovens que não praticam esportes e na elaboração de programas de incentivo à prática esportiva.

Palavras-chave

Atividade Motora, Esporte, Educação Física

Nível de atividade física entre agricultores idosos

Giseuda Pereira de Almeida¹
José Almeida de Lima Junior
Lilia Cristina Lunguinho
Ayla Gomes Pedroza
Francis Marley de Oliveira Albuquerque
Richardson Correia Marinheiro

Fomento: IFPB-Campus Sousa /
GPeafsPB

¹ Instituto Federal da Paraíba

Contato: giseudapereira@hotmail.com

Considerando-se a escassez de estudos em comunidades rurais sobre os perfis de saúde e qualidade de vida de sua população, buscou-se com esta pesquisa avaliar o nível de atividade física de idosos assentados em núcleos habitacionais de agricultores do sertão paraibano. Para tanto, utilizou-se o questionário internacional de atividade física (PARQ), versão curta, adaptando-o e aplicando-o por meio de entrevista semiestruturada para uma melhor compreensão pelo grupo estudado. A amostra, selecionada de forma aleatória, foi composta por 72 idosos ($72 \pm 4,705$ anos) sendo 41 mulheres (56,94%) e 31 homens (43,06%). Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva e a análise comparativa pelo teste qui-quadrado através do programa Epiinfo 7, adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados demonstraram um baixo índice de sedentarismo entre esta população (15,28%) com prevalência dos níveis altos de atividade física (ativo: 37,50% e muito ativo: 20,83%). Quando comparado os sujeitos ativos e sedentários por sexo observamos que não houve diferença significativa entre os mesmos ($p > 0,05$). Portanto, concluímos que a amostra populacional estudada apresentou a prevalência da característica de adotarem um estilo de vida ativo em seu cotidiano, não havendo diferença estatística dos níveis de atividade física entre os homens e as mulheres.

Palavras-chave

Idoso, Exercício, População Rural

Associação entre deslocamento ativo para escola e circunferência da cintura em crianças e adolescentes

Jucemar Benedet¹
Fernando Adami
Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos
Adair da Silva Lopes

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: jucemarb@hotmail.com

Objetivo: Verificar associação entre deslocamento ativo para escola e circunferência da cintura em crianças e adolescentes. **Método:** Estudo transversal, realizado em 2007 em Florianópolis, Brasil, com 2339 escolares de 8 a 14 anos de idade (1107 do sexo masculino), os quais foram selecionados probabilisticamente em dois estágios (região: centro e praias; tipo de escola: pública e privada). A circunferência da cintura foi medida por meio de equipe treinada e seguindo protocolos internacionais; o deslocamento para escola por meio de questionário ilustrado. Os escolares foram classificados em ativos (deslocamento para a escola a pé ou de bicicleta) ou não ativos (deslocamento para a escola de carro, ônibus e carona de moto ou bicicleta). A circunferência da cintura foi analisada como excesso de circunferência da cintura, usando pontos de corte internacionais; e excesso da relação circunferência/estatura, adotando ponto de corte de 0,5. Utilizou-se modelo de regressão de Poisson, com variáveis de ajuste: peso ao nascer, IMC da mãe, tipo de escola, maturação sexual e idade. O Stata 11.0 com comando svy foi utilizado. **Resultados:** Somente nas crianças e adolescentes do sexo masculino foi encontrada associação entre deslocamento ativo para escola e excesso de circunferência da cintura e excesso da relação circunferência/estatura, com valores ajustados de razão de prevalência (IC95%) igual a 1,46 (1,08 ; 1,98) e 1,40 (1,03 – 1,92), respectivamente. **Conclusão:** O deslocamento ativo para escola está associado com adiposidade central principalmente em meninos.

Palavras-chave

Criança, Adolescente, Adiposidade

Níveis de atividade física e lazer de adolescentes do Estado de Pernambuco: uma análise de gênero

Priscilla Pinto Costa da Silva¹
Ana Raquel Mendes dos Santos
Emília Amélia Pinto Costa da Silva
Maritza Lordsleem Silva
Ameliane da Conceição Reubens Leonidio
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Fomento: CNPQ

¹ Universidade de Pernambuco /
Universidade Federal da Paraíba

Contato: laprisci@gmail.com

O estudo objetivou identificar o nível de atividade física dos adolescentes do Estado de Pernambuco e analisar a preferência das atividades de lazer, verificando a diferença entre os gêneros. Participaram 6.264 estudantes da Rede Pública Estadual de Ensino Médio do Estado de Pernambuco, que responderam o questionário adaptada do Global School-Based Student Health Survey. Os dados foram analisados por meio do programa SPSS 10.0, utilizando procedimentos de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas) e inferencial (teste qui-quadrado), adotando um $p < 0,05$. Em relação ao perfil demográfico dos sujeitos analisados, foi observado que 59,7% eram do gênero feminino e a média de idade foi de 16,6 anos (desvio padrão de +1,3 anos). No que diz respeito ao nível de atividade física desta população, os rapazes (43,9%) se revelaram significativamente mais ativos quando comparados com as moças (29,2%). Ao observar o tipo de atividade física, 59,8% dos rapazes preferiam praticar atividades ativas, tais como: esportes, exercícios, nadar e pedalar. Enquanto que 67,9% das moças preferiam realizar atividades consideradas passivas, como por exemplo: assistir TV, usar o computador e conversar com os amigos. Sabendo da importância da prática da atividade física, é preciso estimular os adolescentes a buscarem hábitos saudáveis, principalmente entre as moças.

Palavras-chave

Gênero, Atividade Física, Adolescentes

Características sociodemográficas, IMC e uso frequente das academias ao ar livre de Curitiba-PR

Jeruza Sech Buck Silva¹
Adriano Akira Ferreira Hino
Rodrigo Siqueira Reis

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: jeruzabuck@hotmail.com

O objetivo deste estudo foi testar a associação de variáveis sociodemográficas e Índice de Massa Corporal (IMC) com uso frequente das Academias ao Ar Livre (AAL) de Curitiba-Pr. Participaram 130 indivíduos (mulheres: 54,6%) usuários de cinco AAL da cidade. Os dados foram obtidos por meio de entrevistas realizadas em dois dias de semana e dois dias de final de semana, em quatro horários diferentes (8h, 11h, 14h e 17h). O nível de uso das AAL foi computado por meio da multiplicação de tempo de permanência número de dias de uso da AAL durante uma semana. Pessoas que dispendiam 150 minutos ou mais por semana na AAL foram classificadas como “usuários frequentes”. Para testar a associação entre as variáveis sociodemográficas (sexo, faixa etária, nível socioeconômico, escolaridade, estado civil) e o IMC com o uso frequente das AAL foi realizado o teste Qui-quadrado, adotando um nível de significância de $p < 0,05$. Mais de um terço dos entrevistados (37,9%) foram considerados usuários frequentes e atingiram as atuais recomendações para atividade física somente utilizando as AAL. Nenhuma das variáveis estudadas foi associada com o uso frequente das AAL. Futuros estudos deve ser realizados com um tamanho amostral maior e investigando um maior número de variáveis.

Palavras-chave

Reas Verdes, Meio Ambiente, Saúde Pública

Percepção de segurança de adolescentes e dos pais e a sua associação com o deslocamento ativo para a escola em adolescentes de Curitiba-PR

Alexandre Augusto de Paula da Silva¹
Carla Adriane de Souza
Rogério César Fermino
Ciro Romelio Rodríguez Añez
Rodrigo Siqueira Reis

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: alexandre_03_19@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre a percepção de segurança sobre o tráfego e criminalidade de adolescentes e dos pais com o deslocamento ativo para a escola de adolescentes de Curitiba-PR. Métodos: Estudo transversal realizado em 2012 com 411 escolares (11-18 anos, 62% meninas) e seus pais, de seis escolas da cidade. O ambiente percebido foi avaliado com a escala A-NEWS com oito questões sobre o tráfego e sete sobre a criminalidade, comuns aos adolescentes e seus pais (escala Likert de quatro pontos). Os itens foram dicotomizados (não/sim), somados para gerar um escore de segurança sobre o “tráfego”, de “criminalidade” e “segurança geral” (tráfego+criminalidade), os quais foram categorizados em tercís. O deslocamento ativo foi autorreportado pelos adolescentes (caminhar, usar bicicleta ou skate para ir/voltar da escola em pelo menos um dia na semana). A associação foi testada com cada item sobre tráfego e criminalidade, assim como os seus escores com a regressão de Poisson bruta e ajusta no STATA 12 ($p < 0,05$). Resultados: A frequência de deslocamento ativo foi de 41%. Para os adolescentes, o segundo tercil de “segurança geral” associou-se positivamente com o deslocamento ativo (RP: 1,37; IC95%: 1,02-1,81). Mas a percepção dos pais sobre “muitos crimes no bairro” foi inversamente associada com o deslocamento ativo (RP: 0,77; IC95%: 0,61-0,97). Conclusão: A percepção de segurança está associada com o deslocamento ativo para escola, embora sejam diferentes para os adolescentes e seus pais. As intervenções para favorecer o deslocamento ativo devem centrar na segurança pública para alterar a percepção dos pais.

Palavras-chave

Atividade Motora, Meio Ambiente e Saúde Pública, Adolescente

Somatotipo em crianças e adolescentes com síndrome de down: variabilidade com sexo e idade

Fabio Bertapelli¹
Ezequiel Moreira Gonçalves
Wellington Roberto Gomes de Carvalho
Juan Eduardo Samur San Martin
Gil Guerra-júnior

Fomento: CAPES

¹ Universidade Estadual de Campinas

Contato: fabio_bertapelli@yahoo.com

Objetivo: Avaliar o somatotipo em crianças e adolescentes portadores da síndrome de Down, de ambos os sexos. **Métodos:** Foram avaliados 47 indivíduos (30 do sexo masculino e 17 do sexo feminino), com idades entre 6 e 19 anos, portadores da síndrome de Down, divididos em dois grupos etários: 6-12 anos (n=24) e 13-19 anos (n=23). Foram realizadas medidas antropométricas de peso, estatura, espessuras de dobras cutâneas, diâmetros ósseos e perímetros corporais. O percentual de gordura corporal foi determinado utilizando as equações de Slaughter et al. (1988) e o somatotipo de acordo com a equação de Heath e Carter (1967). **Resultados:** Os indivíduos do sexo feminino apresentaram valores superiores de gordura corporal no grupo de 6-12 anos (34,9% para as meninas versus 17,2% para os meninos, p=0,0001). A maioria dos indivíduos do grupo etário de 6-12 anos do sexo masculino apresentaram valores normais de endomorfia. Foi observada uma relação positiva significativa entre o componente endomórfico e a gordura, com os valores dos coeficientes de correlação variando entre 0,69 e 0,92 dependendo do sexo e grupo etário, corroborando com estudos envolvendo jovens saudáveis. **Conclusão:** O somatotipo é um instrumento importante para monitorar o crescimento somático, pois apontou alterações significativas nos componentes muscular, tecido adiposo e ósseo em crianças e adolescentes com síndrome de Down.

Palavras-chave

Síndrome de Down, Somatotipo, Constituição Física

Relação entre composição corporal e pressão arterial em escolares de Mafra-SC

Daniel Rogério Petreça¹
Fabiano Jose Santana

¹ Secretaria Municipal da Saúde de Mafra

Contato: profdaniel@globomail.com

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a composição corporal e a pressão arterial de escolares do ensino médio de uma escola do município de Mafra, SC com a característica de um estudo observacional em corte transversal. A amostra foi composta por 45 escolares de ambos os gêneros com média de idade de 15,8 (DP=1,06) anos. Para verificar a composição corporal foi utilizado medidas antropométricas de massa corporal, estatura, perímetro de cintura, dobras cutâneas tricipital e da perna (ISAK, 2011) obtendo o Índice de Massa Corporal (IMC) e o percentual de gordura (%G) além da pressão arterial diastólica (PAS) e sistólica (PAD). Foi realizada análise descritiva, de frequência, Correlação de Pearson e Qui-quadrado adotando nível de significância p<0,05. Em relação aos pontos de corte do IMC, 64,4% estão “normal” ao agrupar “risco de sobrepeso” e “sobrepeso” somam-se 32,1%. Quanto ao percentual de gordura 35,6% foram classificados como “normal”, “moderadamente alto” e “alto” quando somados alcançam 54,6%. Em relação à pressão arterial 37,8% obtiveram a zona “limitrofe” e 17,8% “hipertensão”. Ao correlacionar os dados quantitativos de IMC, %G e PAS/PAD foi obtido um r variando entre 0,4 e 0,7 (p-valor <0,0001) e ao verificar as variáveis qualitativas obteve nível de significância, p-valor = 0,05 para o IMC e p-valor = 0,001 para %G. Assim pode-se dizer que composição corporal aumentada apresentou relação com o possível aumento da pressão arterial em escolares.

Palavras-chave

Pressão Arterial, Composição Corporal, Estudantes

Avaliação da qualidade do sono e sonolência diurna entre universitários e sua correlação com o nível de atividade física e composição corporal

Tatiana Valeria da Silva Queiroz¹
Gildivan Martins de Figueiredo
Janaina Fernandes de Oliveira
Michael Ronellys Araújo Vieira
Palomakelli de Sousa Nascimento
Richardson Correia Marinheiro

Fomento: IFPB-Campus Sousa /
GPeafsPB

¹ Instituto Federal da Paraíba, Instituto
Federal da Paraíba

Contato: tatianavaleria77@yahoo.com.br

A Qualidade do Sono (QS) influencia no desenvolvimento normal dos processos de memória e aprendizagem e na manutenção da saúde do corpo. O objetivo deste estudo foi avaliar a correlação entre o sedentarismo e o estado de sobrepeso/obesidade com a QS e o grau de Sonolência Diurna Excessiva (SDE) entre estudantes universitários. Para tanto, foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (PARQ), o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), com posterior aferição do IMC entre os estudantes do IFPB-Campus Sousa. Participaram do estudo 58 universitários com idade média de 22,44±6,28 (23,59±4,3 IMC). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e o teste qui-quadrado de Fisher. Os resultados demonstraram um alto percentual de QS ruim (72,41%), apresentando uma média de SDE de 36% entre os indivíduos da pesquisa. A incidência de sedentarismo foi de 39,66% com prevalência de indivíduos eutróficos (63,79%). Correlacionados os níveis obtidos pelo PSQI e ESE com o nível de atividade física (NAF), observamos que os sedentários apresentaram uma correlação de 78,23% para a qualidade de sono ruim e 39,13% para a SDE, correlação parecida à observada nos indivíduos ativos, 68,57% e 34,29%, respectivamente. O mesmo padrão dos resultados foi observado para níveis de composição corporal. Conclui-se, que apesar do grande número de indivíduos que apresentaram baixa QS os níveis de sedentarismo e sobrepeso/obesidade não influenciaram nos padrões de qualidade do sono e no estado de sonolência diurna excessiva.

Palavras-chave

Distúrbios do Sono, Exercício, Composição Corporal

Atividade física e maturação sexual em adolescentes escolares de Curitiba-PR

Eliane Denise Araújo Bacil¹
Rodrigo Bozza
Wagner de Campos
Valter Cordeiro Barbosa Filho
Renato Silva Barbosa Maziero
Michael Pereira da Silva

Fomento: CAPES/CNPQ

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: eds_araujo@hotmail.com

Introdução: A atividade física tende a declinar na adolescência e a maturação biológica pode estar associada a este declínio, independentemente da idade cronológica. **Objetivo:** Investigar a associação entre maturação sexual e atividade física em adolescentes escolares de Curitiba/PR. **Método:** Amostra probabilística de 1.740 adolescentes, de 11 a 17 anos, de ambos os sexos, da rede pública de ensino. Foram coletadas as informações de atividade moderada a vigorosa – AFMV (BOUCHARD et al 1983) e maturação sexual. Para classificação do nível de atividade física adotou-se a recomendação para esta faixa etária (>420 minutos/semana de AFMV) (OMS, 2010) e para a identificação dos estágios de maturação sexual utilizou-se o protocolo de auto-avaliação de pêlos pubianos descrito por Tanner (1962). Foram analisados os estágios 2, 3, 4 e 5. Foi utilizada regressão logística estratificada por sexo e ajustada para faixa etária como medida de associação, com nível de significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Foram considerados insuficientemente ativos 49,4% dos adolescentes (64,3% meninas). A maioria dos escolares foi púbere (76,2%), não havendo diferenças significativas entre os sexos. Os meninos, tanto na análise bruta quanto ajustada para faixa etária, apresentaram nos estágios 4 e 5 duas vezes mais chances de serem insuficientemente ativos do que os adolescentes que estavam no estágio púbere 2. **Conclusão:** Independentemente da idade, meninos em estágios maturacionais mais avançados tendem a praticar menos AFMV. Uma investigação mais aprofundada entre atividade física, comportamento e maturação biológica torna-se necessária para explicar em parte esta tendência observada.

Palavras-chave

Atividade Motora, Puberdade, Adolescente

Prevalência de bullying nas aulas de educação física de uma escola pública estadual de Teresina-PI

Lohanna de Castro Rezende Oliveira¹
Joselane Neves Amorim
Francilene Batista Madeira
Débora Cristina Couto Oliveira Costa
Patricia Uchoa Leitao Cabral
Adriana Canuto Alves

¹ Instituto Federal do Piauí

Contato: lohannarezende@hotmail.com

O bullying é um fenômeno que desperta atenção, não só da comunidade científica e pedagógica, mas também da sociedade em geral. É caracterizado pela violência física, moral ou psicológica praticada por uma ou mais pessoas por causas multivariadas. A Educação Física, enquanto disciplina que tem por objeto o corpo, pode reforçar o bullying criando estereótipos, ou pode também, ser uma importante ferramenta no combate a esse mal que cresce assustadoramente na sociedade contemporânea e apresenta consequências funestas. O objetivo deste estudo foi analisar a prevalência e os fatores determinantes de bullying nas aulas de Educação Física em uma Escola Pública Estadual de Teresina-PI. Para tanto, foi realizado um estudo transversal e analítico, com uma amostra de 265 alunos, com idade entre 14 e 19 anos, de ambos os sexos, do Ensino Médio do tempo integral. Utilizou-se como instrumento um questionário adaptado, com 21 questões fechadas, que abrangiam a tríade, agressor-vítima-observador. Na análise estatística utilizou-se frequência relativa e teste qui-quadrado para associação de variáveis qualitativas. Os resultados demonstraram a prevalência de um elevado índice do fenômeno bullying na Educação Física Escolar (41,1%); sendo 43,6% do sexo masculino e 39,6% do sexo feminino, não existindo diferença estatisticamente significativa entre os sexos ($p = 0,528$). Constatou-se ainda que muitos educadores ignoram a existência do fenômeno (4,1), os agressores se deleitam em praticá-lo (15,5%), as vítimas permanecem tácitas (lei do silêncio) (17,7%), os observadores também endossam a cultura escolar do medo; e medidas emergenciais são necessárias para a reversão desse quadro.

Palavras-chave

Educação Física, Bullying, Observador

Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes paranaenses: dados do PROESP (BR) de 2004 a 2010

Cleide Marlene Vilauta¹
Edineia Aparecida Gomes Ribeiro
Philippe Fanelli Ferraiol
Marcio Teixeira
Raymundo Pires Junior
Arlí Ramos de Oliveira

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: vilauta@uel.br

Introdução: níveis moderados e elevados de aptidão física relacionada à saúde (AFRS) apresentam validade como indicadores de saúde em crianças e adolescentes. Objetivo: analisar as variáveis da AFRS de crianças e adolescentes avaliados pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Métodos: a amostra foi constituída por 8114 escolares, sendo 4112 do sexo feminino, de 7 a 15 anos, cadastrados no PROESP-BR do Estado do Paraná entre 2004 e 2010, nas seguintes variáveis: resistência cardiorrespiratória, resistência/força abdominal, flexibilidade e índice de massa corporal (IMC). Frequências relativas e ANOVA two-way foram utilizadas para as análises dos dados ($p < 0,05$). Resultados: os percentuais de não atendimento aos critérios de saúde (PROESP-BR, 2009) para meninas e meninos foram respectivamente: IMC (21,7%; 20,3%), teste de resistência/força abdominal (28,7%; 32,3%), flexibilidade (29,2%; 46,3%) e resistência cardiorrespiratória (53,6%; 49,8%). No teste de força/resistência abdominal verificou-se, em ambos os sexos, diferença significativa das idades menores para as idades maiores, sendo que aos 15 anos as meninas não apresentaram diferença com nenhuma outra idade. Na flexibilidade ocorreu diferença significativa apenas dos nove com os 11 anos, em ambos os sexos. Na resistência cardiorrespiratória as meninas apresentaram diferenças significativas dos 10 aos 14 anos quando comparadas com o grupo de 15 anos, e os meninos apresentaram diferença significativa das idades menores para as idades maiores. Conclusão: as variáveis analisadas não apresentaram linearidade entre as idades.

Palavras-chave

Aptidão Física, Saúde Escolar, Estudantes

Percepção de imagem corporal e percentual de gordura de escolares do Meio Oeste de Santa Catarina

Elisabeth Baretta¹
Marly Baretta
Cláudia Elisa Grasel
Gracielle Fin
Aline Zagonel
Tábata Karoline Fabrin

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina

Contato: elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

Objetivo: Investigar o nível de satisfação corporal e o percentual de gordura (%G) de escolares do Meio Oeste de Santa Catarina. **Método:** A amostra foi composta por 285 escolares do sexo feminino com idades entre 10 e 15 anos. O instrumento utilizado para avaliar o nível de satisfação corporal foi a Escala de Silhuetas, proposta por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983), para avaliação do percentual de gordura (%G) foi utilizado o protocolo de Lohman (1986). Para investigar a associação entre o nível de satisfação corporal e o percentual de gordura das crianças e adolescentes foi utilizado o teste de qui-quadrado, com tratamento estatístico realizado no software SPSS 20.0, com nível de significância de 5%. **Resultados:** Com relação ao %G, 38,9% (n=111) das crianças e adolescentes investigadas apresentam-se em nível ótimo de classificação, seguidos de 30,9% (n=88) em nível moderadamente alto; 23,2% (n=66) em nível Alto; 6,3% (n=18) com %G baixo e 7,0% (n=2) muito baixo. Observou-se que 71,6% (n=204) das crianças e adolescentes investigadas estão insatisfeitas com a imagem corporal percebida. Destas 54,4% (n=155), apresentam Insatisfação pela obesidade, e 17,2 (n=49) Insatisfeitas pela magreza. Houve associação estatística significativa entre percepção de imagem corporal e % G das crianças e adolescentes investigadas (p=0,00). **Conclusão:** Conclui-se que o índice de insatisfação corporal com a imagem corporal percebida foi elevado. Na amostra estudada o excesso de peso está associado a maior insatisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Adolescente, Composição Corporal

Agregação de fatores de risco à saúde em crianças

Elto Legnani¹
Rosimeide Francisco Santos Legnani
Oldemar Mazzardo Júnior
Eliane Denise Araújo Bacil
Wagner de Campos

¹ Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Contato: legnanielto@hotmail.com

Objetivo: identificar a prevalência de fatores de risco à saúde (FRS) em crianças de forma agregada. **Métodos:** foram selecionadas 1054 crianças (7 a 10 anos) de escolas públicas e particulares do Paraná. A avaliação da prática da AF foi realizada por meio de 11 figuras que indicam o tipo de AF realizada em uma semana típica (questionário eletrônico Webdafa). A soma dos escores das categorias de AF gerou um Escore Geral de Atividade Física (EGAF-0 a 187 pontos). Ao Webdafa, foram adicionadas questões sobre o tempo de tela e horas de sono. Foram coletados o peso corporal e a estatura, para o cálculo do IMC. Para as análises os dados foram categorizados: nível insuficiente de Atividade Física (EGAF < 84), tempo de tela (> 4 horas/dia), horas de sono (< 10 horas). A classificação do status de peso corporal foi realizada de acordo com a proposta por Cole et al (2000). **Resultados:** dos avaliados 484 (45,9%) eram meninos, 548 (52%), estudavam no turno vespertino, a média de idade foi de 8,9 (±0,9) anos, peso corporal 33,5 kg (±8,9), estatura de 1,36 cm (±0,08) e IMC 17,8 (±3,4). Apenas 5,5% (58) crianças apresentaram um FRS, 35,1% (370) apresentaram dois FRS e 59,4% (626) das crianças apresentaram 3 ou 4 FRS de forma agregada. Os FRS agregados apresentaram associação estatisticamente significativa com as variáveis: sexo, tipo de escola e turno escolar (p< 0,005). **Conclusão:** observou-se elevada prevalência de 2 ou mais FRS nas crianças avaliadas.

Palavras-chave

Fatores de Risco, Crianças, Webdafa

Hipertensão arterial e inatividade física em adultos de uma unidade básica de saúde da cidade de Uraí-PR

Jéssica Lucio da Silva¹
Wayne Ferreira de Faria
Joyce Karla Machado da Silva
Julio Alberto Agante Fernandes
Paulo Fernandes Pires
Fábio Antonio Néia Martini

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: jessica.fisiouenp@hotmail.com

Objetivo: Estimar a prevalência de hipertensão arterial e de inatividade física e os fatores associados aos níveis alterados de pressão arterial em adultos de uma unidade básica de saúde do município de Uraí-Pr. **Métodos:** A amostra foi composta por 100 indivíduos sendo 71 mulheres e 29 homens com média de idade de $47,55 \pm 17,13$. A coleta dos dados constitui-se de entrevista onde foram levantadas informações quanto às características sociodemográficas, ao consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco e à prática de atividade física (IPAQ-8, versão curta). Na sequência, foram coletadas informações relacionadas às medidas antropométricas e a pressão arterial em repouso, sendo classificada em normal ($<130/85$) e alterada ($\geq 130/85-89$). Aplicou-se o teste qui-quadrado e odds ratio, considerando um intervalo de confiança de 95%, utilizando o pacote estatístico SPSS, versão 20.0, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A prevalência de hipertensão arterial e de inatividade física na amostra estudada foi de 28% e 39%, respectivamente. Os fatores associados significativamente à pressão arterial alterada foram: idade avançada ($p < 0,01$), excesso de peso ($OR=5,303$; $IC=1,463-19,224$), circunferência de cintura aumentada ($OR=3,000$; $IC=1,135-7,931$) e baixa escolaridade ($OR=5,237$; $IC=2,015-13,610$). **Conclusão:** A prevalência de fatores associados à hipertensão arterial foi consideravelmente alta. Sendo assim, torna-se importante a implantação de políticas para mudanças no estilo de vida deste segmento populacional.

Palavras-chave

Hipertensão, Atividade Motora, Prevalência

Associação entre menarca, tempo em frente a eletrônicos e estado nutricional em escolares de 11-17 anos

Juliano Henrique Borges¹
Fabio Bertapelli
Ezequiel Moreira Gonçalves
Everton Paulo Roman
Camila Justino de Oliveira Barbata
Gil Guerra-júnior

¹ Universidade Estadual de Campinas

Contato: borges02@hotmail.com

Objetivo: Avaliar a associação entre a ocorrência da menarca, tempo em frente a eletrônicos (TFE) e o estado nutricional em escolares. **Método:** Participaram do estudo 812 escolares do sexo feminino com idades entre 11-17 anos, pertencentes a cinco colégios da rede pública e particular da cidade de Cascavel-PR. A presença da menarca e o TFE (<2 horas ou ≥ 2 horas) foram avaliados por meio de um questionário padronizado. O estado nutricional foi classificado de acordo os pontos de corte para o índice de massa corporal (IMC) de Cole e Lobstein (2012). **Resultados:** Do total de escolares, 528 (65%) relataram que já haviam tido a menarca (CM) e 284 (35%) ainda não (SM). Sendo que destas 54,9% e 66,7% passavam ≥ 2 horas em frente a eletrônicos e 17,6% e 18,2% foram classificadas com sobrepeso/obesidade para as escolares SM e CM, respectivamente. Foram encontradas diferenças significativas na idade: $12,32 \pm 1,6$ e $13,98 \pm 1,62$ anos, altura: $153,0 \pm 9,2$ e $159,9 \pm 6,3$ cm, massa corporal: $45,0 \pm 11,6$ e $52,7 \pm 9,8$ kg e IMC: $19,0 \pm 3,8$ e $20,5 \pm 3,4$ entre as escolares SM e CM, respectivamente, ($p \leq 0,05$). As escolares CM apresentaram maior TFE ($p = 0,001$). Entretanto, não foram observadas associações significativas com o estado nutricional com a presença da menarca ($p=0,832$) nem com o TFE ($p=0,489$). **Conclusão:** Neste grupo de escolares, as meninas que já atingiram a menarca, passam mais TFE, porém isso parece não afetar diretamente o estado nutricional.

Palavras-chave

Menarca, Sedentarismo, Estado Nutricional

Promoção da alimentação saudável e atividade física na escola: ambientes saudáveis, pessoas com saúde

Rafaela Niels da Silva¹
Flavio Renato Barros da Guarda
Suzeanny Magna da Silva
Sharlane Houselle da Silva
Canmila Filgueira Siqueira

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: rafanielss@hotmail.com

Objetivo: Fortalecer a escolha de hábitos saudáveis, entre eles a alimentação saudável e a prática de atividades físicas na escola e no lazer. **Método:** profissionais da Atenção Básica e setor educação puderam esclarecer dúvidas sobre a escolha dos alimentos saudáveis e prática de atividades físicas nas ações de Educação Permanente. Iniciaram o planejamento das ações de forma conjunta, culminando no Sema-na Saúde na Escola. As atividades nas áreas dos PSFs basearam na sua capacidade local, inclusive na aquisição de parceiros. **Atividades como:** oficinas de áudio visual, vídeos educativos do ambiente virtual -livre, subsidiadas pela metodologia de discussão em grupo; avaliação e peso e altura, aconselhamento individual e coletivo no ambiente escolar, encaminhamento dos casos de obesidade e desnutrição para acompanhamento; distribuição de material educativo; oferta de alimentos saudáveis, divulgação da ação em aparelhos locais como rádio comunitária, anuncieleta, blog e site oficial. **Resultados:** os participantes discutiram sobre as formas de viver, orientando-os para construção da participação social e da importância da mudança nos hábitos de vida, fortalecendo os laços da comunidade os setores. Grupos de Caminhada com participação maciça de pais foram formados; Cerca de 11 mil pessoas participaram, incluindo escolares e pais ou responsáveis. **Conclusão:** A escola é um espaço potencial para o desenvolvimento de ações relacionadas a Promoção da Saúde, podendo evitar doenças ou agravos que podem levar crianças e seus familiares a graves riscos. Portanto, incentivar a presença dos pais na escola e aumentar o acesso a informação representam a possibilidade de promover saúde nos ambientes escolares no intuito de desacelerar o aumento da morbimortalidade ocasionada pelos hábitos de vida

Palavras-chave

Obesidade, Saúde da Família, Escolar

Maturação sexual e excesso de peso corporal em adolescentes escolares de Curitiba/PR

Rodrigo Bozza¹
Eliane Denise Araújo Bacil
Wagner de Campos
Renato Silva Barbosa Maziero
Valter Cordeiro Barbosa Filho
Thiago Silva Piola

Fomento: CAPES - CNPq

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: rdbozza@hotmail.com

Introdução: A puberdade parece ser um período crucial para o aumento do excesso de peso corporal. Neste período ocorrem modificações antropométricas que podem perdurar até a idade adulta, podendo interferir na morbidade devido ao tempo maior de exposição ao excesso de peso corporal. **Objetivo:** Investigar a associação entre maturação sexual e excesso de peso corporal (sobrepeso e obesidade) em adolescentes de Curitiba/PR. **Método:** Amostra probabilística de 1.725 adolescentes, de 11 a 17 anos, de ambos os sexos, da rede pública de ensino. Foram coletadas as medidas de massa corporal, estatura e maturação sexual. O excesso de peso corporal foi diagnosticado segundo os pontos de corte específicos para crianças e adolescentes brasileiros, propostos por Conde e Monteiro (2006). A identificação dos estágios de maturação sexual foi realizada seguindo o protocolo de auto-avaliação de pêlos pubianos de Tanner (1962). Foram analisados os estágios de maturação 2, 3, 4 e 5. Como medida de associação, foi utilizada a regressão logística binária estratificada por sexo e ajustada para faixa etária. O nível de significância foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** A prevalência de excesso de peso foi de 29,2% e a maioria dos escolares são púberes (76,2%), não havendo diferenças significativas entre os sexos. As meninas pós-púberes (estágio 5) tiveram duas vezes mais chances de apresentarem excesso de peso corporal em relação às meninas do estágio 2 ($p < 0,01$). **Conclusão:** Uma atenção especial deve ser dada às meninas pós-púberes, no sentido de promover programas de intervenção e incentivo à prática de atividade física e uma alimentação saudável.

Palavras-chave

Excesso de Peso, Puberdade, Adolescente

O lazer de adolescentes no Estado de Pernambuco: aspectos socioculturais das experiências ativas e inativas do corpo

Ameliane da Conceição Reubens Leonidio¹
Talita Grazielli Pires de Carvalho
Penelopy Dabbicco
Priscilla Pinto Costa da Silva
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: ameliane.reubens@yahoo.com.br

As práticas de lazer contribuem para a saúde, bem estar e se caracterizam como ativas e inativas. Visando compreender o fenômeno na adolescência, este estudo teve como objetivo identificar a prevalência das atividades ativas e inativas de lazer praticadas por escolares do Estado de Pernambuco. Foi realizado um recorte do projeto “Prática de Atividades Físicas e Comportamentos de Risco à Saúde em Estudantes do Ensino Médio no Estado de Pernambuco: Estudo de Tendência Temporal (2006-2011)”. Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, representativo de base escolar e com abrangência estadual. A amostra foi selecionada a partir de 658 escolas públicas estaduais. Para coleta dos dados foi utilizada uma versão traduzida do Global School-Based Student Health Survey (GSHS). Os dados foram tabulados no Epi Data (versão 3.1). Na análise utilizou-se a estatística descritiva, no SPSS para Windows versão 19.0. Nos resultados pôde-se identificar uma prevalência de 40,41% de jovens que realizavam o lazer ativo, enquanto 59,59% utilizavam-no passivamente, considerando uma amostra de 5.546 entrevistados. Vale salientar que houve uma elevada prevalência (37,29%) de utilização dos equipamentos eletrônicos (TV, videogame e computador), o que expõe o modelo atual de sociedade. Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade de Pernambuco, sob o nº159/10.

Palavras-chave

Lazer, Corpo, Adolescente

Associação entre o nível de escolaridade da mãe, hábitos alimentares e prática de atividade física em adolescentes da cidade de Recife

Diogo Barbosa de Albuquerque¹
Penelopy Dabbicco
Maíra da Rocha Melo Souza
Maritza Lordsleem Silva
Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Fomento: CAPES ± PIBIC - UPE

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: diogoese5@gmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre o nível de escolaridade da mãe, hábitos alimentares e prática de atividade física em adolescentes. Método: Trata-se de um estudo quantitativo que utilizou dados secundários de uma pesquisa epidemiológica transversal com uma amostra de 1.045 estudantes do Ensino Médio da Rede Pública da cidade de Recife. As informações foram coletadas por meio do questionário do Global School-based Student Health Survey (GSHS), abordando os domínios relacionados às Informações Pessoais, Atividade Física e Hábitos Alimentares. Foram selecionadas as variáveis relacionadas aos hábitos alimentares e atividade física. Para a análise dos dados foi utilizado o teste de Qui-quadrado de Pearson (χ^2) para as análises brutas e para as análises mais robustas recorreu-se à regressão logística binária, por meio da estimativa da razão de chances (odds ratio = OR) e intervalos de confiança de 95%, sendo realizado o ajustamento para potenciais fatores de confusão. Resultados: Foi evidenciado, na análise multivariada, que adolescentes que foram classificados como insuficientemente ativos tiveram maiores chances de terem um consumo inadequado de verduras e hortaliças (OR = 1,7; IC 95% = 1,70 – 2,36) quando comparados àqueles considerados fisicamente ativos, resultado estatisticamente significativo ($P = 0,02$), mesmo após o ajuste pelo nível socioeconômico, sexo e idade. Não foi encontrada associação significativa entre o nível de atividade física e o consumo de frutas, bem como em relação à escolaridade materna e atividade física. Conclusão: Percebeu-se que aqueles classificados como ativos possuem mais chances de consumir verduras e hortaliças.

Palavras-chave

Atividade Física, Hábitos Alimentares, Adolescentes

A música como fator motivacional para praticantes de musculação em academias de ginástica

Débora Nataly Rocha Santos¹
Jaedson dos Santos Pereira
Willian Sales Souza
Berta Leni Costa Cardoso
Claudio Bispo de Almeida

¹ Uneb - Universidade do Estado da Bahia

Contato: debs.lima@hotmail.com

O objetivo do presente estudo foi analisar a influência da música como fator motivacional para a prática de musculação em academias de ginástica da cidade de Guanambi(Ba). A amostra foi composta por 60 indivíduos, praticantes de musculação, de ambos os sexos com faixa etária de 18 a 35 anos de idade. A população alvo versou em praticantes de musculação, ambos os sexos, de três academias da cidade de Guanambi(BA), sendo estas selecionadas de forma aleatória. As coletas foram realizadas durante duas semanas do mês de abril, no ano de 2012. Como instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário contendo nove questões abertas. O estudo mostrou que para homens e mulheres a variável "Rendimento", enquanto fator motivacional, assumiu maior importância, correspondendo à 43,3% e 36,6% respectivamente. Em relação ao estilo musical que o praticante de musculação mais gosta de ouvir, a música eletrônica ganha destaque, em ambos os sexos e obteve o seguinte resultado 46,6% no sexo masculino e 36,6% no sexo feminino. De acordo com o nível de influência dos elementos da música sobre os indivíduos praticantes de musculação, foi observado que o fator ritmo, com o índice de 73,3% (sexo masculino) e 66,6% (sexo feminino), apresentou um valor maior do que o encontrado nas demais variáveis. Conclui-se que na academia de musculação os componentes "rendimento individual" e a "música" foram os fatores motivacionais que alcançaram maior prioridade dentre os indivíduos pesquisados, tanto para homens quanto para mulheres.

Palavras-chave

Música, Motivação, Musculação

Motivos de ingresso e permanência dos idosos na academia da melhor idade de Joinville-SC

Mauren da Silva Salin¹
Gislaine Gabarron Pedro
Janeisa Franck Virtuoso
Giovana Zarpellon Mazo

Fomento: FUMDES

¹ Universidade da Região de Joinville - Univille

Contato: mauren@softin.com.br

Os motivos que levam os idosos à mudança de comportamento, como, ingressar e permanecer nos programas de Atividade Física (AF) é determinado por diferentes razões. Conhecer essas razões é fundamental para o planejamento e desenvolvimento das ações relacionadas a esses Programas. O objetivo deste estudo foi identificar os motivos de ingresso e permanência dos idosos que participam das Academias da Melhor Idade (AMI) no município de Joinville-SC. Este é um estudo epidemiológico, do tipo transversal, de natureza descritiva. Participaram 255 idosos, de ambos os sexos, que frequentavam as 17 AMIs monitoradas por acadêmicos de Educação Física. O instrumento utilizado foi uma entrevista semiestruturada sobre os motivos de ingresso e permanência dos idosos nas AMIs. Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva e o Teste Qui-Quadrado para variáveis categóricas. Os resultados mostraram que a maioria dos sujeitos é mulher (62,7%), com média de idade de 67,75(6,28) anos. Os motivos que levaram os idosos a ingressar nas academias foram melhorar (50%) e manter (34,5%) a saúde. Para os idosos permanecerem no programa, os motivos destacados foram: sentir-se bem com a prática de AF (57,3%), o zelo pela saúde (53,7%) e as amizades (35,7%). Concluiu-se que a principal motivação para os idosos ingressar nas academias está relacionado com a saúde, e a sensação de bem estar motiva-os a permanecer no programa. Sugere-se que novas características sejam investigadas, bem como a realização de ensaios clínicos controlados a fim de identificar os principais efeitos dos exercícios realizados para a saúde do idoso.

Palavras-chave

Idosos, Motivação, Atividade Física

Participação de escolares do ensino médio nas aulas de educação física e fatores associados

Anderson Barbosa de Paiva Silva¹
João Miguel de Souza Neto
Alcides Prazeres Filho
Gerfeson Mendonça
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: andersonpaivaedf@gmail.com

Objetivos: determinar a prevalência de participação de escolares do ensino médio em aulas de educação física e analisar os fatores associados. **Métodos:** amostra composta por 2859 (57,9% do sexo feminino, média de idade igual a 16,5 anos; DP = 1,2) escolares do ensino médio das redes pública e privada do município de João Pessoa, PB. A participação nas aulas de educação física foi mensurada pela pergunta: “Durante uma semana normal, em quantas aulas de educação física você participa?”. Foram mensurados os seguintes fatores associados: atitude, autoeficácia, riscos e benefícios relacionados à atividade física, nível de atividade física, comportamento sedentário, índice de massa corporal e percepção de saúde. A regressão logística binária foi usada para avaliar a associação entre a participação em aulas de educação física e os fatores associados. **Resultados:** observou-se que 41,9% dos escolares participavam de duas aulas ou mais de educação física por semana, sendo maior nas escolas públicas comparadas às privadas (56,6% vs 6,6%; $p < 0,001$) e no sexo feminino (53,1%) comparado ao masculino (46,9%, $p < 0,001$). Participar de duas ou mais aulas de educação física por semana se associou de forma positiva e significativa com o nível de atividade física e atitude positiva para prática de atividade física, e com percepção positiva de saúde, nos escolares da rede pública. **Conclusão:** a participação dos escolares nas aulas de educação física foi baixa, particularmente nas escolas da rede privada. Entretanto, participar de duas ou mais aulas de educação física por semana se associou a aspectos favoráveis à saúde dos adolescentes.

Palavras-chave

Educação Física, Adolescentes, Atividade Motora

Modo de deslocamento e a prevalência de sobrepeso e/ou obesidade em estudantes na zona urbana e rural do agreste pernambucano

Thiago Diogo da Silva¹
Ameliane da Conceição Reubens Leonidio
Penelopy Dabbicco
Maritza Lordsleem Silva
Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Fomento: PFA-UPE

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: thiagodiogo19@gmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre prática de atividade física no contexto do deslocamento à escola e a prevalência de obesidade entre estudantes da zona urbana e rural do Agreste Pernambucano. **Método:** Trata-se de uma pesquisa epidemiológica, transversal, realizado em escolas públicas do agreste pernambucano. A população foi composta por 757 adolescentes com idades entre 14 e 19 anos de ambos os sexos. O instrumento utilizado foi o Global School-based Student Health Survey, do qual se utilizou os domínios relacionados às Informações Pessoais, Atividade Física e IMC. Para análise dos dados foi utilizado o teste de Qui-quadrado de Pearson (X^2) para as análises brutas e para as análises mais robustas recorreu-se à regressão logística binária, através da estimativa da razão de chances (odds ratio = OR) e intervalos de confiança de 95%, sendo realizado o ajustamento para potenciais fatores de confusão. **Resultados:** Foi evidenciado, na análise multivariada, que os adolescentes da Zona Urbana que se deslocavam para a escola de forma passiva (ônibus, carro ou moto) tiveram maiores chances de serem classificados com sobrepesos (OR = 1,7; IC 95% = 1,04-2,80) quando comparados àqueles que se deslocavam de forma ativa (a pé ou de bicicleta), demonstrando significância de $P=0,035$, mesmo após o ajuste pelo sexo e idade. Não foi encontrada associação significativa entre o modo de deslocamento e o estado nutricional dos adolescentes que moravam na Zona rural. **Conclusão:** Verificou-se que o deslocamento ativo agiu como fator de proteção para controle do peso corporal apenas naqueles indivíduos da zona urbana.

Palavras-chave

Adolescente, Atividade Física, Obesidade

Atividade física e adiposidade corporal em estudantes adolescentes do meio rural e urbano da cidade de Uruguaiana/RS

Renata Calza¹
Thais Almeida Pereira
Susane Graup
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Gabriel Gustavo Bergmann

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: renata_calza@hotmail.com

A composição corporal pode ser influenciada por diferentes fatores, como o ambiente em que se vive e o estilo de vida. O objetivo deste estudo é identificar as possíveis associações entre a atividade física e adiposidade corporal em escolares da rede pública de ensino da cidade de Uruguaiana residentes das zonas urbana e rural. Alunos (n=1.455) de 10 a 17 anos (741 moças) da rede pública de ensino foram selecionados de forma aleatória. A atividade física foi estimada pelo Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents e classificada em três categorias (tercis). As zonas de moradia, o sexo e a idade foram identificadas a partir de um questionário. A adiposidade corporal foi estimada por meio do somatório das dobras cutâneas tricipital e subescapular e classificada em normal ou aumentada conforme proposta do Physical Best (1988). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e o teste qui-quadrado para tendência. A prevalência de adiposidade corporal aumentada foi de 26,5% (IC95% 24,2-28,8). Os resultados do qui-quadrado indicaram que a atividade física está inversamente associada à adiposidade corporal aumentada em adolescentes da zona rural (p=0,025). Em adolescentes da zona urbana não foram encontradas associações significativas (p=0,462). Frente aos resultados é possível concluir que a zona de moradia pode influenciar em hábitos e comportamentos que podem influenciar na quantidade de gordura corporal de adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Motora, Gordura Subcutânea, Adolescentes

Satisfação profissional de professores de educação física da rede municipal de Porto Alegre-RS

Gelcemar Oliveira Farias¹
Jorge Both
William das Neves Salles
Andréia Fernanda Moletta
Liudmila de Andrade Bezerra da Costa Silva
Juarez Vieira do Nascimento

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: fariasgel@hotmail.com

O estudo objetivou analisar a satisfação profissional de professores de Educação Física, considerando sua renda salarial. Fizeram parte da investigação 60 professores de Educação Física que ministram aulas nas escolas públicas municipais de Porto Alegre (RS). A Escala de Avaliação da Qualidade de Vida de Professores de Educação Física (BOTH et al., 2006) foi utilizada na coleta de informações. Os recursos da estatística descritiva e o teste qui-quadrado foram empregados para verificar existência de associação entre as dimensões estudadas e a renda salarial (GA= docentes com renda salarial até 6 salários mínimos e GB= docentes com rendimentos superiores a 6 salários mínimos). As evidências encontradas revelam que, de modo geral, os docentes da rede municipal de Porto Alegre encontram-se satisfeitos com suas ações e demandas no contexto laboral. No entanto, índices de insatisfação foram observados em relação às condições de trabalho, em ambos os grupos (GA 73,3%; GB 60,0%). Quanto à remuneração efetiva, os docentes do GA revelaram elevado índice de insatisfação com seu contexto laboral (80,0%), ao mesmo tempo em que os professores do GB (57,8%) indicaram insatisfação quanto ao trabalho e o espaço de vida. Embora os achados sinalizem a satisfação do professor com sua qualidade de vida no âmbito profissional, existem aspectos que demandam melhor organização do poder público para qualificar a intervenção profissional, bem como a garantia da saúde e qualidade de vida no âmbito do trabalho.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Renda, Docentes

Desenvolvimento de exercícios de força durante as aulas de educação física escolar

Igor Retzlaff Doring¹
Maurício Berndt Razeira
Guilherme da Fonseca Vilela
Eduardo Spiering Soares Júnior

¹ Escola Superior de Educação Física - UFPEL

Contato: igordoring@hotmail.com

Objetivo: Verificar se os professores de Educação Física desenvolvem trabalhos que envolvam exercícios de força com seus alunos durante as aulas de Educação Física Escolar. **Métodos:** Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, a amostra foi composta por 25 professores de Educação Física das escolas de São Lourenço do Sul - RS e Pelotas - RS, selecionados intencionalmente devido ao fato de trabalharem com a Educação Física escolar nas escolas das duas cidades. Para coletar as informações foi utilizado um questionário aplicado aos professores, Para o registro das informações foi utilizada a estatística descritiva, e para análise da frequência dos resultados foi utilizado o programa SPSS. 17.0. **Resultados:** O estudo aponta que 72% dos professores entrevistados afirmaram realizar exercícios que envolvem a variável força com os alunos durante as aulas de Educação Física Escolar. A maioria dos professores entrevistados apontou que é na 7ª série do ensino fundamental onde mais desenvolvem exercícios de força com os alunos. Com relação à idade dos alunos aos quais os professores aplicam exercícios de força a mais citada nas entrevistas abrange a faixa etária dos 10 aos 12 anos de idade. **Conclusão:** Percebe-se que a grande maioria dos professores aborda em suas aulas a capacidade motora de força, o que aponta para uma aceitação maior da realização de exercícios de força dentro da escola, indicando, desta forma, a desmistificação de alguns pontos controversos relacionados a este tema existentes até hoje.

Palavras-chave

Educação Física, Escola, Exercício de Força

Perfil lipídico e VO_{2max} em adolescentes obesos com e sem resistência à insulina

Caroline Gaida Percegoni¹
Cristiane Tavares Araújo
Larissa Rosa da Silva
Patrícia Ribeiro Paes
Solange Woicheowski
Neiva Leite

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: carolpercegoni@hotmail.com

Objetivo: Comparar o perfil metabólico e o consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) em crianças e adolescentes obesos com e sem resistência à insulina (RI). **Métodos:** Trinta e três indivíduos obesos de ambos os sexos, entre 10 e 14 anos, foram subdivididos em dois grupos: com RI (n=20) e sem RI (n=13) e avaliados quanto ao perfil metabólico e ao VO_{2max} . Para divisão dos grupos utilizaram-se valores de corte propostos por Leite (2005), com valor HOMA-IR acima de 2,94 para o grupo obeso com RI. Na análise estatística, aplicou-se o teste t, exato de Fisher e Qui-Quadrado no software Bioestat 5.3. **Resultados:** Independente da RI, os obesos apresentaram alterações no perfil lipídico com frequência de 78,7% para dislipidemia, 57,5% para high-density lipoprotein (HDL), 42,4% para triacilglicerol (TAG), 33% para colesterol total (CT) e 9% para low-density lipoprotein (LDL). Os obesos com RI apresentaram maiores valores de CT (p=0,04), LDL (p=0,02), very low-density lipoprotein (VLDL)(p=0,00) e TAG (p=0,03) do que os obesos sem RI. Verificou-se maiores índices de massa gorda (MG)(p=0,03), percentual de gordura corporal (%Gord)(p=0,03) e menor massa livre de gordura (MLG)(p=0,007) nos obesos com RI. O VO_{2max} não apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos (p=0,88). **Conclusão:** Obesos com RI apresentaram maiores alterações metabólicas que, em conjunto com a inflamação, contribuem para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes mellitus II. Evidenciou-se que a baixa capacidade cardiorrespiratória se relacionou com a obesidade, e a resistência à insulina não influenciou nesta variável.

Palavras-chave

Obesidade, Resistência à Insulina, Aptidão Cardiorrespiratória

Aptidão física relacionada à saúde em escolares de uma escola pública e privada do município de Barreiras-BA

Ione Fogaça de Santana¹
Ilka Silva Nonato
Jéssica Farliane Nascimento Costa
Selma Santana de Jesus
Bruna Prates Vieira
Luiz Humberto Rodrigues Souza

¹ Universidade do Estado da Bahia
Campus XII

Contato: yupaixao@hotmail.com

O objetivo deste estudo foi comparar a força/resistência muscular da parte inferior do tronco (FRM), flexibilidade e resistência cardiorrespiratória entre alunos de uma escola pública e privada do município de Barreiras. Foram avaliados 57 estudantes, com idade de 09 a 11 anos. A massa corporal foi mensurada utilizando uma balança Filizola; a estatura foi registrada a partir de um estadiômetro acoplado à balança. O IMC foi calculado pela equação (massa corporal/(estatura)²). A força/resistência muscular da parte inferior do tronco foi mensurada pelo 'teste abdominal' (TA), a flexibilidade foi avaliada pelo teste "sentar e alcançar" e a resistência cardiorrespiratória pelo teste de 1000 metros. Utilizou-se a estatística descritiva para caracterizar os dados antropométricos; para comparar as médias das variáveis da aptidão física entre os alunos das escolas foi utilizado o teste "t" para amostras independentes do SPSS for Windows 19.0, considerando $p < 0,05$. As médias obtidas para todas as variáveis estudadas, pelos alunos da escola pública ($n=30$) não apresentaram diferença significativa em relação às médias dos alunos da escola privada ($n=27$). Apenas no TA, os escores alcançados pelos meninos ($n=16$) da escola privada ($32,00 \pm 6,01$ rep.) foram significativamente superiores aos valores obtidos pelos meninos ($n=13$) da escola pública ($24,15 \pm 5,56$ rep.). Ainda em relação ao TA, as meninas ($n=17$) da escola pública ($26,29 \pm 4,16$ rep.) apresentaram desempenho significativamente superior em relação às meninas ($n=11$) da escola privada ($20,00 \pm 9,64$ rep.). Nota-se, portanto, que apenas a FRM apresentou diferença significativa, sendo que os meninos da escola privada e as meninas da escola pública se destacaram.

Palavras-chave

Escolares, Aptidão Física, Saúde

Influência da obesidade na força de membros inferiores em adolescentes do sexo feminino

Cristiane Tavares Araújo¹
Cássio Leandro Mühe Consentino
Íncare Correa de Jesus
Wendell Arthur Lopes
Larissa Rosa da Silva
Cláudia Regina Cavaglieri

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: cristavaresa@yahoo.com.br

Objetivo: Verificar a influência da obesidade na força de membros inferiores em adolescentes do sexo feminino. Métodos: Trinta e seis adolescentes do sexo feminino subdivididas em três grupos: obeso ($n=13$; $15,15 \pm 1,14$ anos), sobrepeso ($n=13$; $14,38 \pm 0,86$ anos) e eutrófico ($n=10$; $15,50 \pm 0,70$ anos). O diagnóstico do estado nutricional foi estabelecido segundo critérios da OMS (2006). Avaliou-se massa corporal, estatura, circunferência de cintura (CC) e composição corporal por impedância bioelétrica (BIA), sendo mensurada a massa gorda (MG) e massa livre de gordura (MLG) em valores percentuais (%) e em quilos (kg). A força muscular de membros inferiores foi determinada através do teste de uma repetição máxima (1RM) no aparelho Leg Press. Para análise estatística utilizou-se os testes de ANOVA e Qui-quadrado. Resultados: A massa corporal, IMC, CC e MG (% e kg) foram maiores no grupo obeso ($p < 0,001$) e sobrepeso ($p < 0,001$) em comparação aos eutróficos. A MLG em (kg) apresentou valores mais elevados no grupo obeso ($p < 0,005$). A força muscular absoluta dos membros inferiores foi maior nos obesos quando comparados aos eutróficos ($p < 0,003$), entretanto, de forma relativa à MLG não diferiu significativamente. A regressão linear mostrou que 44% da variação na força muscular absoluta dos membros inferiores foi explicada pelo IMC ($\beta = 4,81$, $p < 0,01$, $r^2 = 0,44$). Conclusão: As adolescentes obesas são mais fortes nos membros inferiores que as não-obesas e o IMC foi a variável que melhor explicou a variação dessa força, sugerindo que o peso corporal adicional de obesos pode levar a adaptações neuromusculares favoráveis.

Palavras-chave

Adolescentes, Força Muscular, Obesidade

Prática de atividade física, índice de massa corporal e percentual de gordura dos moradores do bairro Alvorada da cidade de Guanambi-BA

Rodrigo Araújo Pereira¹
Gabriel Dias da Silva Borges
Valmir Batista Neves Filho
Claudio Bispo de Almeida

¹ Universidade do Estado da Bahia

Contato: ro_guanambi@hotmail.com

O objetivo do presente estudo foi identificar a prática de atividade física bem como avaliar o índice de massa corporal e o percentual de gordura dos moradores do bairro alvorada em Guanambi (BA). A amostra foi composta por 74 voluntários, sendo 22 homens e 52 mulheres, com a faixa etária de 18 a 65 anos. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados, realizada durante o mês de julho de 2013, foram uma anamnese semiestruturada, balança welly com um estadiômetro e um adipômetro cescorf. Os dados foram analisados através de uma estatística descritiva no programa Excel da Microsoft Office. O estudo mostrou que 50% (n=11) dos homens e 19,23% (n=10) das mulheres praticam atividade física orientada. As principais classes do percentual de gordura para os homens foram 'excelente' 22,73% (n=5) e 'acima da média' 27,27% (n=6). Sobre o IMC, 41% dos homens estão na faixa recomendável, os demais apresentam na faixa de sobrepeso e obesidade II. As classes que se destacaram para o percentual de gordura das mulheres foram 'abaixo da média' com 23,08% da amostra (n=12) e 'ruim' com 17,31% (n=09). Em relação ao IMC, 32,7% das mulheres estão na faixa recomendável, enquanto 67,3% estão fora do peso. Portanto, os voluntários do sexo masculino apresentaram taxas de %G e de IMC mais satisfatórias em relação às mulheres.

Palavras-chave

IMC, Atividade Física, Percentual de Gordura

Regulações motivacionais de praticantes de musculação em função do tempo de prática atual e prática de atividade física ou esportes na infância ou adolescência

Carla Maria de Liz¹
Maick da Silveira Viana
Claudia Arab
Aline Renata Rentz Fernandes
Alexandro Andrade

Fomento: FUMDES; CAPES; PROMOP/ UDESC e FAPESC

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Contato: carla.maria.liz@gmail.com

Objetivo: Verificar as regulações motivacionais de praticantes de musculação em função do tempo de prática atual e prática de atividade física ou esportes na infância ou adolescência (AFEIA). Método: Participaram 252 praticantes de musculação em academias de Florianópolis-SC (52,8% homens) com média de idade de 34 anos ($\pm 11,99$). Utilizou-se o Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire - 2 (BREQ-2) e questões sobre o tempo de prática atual e prática de AFEIA. Utilizou-se de estatística não paramétrica para a análise dos dados (Mann-Whitney e Kruskal-Wallis) adotando-se significância de $p < 0,05$. Resultados: O menor tempo de prática (6 a 11 meses/ n=73) se associou à regulação externa ($p < 0,05$) e o maior tempo de prática (>5 anos/ n=79) à regulação identificada ($p < 0,01$). Não praticar AFEIA (n=57) se associou a regulação externa ($p < 0,05$) e praticar AFEIA (n=192) à motivação intrínseca ($p < 0,05$) e ao índice de autodeterminação ($p < 0,00$). Conclusão: Os praticantes de musculação há menos tempo visam mais obter algum tipo de recompensa com a prática do que aqueles que praticam há mais tempo, sendo que estes reconhecem os benefícios da prática à saúde mais do que aqueles. Os praticantes que praticaram AFEIA sentem-se mais satisfeitos com a prática da musculação do que os que não praticaram. Estes praticam musculação mais para obter algum tipo de recompensa com a prática. O tempo de prática atual e a prática de AFEIA está associada à motivação para a prática de musculação.

Palavras-chave

Motivação, Treinamento de Resistência, Atividade Motora

Nível de atividade física e suporte social de adolescentes de cursos técnicos do município de São José-SC

Juliana da Silva¹
Renata Capistrano
Thaís Silva Beltrame
Carina Raffe Leite

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: julianaef@gmail.com

Objetivo: Analisar a relação entre o nível de atividade física e o suporte social de adolescentes matriculados no ensino médio de nível técnico de São José/SC. **Método:** Participaram do estudo 212 adolescentes, com idades variando de 14 a 18 anos, sendo 148 rapazes e 92 moças. Para identificar o nível de atividade físicas foi utilizado o IPAQ versão curta. O apoio social para o exercício foi mensurado pela Escala de Suporte Social para o Exercício em Adolescentes. Os testes estatísticos utilizados foram o U de Mann Witney e o X². O índice de significância adotado foi $p \leq 0,05$. **Resultados:** Os rapazes se mostraram mais ativos (83,9% $p=0,002$), quando comparados com as moças (64,4%), e em ambos os sexos o percentual de ativos foi superior ao de inativos (78,1%). Em relação ao suporte social, verificou-se diferenças significativas entre ativos e sedentários, com melhores resultados de os jovens ativos, tanto por parte da família (média ativos= 15,41, $dp= \pm 9,69$; média sedentários: 11,11, $dp: \pm 11,11$; $p= 0,023$), como dos amigos (média ativos = 17,27, $dp= \pm 10,66$; média sedentários: 10,66; $dp: \pm 9,68$; $p=0,0001$). Entretanto, tendo em vista a amplitude das escalas, cujas somas podem variar de 0 a 65 pontos, entende-se que os resultados encontrados sugerem um baixo suporte social para o exercício. **Conclusão:** Os jovens participantes deste estudo apresentaram níveis elevados de atividade física, com maior participação do sexo masculino. Além disso, esse estudo verificou que a família e os amigos influenciam no nível de atividade física dos adolescentes.

Palavras-chave

Adolescentes, Atividade Motora, Relações Familiares

Exposição aos comportamentos sedentários e indicadores de isolamento social em adolescentes

Simone José dos Santos¹
Carla Meneses Hardman
Rildo de Souza Wanderley Júnior
Elusa Santina Antunes de Oliveira
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE; CAPES; CNPq

¹ Programa de Pós-Graduação Em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: simonesantosbr@gmail.com

Objetivo: Verificar se a exposição aos comportamentos sedentários (CS) está associada a indicadores de isolamento social. **Método:** Estudo transversal realizado em 2011 com estudantes (14-19 anos) do ensino médio da rede pública de ensino do estado de Pernambuco. Os dados foram coletados mediante aplicação do questionário GSHS-WHO. As informações sobre o isolamento social foram obtidas a partir de dois indicadores: “sentir-se frequentemente sozinho” (maioria das vezes ou sempre) e “ter poucos amigos” (nenhum ou somente um amigo). Os adolescentes foram classificados como expostos a CS quando despendiam >4 horas/dia em atividades sedentárias (tempo sentado, assistindo televisão, jogando no computador, conversando com amigos, jogando cartas/dominó). Para as análises dos dados, recorreu-se a distribuição de frequência e teste de Qui-quadrado. **Resultados:** Do total de adolescentes ($n=6.264$), observou-se que 12,5% relataram que se sentiam frequentemente sozinhos, 16,0% tinham poucos amigos e 24,4% estavam expostos a CS. A proporção de adolescentes que referiram se sentirem frequentemente sozinhos foi maior entre aqueles expostos a CS (15,8%) em comparação aos não expostos (11,4%). Entretanto, a proporção de indivíduos que relataram ter poucos amigos foi menor entre os adolescentes expostos (13,0%) em comparação aos não expostos a CS (16,8%). A exposição ao CS foi um fator que permaneceu associado ao sentimento de solidão, independentemente do gênero, enquanto a exposição a esta conduta permaneceu associada à quantidade amigos apenas entre as moças. **Conclusão:** Verificou-se que a exposição a CS está associada a indicadores de isolamento social, mas os mecanismos que podem explicar esta interligação precisam ser investigados.

Palavras-chave

Estilo de Vida Sedentário, Isolamento Social, Comportamento do Adolescente

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Comportamentos de risco à saúde dos adolescentes: uma análise do sertão de Pernambuco

Julio Machado de Oliveira Neto¹
Maritza Lordsleem Silva
Penelopy Dabbicco
Maíra da Rocha Melo Souza
Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira
Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas

Fomento: PFA/UPE

¹ Escola Superior de Educação Física,
Universidade de Pernambuco

Contato: julio_oliveira982@hotmail.com

Objetivo: Analisar e discutir a prevalência dos principais fatores de risco à saúde em adolescentes, estratificando pelas diferentes regiões do Sertão de Pernambuco. **Método:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal cuja amostra foi constituída por estudantes do Ensino Médio (14 a 19 anos) do Estado de Pernambuco. O instrumento utilizado foi o questionário Global School-Based Student Health Survey (GSHS). Foram analisados 1.758 adolescentes, sendo 204 do Sertão Central, 305 do Sertão do Alto Pajeú, 285 do Sertão do Araripe, 247 do Sertão do Moxotó Ipanema, 216 do Sertão do Submédio São Francisco e 501 do Sertão Médio São Francisco. A análise dos dados recaiu no teste de Qui-quadrado de Pearson (χ^2) para as análises brutas e para as análises mais robustas recorreu-se à regressão logística binária, através da estimativa da razão de chances (odds ratio = OR) e intervalos de confiança de 95%, sendo realizado o ajustamento para potenciais fatores de confusão. **Resultados:** Dentre os comportamentos de risco avaliados, a exposição às bebidas alcoólicas ($p < 0,001$), às drogas ilícitas ($p = 0,012$), o sedentarismo ($p < 0,001$), o consumo inadequado de frutas ($p = 0,001$) e verduras ($p < 0,001$) e o comportamento sexual de risco ($p = 0,055$) apresentaram diferenças significativas entre as distintas Regiões. Os achados apresentaram que a exposição ao tabaco não demonstrou diferença significativa ($p = 0,10$). **Conclusão:** Foram encontradas diferenças significantes entre as prevalências quando analisadas as diferentes Regiões, confirmando que a variável “Região” deve ser considerada quando são analisados os fatores de risco.

Palavras-chave

Adolescente, Sertão, Comportamento de Risco

Estudo sobre o nível de atividade física de profissionais que atuam em uma rede de academias de ginástica

Maria Aparecida Dias Venancio¹
Hugo Cesar Martins-costa
Bruce da Silva Cota
Amanda Paula Fernandes
Mônica Mangerotti Castro Mendonça

¹ Pontifícia Universidade Católica de
Minas Gerais

Contato: divenancio@yahoo.com.br

Raros estudos abordam diferentes aspectos sobre o nível de atividade física dos profissionais de Educação Física. Esse associou o nível de atividade física a fatores relacionados às funções e jornadas de trabalho desses profissionais em uma rede de academias. O objetivo foi caracterizar o perfil de atividade física de profissionais que atuam como coordenadores e professores, bem como conhecer os fatores e barreiras associados. Foi realizado um estudo transversal com análise descritiva. Coletaram-se dados sócio demográfico, hábitos, comportamentos e a percepção das barreiras presentes no cotidiano para a realização de atividade física. O nível de atividade física foi mensurado através do Questionário de Atividade Física (versão curta), considerando o ponto de corte de 150 minutos/semana. 32 profissionais responderam ao questionário. A maioria 57% do sexo masculino, com idades entre 24 e 50 anos. Todos com formação em Educação Física, 50% pós-graduados na área. Entre esses 24% exercem cargos de coordenação na rede. Do total de profissionais estudados, 25% indicam que quase sempre a jornada extensa de trabalho é uma barreira que dificulta a prática de atividades físicas, entre esses a maioria ocupa cargos de coordenação com jornadas acima de 40 horas semanais. Quase a totalidade dos profissionais da rede alcançou pelo menos 150 minutos de atividade física semanal, resultados consideravelmente superiores aos encontrados na população em geral. A extensa jornada de trabalho caracteriza o perfil do profissional dessa rede e parece ser a principal barreira encontrada principalmente entre os que não atingiram 150 minutos de atividade física semanal.

Palavras-chave

Atividade Motora, Profissionais, Academias de Ginástica

Correlação do constructo do estilo de vida: diferenças entre docentes que possuem e não possuem pluriemprego

Rafael Assalim Vilela¹
Jorge Both
Juarez Vieira do Nascimento
Adriano Ferreti Borgatto
Carlos Augusto Fogliarini Lemos

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: vilela135@hotmail.com

Objetivo: Comparar as matrizes de correlação do Estilo de Vida dos professores de Educação Física que trabalham apenas no magistério público estadual (MPESs) e dos docentes que trabalham no MPEs e em outro local remunerado. **Metodologia:** Na coleta de dados, 1645 professores da região sul do Brasil (411 do Rio Grande do Sul, 580 de Santa Catarina e 654 do Paraná) responderam o “Perfil de Estilo de Vida Individual” e um questionário sócio demográfico. Na análise estatística utilizou-se o teste de Spearman para avaliar a correlação entre os componentes: alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse além da avaliação global do estilo de vida (AGEV). Nas análises dos dados se considerou apenas os índices de correlação: forte ($r \geq 0,60$) e moderado ($r 0,59-0,40$), além do nível de significância de 95%. **Resultados:** Observaram-se índices de correlação inferiores a moderados entre os componentes do Estilo de Vida. Nas análises que envolveram a AGEV, constatou-se que apenas na matriz de correlação dos docentes que não possuem pluriemprego apresentou forte correlação com os componentes: atividade física e controle do estresse. Nas demais análises, de ambos os grupos avaliados, observou-se que a AGEV apresentou índices moderados de correlação. **Conclusão:** A possibilidade de trabalhar em apenas um local possibilita que o docente tenha mais tempo dedicado para atividades relacionadas ao cuidado com a saúde. Nesta perspectiva, justifica-se a forte correlação encontrada entre a AGEV com os componentes: atividade física e controle do estresse entre o grupo de professores que não possuem o pluriemprego.

Palavras-chave

Professores, Educação Física, Estilo de Vida

Percepção e distorção da imagem corporal de usuários da rede de atendimento psicossocial de Teresina

Roberta Rocha Férrer Pompeu¹
Thaynara Pâmela Silva Neves
Cássia Naisa dos Santos Soares
Maria Luci Esteves Santiago
Alex Soares Marreiros Ferraz

¹ Prefeitura Municipal de Teresina -
Fundação Municipal de Saúde

Contato: robertaferrer1@hotmail.com

Objetivo: Indivíduos com transtorno mental severo apresentam déficits cognitivos relacionados a fatores neurobiológicos e ambientais, assim buscou-se avaliar o constructo da imagem corporal (IC) de usuários do Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS II) de Teresina-PI. **Método:** A amostra constituiu-se de 14 homens e 9 mulheres. Utilizou-se a Escala Silhuetas de Stunkard (1983). Cada usuário indicou a silhueta referente a sua IC real, e a referente a sua IC ideal. Para avaliação da satisfação corporal, subtraiu-se IC real da IC ideal, variação igual a zero indicou satisfação, variações positivas e negativas indicaram insatisfação pelo excesso de peso e pela magreza, respectivamente. **RESULTADOS.** Os usuários referiram insatisfação com silhueta atual, 69,6% por excesso de peso e 30,4% por magreza. As mulheres se percebem com maior peso corporal, imagens 4 (33,3%) e 6 (22,2%) da escala, enquanto os homens avaliaram-se principalmente na magreza e normalidade, imagens 2 (35,7%) e 4 (21,4%). A imagem ideal das mulheres foi principalmente de magreza, imagem 2 (55,6%), enquanto nos homens houve maiores variações, da magreza ao sobrepeso, imagens 2 (35,7%) a 6 (21,4%). A distorção da IC foi principalmente pelo excesso de peso, 88,9% e 71,4% para mulheres e homens respectivamente, já a distorção por magreza foi de 11,1% para as mulheres e 28,6% para os homens. **Conclusão:** Evidenciamos que o padrão de insatisfação corporal dos usuários do CAPS II foi similar ao descrito comumente para os mais diversos grupos, fato que sugere importância relevante da influência ambiental na percepção da IC desse grupo.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Saúde Mental, Autoimagem

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Exposição ao comportamento sedentário e obesidade abdominal em pré-escolares

Isabella Maria Gomes de Miranda¹
Juliana Rafaela Andrade da Silva
Carla Meneses Hardman
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE, CAPES, CNPq
1 Universidade de Pernambuco

Contato: bella.mirandam@hotmail.com

Objetivo: Comparar a prevalência de obesidade abdominal entre crianças expostas e não expostas a comportamento sedentário. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 1.155 crianças (3 a 5 anos), matriculadas em escolas das redes pública e privada de Recife-PE. A coleta de dados foi realizada mediante aplicação do questionário ELOS-Pré por meio de uma entrevista com os pais ou responsáveis. A obesidade abdominal foi classificada pela medida da circunferência da cintura, sendo considerado como ponto de corte para esse desfecho, as crianças que se encontravam acima do quartil superior. A exposição ao comportamento sedentário foi avaliada pelo tempo de tela (TV e videogame/computador) despendido nos dias de semana, de final de semana e no tempo total, sendo consideradas expostas aquelas que se encontravam acima do quartil superior. Para análise dos dados recorreu-se a distribuição de frequência e o teste de Qui-quadrado. **Resultados:** Verificou-se que 35,0% (IC95%: 32,1-37,9) das crianças tinham obesidade abdominal. A proporção de obesidade abdominal foi estatisticamente ($p=0,04$) maior entre as crianças expostas ao comportamento sedentário total (39,7%; IC95%: 36,5-42,8) em comparação àquelas não expostas (32,6%; IC95%: 29,6-35,7). Esta proporção também diferiu ($p<0,027$) entre aquelas crianças expostas ao comportamento sedentário nos dias de final de semana (39,7%; IC95%: 36,7-42,9) em comparação àquelas não expostas (32,2%; IC95%: 29,2-35,2). **Conclusão:** Verificou-se que a prevalência de obesidade abdominal foi estatisticamente maior entre as crianças expostas ao comportamento sedentário total e nos dias de final de semana.

Palavras-chave

Pré-escolar, Obesidade Abdominal, Estilo de Vida Sedentário

Nível de atividade física de adolescentes obesos estudantes do ensino médio do estado de Pernambuco

Dalila Cavalcanti Nunes Machado¹
Rodrigo Antunes Lima
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE; CAPES; CNPQ.
1 Universidade de Pernambuco

Contato: dalilacnm@hotmail.com

Objetivo: Analisar o nível de atividade física de adolescentes obesos estudantes do ensino médio do estado de Pernambuco. **Métodos:** Análise secundária de dados de projeto desenvolvido com estudantes da rede pública de ensino médio do estado de Pernambuco (Projeto ATITUDE). Para este estudo são avaliados os estudantes adolescentes com idades entre 14 e 19 anos. Foram considerados com baixo nível de atividade física os adolescentes que responderam não praticar atividade física por 60 minutos diários em 5 ou mais dias por semana. Também foram mensuradas a estatura e o peso corporal dos adolescentes e a razão entre estes componentes resultou no cálculo do IMC. Adolescentes com IMC acima do percentil 85 foram classificados como sobrepesados, adolescentes acima do percentil 95 foram classificados como obesos e os demais eutróficos. Esta classificação foi empregada de acordo com a idade e sexo dos adolescentes. Foi empregada análise descritiva (frequências relativa e absoluta) e aplicou-se também o teste de qui-quadrado para analisar associação entre o baixo nível de atividade física e a obesidade dos adolescentes. **Resultados:** Do total de 6.264 adolescentes que participaram da pesquisa, 288 preenchiem os requisitos para serem classificados como obesos (115 meninos e 174 meninas). Observou-se que 62,8% dos adolescentes obesos tinham baixo nível de atividade física ($p<0,001$), enquanto 51,7% dos sobrepesados e 48,4% dos eutróficos tinham baixo nível de atividade física. **Conclusão:** Os adolescentes obesos têm prevalência maior de baixo nível de atividade física comparados aos adolescentes com sobrepeso e eutróficos.

Palavras-chave

Atividade Física, Obesidade, Adolescente

O nível de atividade física de crianças pré-escolares difere em função da presença ou ausência de espaços para a prática de atividades físicas no domicílio?

Luciene Maria da Silva¹
Maria Laura Siqueira de Souza Andrade
Carla Meneses Hardman
Rodrigo Antunes Lima
Nathália Silva Fernandes
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE; CAPES; CNPQ.

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: tulace@hotmail.com

Objetivo: Verificar se o nível de atividade física (NAF) fora do ambiente escolar de crianças pré-escolares difere em função da presença ou ausência no local de residência de espaços para a prática de atividades físicas (PAF). **Método:** Trata-se de um estudo transversal no qual a amostra foi constituída por crianças de 3 a 5 anos de idade, selecionadas em escolas públicas e privadas da cidade do Recife. Para estimar o NAF fora do ambiente escolar foi empregado o pedômetro Yamax (Digi-Walker SW-200). O NAF foi obtido pela quantidade de passos registrados durante cinco dias da semana. Informação sobre a presença de espaço para a PAF no local de residência foi obtida por relato dos pais. Análise de dados consistiu de distribuição de frequências, médias e desvio-padrão e a ANOVA. **Resultados:** Do total de crianças que participaram do estudo (n=180), 53,3% eram meninos. A média de idade foi de 4,3±0,8 anos. Aproximadamente 64% residiam em domicílios com áreas disponíveis para PAF. Verificou-se que não houve diferença na quantidade de passos realizados por crianças que tinham disponibilidade de espaços para PAF comparadas aquelas que não tinham (6.102±3.240 e 6.637±3.164 passos, respectivamente; p=0,28), sendo que este resultado permaneceu inalterado após estratificação das análises por gênero (meninos [p=0,539]; meninas [p=0,161]). **Conclusão:** Neste subgrupo avaliado, o NAF de crianças pré-escolares fora do ambiente escolar não diferiu segundo a presença ou ausência de espaços para a PAF no local de residência.

Palavras-chave

Atividade Motora, Atividades de Lazer, Pré-escolar

Percepção de barreiras para a prática da atividade física de idosas inativas fisicamente

Rodrigo de Rosso Krug¹
Paula Sandreschi
Giovana Zarpellon Mazo
Marize Amorim Lopes

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: rodkrug@bol.com.br

Objetivo: Analisar as percepções quanto às barreiras para a prática de atividade física. **Método:** O estudo caracteriza-se como qualitativo descritivo. A seleção da amostra para o presente estudo se deu de maneira intencional e utilizou-se como critério de inclusão: idosos com 80 anos ou mais de idade, sexo feminino, participante de algum grupo de convivência de Florianópolis/SC, que obtiveram pontuação zero no Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e que estavam presentes e se propuseram a participar da coleta. As idosas selecionadas foram convidadas a participar do grupo focal e os dados foram tratados pela análise de conteúdo temática. **Resultados:** As idosas citaram 13 barreiras para a prática, que foram: a limitação física, a falta de disposição, o excesso de cuidado da família, os exercícios físicos inadequados, as doenças, a falta de segurança, o casamento e cuidar dos filhos, nunca ter realizado atividades físicas no lazer, o medo de quedas, o aumento da idade, a atividade física não ser prioridade, falta de companhia para praticar e não gostar de atividade física. **Conclusão:** O conhecimento dessas barreiras pode contribuir para o planejamento de estratégias a serem aplicadas em intervenções com a população de idosas longevas inativas fisicamente, buscando modificações de comportamentos para a adoção de um estilo de vida ativo, que lhes proporcionará anos de vida com melhor capacidade funcional, condições de saúde e independência.

Palavras-chave

Idosos 80 Anos Ou Mais de Idade, Atividade Motora, Barreiras

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Correlação entre índice de massa corporal e os componentes da aptidão física relacionada à saúde em homens de diferentes idades

Evelyn Caroline de Araujo e Silva¹
Danilo Rodrigues Pereira da Silva
Edilson Serpeloni Cyrino

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: evelyncaroline@hotmail.com

Objetivo: Verificar a correlação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e indicadores dos componentes da aptidão física relacionada à saúde (AFRS) em homens de diferentes grupos etários. **Métodos:** A amostra foi composta por 1.937 homens com idades de 18 a 50 anos. Para fins de análise, os sujeitos foram estratificados em quatro grupos etários: G1=18 a 24 (n=609); G2=25 a 30 (n=509); G3=31 a 39 (n=599) e G4=41 a 50 anos (n=220). Como indicador de flexibilidade foi utilizado o teste de sentar-e-alcançar (SA) no banco de Wells, o teste de impulsão horizontal (IH) foi utilizado como indicador de força muscular de membros inferiores e a aptidão cardiorrespiratória foi avaliada pelo teste de Léger e Lambert (1982). O coeficiente de correlação de Pearson (r) foi adotado para as análises. **Resultados:** Todas as correlações significativas ($p < 0,05$) foram inversamente proporcionais, sendo elas verificadas entre IMC e flexibilidade nos grupos G3 e G4 ($r = -0,194$ e $-0,184$, respectivamente), entre IMC e força de membros inferiores nos grupos G1, G2 e G3 ($r = -0,201$; $-0,139$ e $-0,138$, respectivamente), porém quando verificada a correlação entre IMC e aptidão cardiorrespiratória, foi encontrada em todos os grupos (G1: $r = -0,347$; G2: $r = -0,451$; G3: $r = -0,449$ e G4: $r = -0,416$). **Conclusão:** Conclui-se que o alto IMC está negativamente relacionado com alguns componentes da AFRS de forma diferente entre os grupos etários. Destaca-se a aptidão cardiorrespiratória, onde foram encontradas as correlações mais fortes e em todos os grupos etários.

Palavras-chave

Obesidade, Envelhecimento, Fatores de Risco

Comparação do estado nutricional entre de escolares de ambos os sexos e diferentes faixas etárias

Fabio Olimpio Venturim¹

¹ Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo

Contato: fabioventurim@yahoo.com.br

Objetivo: Comparar o estado nutricional de escolares de ambos os sexos e diferentes faixas etárias do Colégio Salesiano Nossa Senhora da Vitória em Vitória-ES. **Métodos:** Foram avaliados 236 alunos de ambos os sexos, com idades entre 11 a 19 anos. Dividiu-se 3 grupos, de 11 a 13 anos (G1), de 14 a 16 anos (G2) e 17 a 19 (G3). As medidas foram realizadas na sala de musculação da Faculdade Católica Salesiana. Um adipômetro CESCORF foi utilizado para as medidas das dobras cutâneas tríceps (Tr) e panturrilha (Pa) e o percentual de gordura foi calculado a partir das equações de Slaughter et al (1988), $\%G = 0,735(Tr + Pa) + 1$, e $\%G = 0,61(Tr + Pa) + 5,1$ para meninos e meninas respectivamente. Foram realizados testes estatísticos através do programa SPSS e nível de significância $p \leq 0,05$. **Resultados:** A amostra com predomínio de escolares do sexo feminino (62%), não apresentou diferença significativa com relação ao excesso de peso entre ambos os sexos ($p = 0,18$). Da mesma forma, não foi encontrada diferença estatística a comparação entre os grupos estudados ($p = 0,13$). **Conclusão:** Independente do sexo e da faixa etária, os escolares não apresentaram diferenças com relação ao estado nutricional. Ainda que estas não tenham sido significativas 47% encontravam-se com excesso de peso, sugerindo assim a investigação das possíveis causas, em específico o nível de atividade física.

Palavras-chave

Escolares, Estado Nutricional, Sexo

Consumo de whey protein por praticantes de exercícios físicos em academias da região metropolitana do Recife-PE

Raynan José Sousa da Silva¹
Josivando Silva de França
Renata Valéria de Deus Silva
Anderson Reis da Silva
Bruna Fernanda Silva
Marcelo Tavares Viana

¹ Faculdade Asces

Contato: raynan@live.com

Objetivo Geral: Caracterizar o consumo de Whey Protein por praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica do Recife – PE. **Materiais e Métodos:** Por meio de um estudo explicativo, transversal e descritivo com amostras por conveniência, foram analisados 30 indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária entre 17 e 47 anos de duas academias de Recife - PE. O trabalho foi realizado no período de janeiro a junho de 2013. Utilizou-se um protocolo com 15 perguntas abertas e fechadas (dicotômicas, tricotômicas e politômicas), versando sobre o consumo de suplementos alimentares. Para análise estatística, utilizou-se a distribuição de probabilidades (análise percentual). **Resultados:** O grau de escolaridade encontrado teve em sua maioria indivíduos no nível superior completo (30%). Em geral, os entrevistados (43,3%) utilizavam duas doses de Whey Protein ao longo do dia. O principal objetivo dos consumidores de proteína foi Hipertrofia (93,3%). **Discussão:** Verificou-se que o consumo de Whey Protein é feito com o objetivo de aumentar a massa muscular (hipertrofia). **Conclusão:** Há ainda muita falta de informações confiáveis com relação ao consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos, levando esses indivíduos a consumirem erroneamente essas substâncias.

Palavras-chave

Suplementos Alimentares, Whey Protein, Hipertrofia

Perfil antropométrico de escolares do ensino médio do município de Frei Miguelinho-PE

Izabella Grasielle de Melo Silva¹
Aline Maria Gomes Cunha Araujo
Victória Oliveira Silva
Maria Rafaella Mylena Pereira Cavalcante
Widjane Sheila Ferreira Gonçalves
Marcelo Tavares Viana

¹ Faculdade Asces

Contato: izabella_grasielle@hotmail.com

Objetivo: Caracterizou-se o perfil antropométrico de adolescentes escolares do ensino médio na faixa etária de 15 – 17 anos. Participaram do estudo 76 indivíduos de ambos os gêneros, todos residentes na cidade de Frei Miguelinho, regularmente matriculados na Escola São José, situada na mesma cidade. **Materiais e métodos:** Foram aferidas a estatura, a massa corporal e dobras cutâneas (subescapular e tricótipal). A análise foi realizada por distribuição de probabilidade (análise percentual). **Resultados:** A amostra foi composta, em sua maioria por indivíduos do sexo feminino (55,3%) em detrimento do sexo masculino, todos púberes. Todos apresentaram classificação normal no IMC. Quanto ao (%G), verificou-se que no sexo feminino, foi classificado como adequado. No sexo masculino, apresentaram (%G) alto e excessivamente alto: 20 e 14 indivíduos respectivamente, equivalentes 58,8% e 41,2%. **Discussão:** Pode-se constatar que os níveis de gordura corporal são maiores nos indivíduos do sexo masculino que no sexo feminino, que todos os participantes do estudo apresentaram o IMC classificado como normal, embora os sujeitos do sexo masculino apresentassem (%G) elevado. **Conclusão:** Todos os indivíduos do sexo feminino apresentaram (%G) em níveis recomendados para a saúde.

Palavras-chave

Adolescentes, índice de Massa Corporal, Perfil Antropométrico

Doenças, uso de medicamentos e qualidade de vida de idosas praticantes de atividade física

José Antonio Bicca Ribeiro¹
Mariângela da Rosa Afonso
Adriana Schüller Cavalli
Adriana Akemi Takahashi Dourado

Fomento: CAPES

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: zeantonio.bicca@gmail.com

Objetivo: O estudo objetivou verificar a relação entre a presença de doenças e o uso de medicamentos com a qualidade de vida (QV) de idosas praticantes atividade física (AF). **Método:** Trata-se de um estudo transversal descritivo, realizado com 30 idosas praticantes de AF no Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI) da Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel). Para a coleta de dados se utilizou como instrumentos uma ficha de anamnese e o questionário WHOQOL-Bref. Os dados coletados foram analisados no programa STATA 12.0. Na comparação entre os escores da QV com a presença de doenças e o uso de medicamentos utilizou-se o teste t para amostras independentes. O nível de significância adotado nas análises foi de 5%. **Resultados:** A média de idade da amostra foi de 68,1 anos. Quanto aos escores da QV de acordo com os domínios, as idosas apresentaram as seguintes médias: Físico (15,7); Psicológico (15,7); Relações Sociais (17,1); Meio Ambiente (15,4); QV Geral (16,2). As idosas com algum tipo de doença e que usavam algum tipo de medicamento apresentaram menores escores de QV do que as demais nos domínios: Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente. Houve associação entre o escore geral de QV e a presença de alguma doença ($p=0,03$). **Conclusão:** Os resultados não mostraram relação entre a QV e a utilização de medicamentos, porém as idosas com algum tipo de doença apresentaram um escore de QV geral menor do que aquelas saudáveis, mostrando que a saúde pode interferir na percepção da QV das idosas.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Idoso, Atividade Motora

Barreiras percebidas para a atividade física no lazer em idosos: análise por nível de atividade física

Fernando Pereira de Moraes¹
Francini Vilela Novais
Alvaro Carlos de Souza Mendes dos Santos

¹ Grupo de Apoio Multidisciplinar Ao Obeso - Gamo, Universidade Federal de São Paulo - Unifesp

Contato: nando_morais1@hotmail.com

Objetivo: Identificar as principais barreiras percebidas a prática de atividades físicas no período do lazer em idosos. **Métodos:** Estudo transversal, com amostra constituída por 774 idosos (65% mulheres), com idade entre 60 – 98 anos ($72,6 \pm 7,5$), participantes do Projeto EPIDOSO da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP. Foram mesuradas as barreiras percebidas para atividade física através de um questionário estruturado, pré-testado, contendo 16 situações que poderiam representar dificuldades mediante a pergunta: “Quais das seguintes afirmações representam uma barreira efetiva para a sua prática de atividade física?” e o nível de atividade física pelo domínio lazer do “Questionário Internacional de Atividade Física” versão longa, tendo o ponto de corte em 150 minutos por semana. Foi utilizada análise descritiva, qui-quadrado e análise de regressão logística binária, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** 68% dos homens e 77% das mulheres da amostra são insuficientemente ativos no período de lazer. As principais barreiras associadas à inatividade física no lazer foram: falta de interesse em fazer exercícios físicos 86% (OR=1,80; IC=1,07-3,01), falta de disciplina para iniciar e manter um programa de exercícios físicos 83,6% (OR=1,76; IC=1,18-2,63), falta de companhia 83,7% (OR=1,59; IC=1,03-2,45) e medo de cair 85,3% (OR=2,05; IC=1,28-3,28). **Conclusão:** Das barreiras percebidas pelos idosos para a prática de atividades físicas no período de lazer a maior parte estão relacionadas a fatores psicológicos, cognitivos e emocionais, podendo tornar-se um fator importante e definitivo para a assiduidade ou desistência para a prática de atividades físicas no período de lazer.

Palavras-chave

Barreiras, Envelhecimento, Inatividade Física

Nível socioeconômico, tempo frente a eletrônicos e estado nutricional em escolares adolescentes de 15-17 anos

Camila Justino de Oliveira Barbata¹
Fabio Bertapelli
Ezequiel Moreira Gonçalves
Everton Paulo Roman
Juliano Henrique Borges
Gil Guerra-júnior

¹ Universidade Estadual de Campinas

Contato: camibarbata@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre nível socioeconômico (NSE), tempo frente a eletrônicos (TFE) e estado nutricional em escolares adolescentes de ambos os sexos. **Métodos:** Participaram do estudo 418 adolescentes (196 do sexo masculino e 222 do feminino), com idades entre 15 e 17 anos, estudantes da rede pública e particular da cidade de Cascavel-PR. O NSE (Alto, Médio ou Baixo) foi avaliado utilizando os critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2012). O TFE (<2 horas/dia ou ≥2 horas/dia) foi avaliado por meio de questionário padronizado. O estado nutricional foi classificado de acordo com os pontos de corte para o índice de massa corporal (IMC) de Cole e Lobstein (2012). Para verificar a associação entre as variáveis o teste do Qui-quadrado foi utilizado. **Resultados:** Todos os escolares foram classificados com o NSE médio (51,2%) ou baixo (48,8%). Do total, 67% (n=280) dos escolares, apresentaram o TFE ≥2hs/d. A prevalência de sobrepeso/obesidade total da amostra foi de 19,6% (22,9% NSE médio e 16,2% NSE baixo; 16,7% TFE <2 hs/d e 21,1% TFE ≥2 hs/d). O estado nutricional não demonstrou associação significativa com NSE (p=0,084) e nem com o TFE (p=0,286). **Conclusão:** Os resultados preliminares deste estudo de adolescentes de ambos os sexos demonstraram que a condição socioeconômica e tempo frente a eletrônicos não apresentaram associação significativa com sobrepeso/obesidade, sugerindo influência de outros fatores como hábitos alimentares e nível de atividade física sobre o mal estado nutricional entre adolescentes.

Palavras-chave

Nível Sócio Econômico, Eletrônicos, Estado Nutricional

Esporte e saúde: análise da motivação para a prática da natação

Caio Rosas Moreira¹
José Roberto Andrade do Nascimento Junior
Lenamar Fiorese Vieira

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: crosasmoreira@gmail.com

Objetivo: Investigar os motivos que levam os atletas a adesão e a permanência da prática da natação, comparando o nível de motivação durante a temporada (três momentos). **Metodologia:** Fizeram parte do estudo 48 atletas (43,42±12,5 anos) de ambos os sexos da categoria máster do estado do Paraná. Como instrumentos foram utilizados o Instrumento de Diagnostico de Adesão a Prática de Natação – IDAPRAN e a Escala de Motivação para o Esporte (SMS). Para análise dos dados, aplicou-se o teste de Shapiro Wilk e a ANOVA de Medidas Repetidas, seguida do Post Hoc de Bonferroni (p<0,05). **Resultados:** Verificou-se que os principais motivos (p<0,05) para o início e a permanência dos atletas na prática da natação foram o bem-estar, a prevenção e a diversão (Md=2,00). Ao comparar as dimensões de motivação entre si nos três momentos, evidenciou-se que todas as dimensões foram significativamente maiores do que a amotivação (p<0,05). Os atletas apresentaram maior motivação intrínseca para experiências estimulantes (Md=5,41) nos três momentos avaliados, evidenciando a alta motivação intrínseca dos atletas. **Conclusão:** Os atletas de natação possuem um comportamento motivacional próximo ao autodeterminado, por apresentar altos valores de motivação intrínseca e sentir prazer e bem-estar desde o início da prática, além de possuir características extrínsecas, visto que se preocupam em ter uma vida saudável.

Palavras-chave

Natação, Motivação, Saúde

Associação entre região geográfica e nível de atividade física nos deslocamentos para a escola em adolescentes

Nathália Silva Fernandes¹
Carla Meneses Hardman
Elusa Santina Antunes de Oliveira
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Fomento: FACEPE; CAPES; CNPq
1 Universidade de Pernambuco

Contato: nathalia.edf@gmail.com

Objetivo: Verificar se a região geográfica residência está associada ao nível de atividade física nos deslocamentos para a escola em adolescentes. **Método:** Trata-se de um estudo transversal realizado com estudantes do ensino médio da rede pública estadual de Pernambuco (n=4.207, 14-19 anos) em 2006. As informações foram coletadas através do questionário adaptado GSHS/WHO. Os adolescentes que relataram que em nenhum dos dias da última semana deslocaram-se a pé ou de bicicleta para a escola ou aqueles que relataram que a duração do deslocamento era inferior a 20 minutos por dia foram classificados como “fisicamente inativos nos deslocamentos para a escola” (desfecho). As regiões foram categorizadas em Metropolitana, Zona da Mata e Semiárido. Os dados foram analisados através da distribuição de frequências, teste Qui-quadrado para tendência e regressão logística binária. **Resultados:** Cerca de três em cada sete adolescentes (43%) são fisicamente inativos nos deslocamentos para a escola e a maioria relatou residir na Região Metropolitana (41,8%) e no Semiárido (40,6%). Verificou-se que a região geográfica foi associada com o deslocamento para escola, independentemente da faixa etária, local de residência, escolaridade materna e porte da escola. A chance de exposição à inatividade física nos deslocamentos foi maior entre os adolescentes que relataram residir no Semiárido (OR: 1,47; 1,26-1,71) e na Zona da Mata (OR: 1,21; 1,00-1,47) em comparação àqueles que moravam na região Metropolitana. Este resultado permaneceu praticamente inalterado mesmo após estratificação por sexo. **Conclusão:** Verificou-se que a região geográfica foi positivamente associada à inatividade física nos deslocamento para a escola.

Palavras-chave

Atividade Motora, Região Geográfica, Adolescente

Fatores de risco cardiovascular entre trabalhadores da construção civil com baixos índices de atividade física habitual

Richardson Correia Marinheiro¹
Ennio Karlos Muniz de Medeiros
Jucyan Lopes Maia
Rafaela Pacífico Marinho
Eriton José Moraes Garrido
Wesley Crispim Ramalho

Fomento: IFPB-Campus Sousa /
GPeafsPB

1 Universidade Federal do Rio Grande
do Norte

Contato: marinhheiro@bol.com.br

O exercício profissional do trabalhador da construção civil (pedreiros/auxiliares) é caracterizado por atividades de alto dispêndio energético e seu perfil sociodemográfico é constituído em sua maioria por homens, de baixa escolaridade e baixo nível econômico. Estudos sobre os riscos à saúde desta população são raros podendo estar associado à alta rotatividade e a informalidade. O objetivo deste estudo foi verificar os parâmetros dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, relacionados aos níveis glicêmicos, Índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência da Cintura (CC) e Pressão Arterial (PA). Fizeram parte do estudo 43 trabalhadores do gênero masculino (36,27±10,51/CV=28,98 anos - 25,74±4,01/CV=15,59 IMC), diagnosticados como irregularmente ativos ou sedentários por meio do Questionário Internacional para Atividade Física (PARQ). Para a análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva (Frequência/Média/Desvio Padrão/Coefficiente de Variação). Os resultados demonstraram que cerca de 79,07% dos avaliados apresentaram níveis pressóricos descompensados (PA sistólica=139,58±18,62/CV=13,34 mmHg - PA diastólica= 86,48±12,25/CV=14,17 mmHg). Para os demais parâmetros 58,14% apresentaram seus níveis glicêmicos em jejum alterados (130±22,05/CV=20,14 mg/dl) e 69,76% demonstraram índices normais para o risco cardiovascular por meio da medida da CC (88,01±12,15/CV=13,80). A alta prevalência de fatores de risco modificáveis apresentados na população deste estudo sugere a necessidade de políticas públicas e iniciativas privadas para a prevenção primária e melhoria da qualidade de vida por meio da promoção do estilo de vida ativo desta população.

Palavras-chave

Fatores de Risco, Doenças Cardiovasculares, Saúde do Trabalhador

Simultaneidade de fatores associados e nível de prática de atividade física em adolescentes

João Miguel de Souza Neto¹
Alcides Prazeres Filho
Gerfeson Mendonça
José Cazuza de Farias Júnior

¹ Centro Universitário de João Pessoa

Contato: miguel.edf@hotmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre simultaneidade de fatores associados e nível de prática de atividade física em adolescentes. **Métodos:** Trata-se de estudo epidemiológico transversal, com amostra de 2859 adolescentes (57,8%, sexo feminino), de 14 a 19 anos de idade (média de 16,5 anos, DP = 1,2), do ensino médio das redes pública e privada no município de João Pessoa, PB. A atividade física foi mensurada por questionário previamente validado que continha uma lista de atividades de intensidade moderada a vigorosa (fisicamente ativo: praticar 300 minutos ou mais por semana). Os fatores associados analisados neste estudo foram: atitude em relação à prática de atividade física, autoeficácia, características do ambiente percebido, riscos e benefícios, apoio social dos pais e amigos para prática de atividade física. A regressão logística binária foi utilizada para avaliar a associação entre simultaneidade de fatores associados e o nível de atividade física dos adolescentes. **Resultados:** A análise multivariável demonstrou que as chances de os adolescentes serem fisicamente ativos aumentaram linearmente com o número de fatores associados positivos que os adolescentes estão expostos. Em geral, adolescentes que apresentaram quatro ou mais fatores associados positivos tiveram até três vezes mais chances (OR = 3,82; IC 95%: 2,61-5,61) de serem fisicamente ativos comparados aos seus pares que não estavam expostos a fatores positivos. **Conclusão:** A exposição simultânea a múltiplos fatores positivos associados à atividade física se mostrou importante para aumentar as chances de os adolescentes serem fisicamente mais ativos.

Palavras-chave

Adolescência, Atividade Motora, Fatores Associado

Nível de atividade física e tempo sentado de idosos longevos residentes em Antônio Carlos-SC

Vandrize Meneghini¹
Moane Marchesan
Susana Cararo Confortin

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: vandrize@gmail.com

Objetivo: Verificar o nível de atividade física e o tempo sentado dos idosos longevos residentes no município de Antônio Carlos – SC, segundo o sexo. **Métodos:** Estudo epidemiológico, de base populacional e domiciliar, composto por todos os idosos (n=134) com 80 anos ou mais, cadastrados no programa Estratégia Saúde da Família, no ano de 2010. Foram verificados o tempo sentado (>5 horas; <5 horas) e o nível de atividade física (<150 min/sem; >150 min/sem) dos idosos. O teste qui-quadrado e exato de Fisher foram utilizados para associação entre as variáveis categóricas. O teste Mann-Whitney foi utilizado para comparar o tempo gasto em atividades físicas entre homens e mulheres. **Resultados:** Participaram do estudo 78 mulheres (58,2%) com média etária de 84,5 anos ($\pm 4,79$ anos) e 56 homens (41,8%) com média etária de 85,04 anos ($\pm 4,39$ anos). Destes, 50,7% ficavam mais que 5 horas sentados e 59% faziam menos de 150 minutos por semana de atividades físicas moderadas. Não houve associação entre o tempo sentado e sexo, o nível de atividade física não apresentou diferença significativa entre homens e mulheres ($Z=-1,05$; $p=0,29$). **Conclusão:** O sexo não interferiu no tempo sentado e no nível de atividade física dos idosos residentes em Antônio Carlos (SC), mostrando que, os longevos, apresentam semelhança no estilo de vida neste município.

Palavras-chave

Idoso de 80 Anos Ou Mais, Estilo de Vida Sedentário, Atividade Motora

Estudo do índice de massa corporal de idosos de uma cidade do Sudoeste Baiano

Edimara Bezerra Almeida¹
Claudio Bispo de Almeida
Valmir Batista Neves Filho
Deyvis Nascimento Rodrigues

*1 Academia de Ginástica Pós Treino,
Universidade do Estado da Bahia*

Contato: edimaraalmeida@gmail.com

O presente estudo tem como objetivo descrever os índices de massa corporal dos idosos participantes das comemorações do dia do idoso de uma cidade do sudoeste baiano no ano de 2011. Foram avaliados 32 indivíduos com idade de 60 a 79 anos. Os dados foram obtidos com o auxílio de uma balança antropométrica mecânica com capacidade para 150 kg, da marca Welmy. Os dados foram tabulados na planilha eletrônica do programa Microsoft Excel for Windows, onde foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC). A maior parte dos avaliados (34,75%) estavam acima dos valores normais para IMC e se aproximando da faixa de risco (obesidade I). Dentre os avaliados, 28,25% (nove pessoas) apresentaram níveis de obesidade grau I, considerada como risco à saúde. Dentre os avaliados, 6,25% (duas pessoas) apresentavam valores para obesidade II. Observou-se, ainda, que 6,25% (duas pessoas) encontram-se abaixo dos níveis de peso corporal recomendados para saúde, apresentando uma pré-disposição à desnutrição. Além disso, 25% (oito pessoas) apresentaram os valores dentro do considerável normal para essa variável. Conclui-se que, a população pesquisada apresenta um alto risco de desenvolver problemas de saúde relacionados ao sobrepeso de obesidade, tais como: hipertensão arterial, diabetes mellitus, síndrome metabólica, dentre outras, podendo ocasionar impactos ao Sistema Único de Saúde caso essa tendência seja mantida nessa população. Problemas esses que podem ser potencializados pela idade avançada dos mesmos. Porém, se faz necessário novos estudos com essa população devido ao baixo índice de representatividade da amostra pesquisada.

Palavras-chave

IMC, Saúde do Idoso, Atividade Física

Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde

Frederico Bento de Moares Junior¹
Wendell Arthur Lopes

1 Faculdade Dom Bosco

Contato: freddjr@hotmail.com

Objetivo: Verificar os níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento em universitários da área de saúde. **Métodos:** A amostra foi composta por 416 acadêmicos, com idade média de $20,6 \pm 2,86$ anos, agrupados em seus respectivos cursos; Educação Física (n=67), Enfermagem (n=87), Farmácia (n=79), Fisioterapia (n=99) e Nutrição (n=84). Utilizou-se o cálculo do índice de massa corporal (IMC), Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta para avaliar o nível de atividade física, e o Modelo Transteorético para mudanças de comportamento – TTM. **Resultados:** Os sujeitos apresentaram IMC normal sem diferença significativa entre grupos. A Educação Física foi o curso com maior nível de Atividade física 94%, enquanto a Nutrição, Farmácia, Enfermagem e Fisioterapia apresentaram índice de sedentarismos; 40,5%, 35,5%, 34,5% e 28,3% respectivamente. Com relação ao estágio de mudança de comportamento, a Enfermagem e a Nutrição obtiveram 58% e 57% nos estágios de Contemplação e Preparação, enquanto a Educação física, Farmácia e Fisioterapia alcançaram 89,5%, 59,5% e 52,5% nos estágios de Ação e Contemplação. **Conclusão:** Há um alto número de universitários sedentários e irregularmente ativos nos setores de saúde, mesmo se tratado de indivíduos jovens. Desses uma grande quantidade está propensa a mudar seu estilo de vida e terem uma vida mais ativa. Também pudemos concluir que a Educação Física foi o grupo com menos sedentários por ser um curso que incentiva a prática de atividade física.

Palavras-chave

Atividade Física, Estágio de Mudança de Comportamento, Universitários

Validade do teste de corrida/caminhada de uma milha em adolescentes de acordo com o nível de atividade física habitual

Mariana Biagi Batista¹
Catiana Leila Possamai Romanzini
Gabriela Blasquez
Enio Ricardo Vaz Ronque

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: mbiagibatista@yahoo.com.br

O objetivo do estudo foi verificar a validade de diferentes limiares do acelerômetro ActiGraph para a identificação do comportamento sedentário em adolescentes. Métodos: Setenta e nove adolescentes foram monitorados por acelerometria (ActiGraph GT3X) e calorimetria indireta (Cosmed K4b2) em repouso e durante sete atividades físicas com intensidades sedentárias, leves e moderadas. Escores de METs foram utilizados como medida critério do comportamento sedentário (<1,5 MET's) para a validação dos limiares propostos por Evenson (100 counts.min⁻¹), Freedson (específicos à idade), Mackinstosh (372 counts.min⁻¹), Puyau (800 counts.min⁻¹), Treuth (100 counts.min⁻¹) e Vanhelst (400 counts.min⁻¹). A validade dos limiares foi testada por meio de coeficientes de Kappa. Resultados: A identificação do comportamento sedentário foi muito boa pelo limiar de 100 counts.min⁻¹ de Evenson e Treuth ($\kappa=0,85$), boa pelos limiares de Mackinstosh ($\kappa=0,79$), Vanhelst ($\kappa=0,78$) e Puyau ($\kappa=0,61$), e, muito pobre pelos limiares específicos à idade de Freedson ($\kappa=0,08$). Com exceção dos limiares de Freedson, todos os demais apresentaram elevada sensibilidade (94,6 a 97,0%). A especificidade foi elevada para o limiar de 100 counts.min⁻¹ (89,6%) e tendeu a diminuir para os limiares mais elevados de Mackinstosh (80,7%), Vanhelst (80,3%) e Puyau (61,1%). Conclusão: O uso do limiar de 100 counts.min⁻¹ parece mais recomendado para a determinação do comportamento sedentário em adolescentes por meio da acelerometria. Limiares mais elevados (800 counts.min⁻¹) ou específicos à idade podem acarretar em acentuados erros de classificação do comportamento sedentário neste seguimento populacional.

Palavras-chave

Aptidão Física, Adolescentes, Validade

Estudo comparativo da composição corporal e níveis de atividade física habitual de crianças pré-púberes de diferentes condições socioeconômicas

Gabriel Ferreira Nunes¹
Wagner de Campos

¹ Secretaria Municipal da Educação

Contato: gafnunes@gmail.com

Objetivo: Comparar os níveis de atividade física habitual (NAFH), os índices de massa corporal (IMC) e o percentual de gordura (%G) de crianças pré-púberes, de diferentes condições socioeconômicas. Método: Seleção de 700 crianças pré-púberes entre 8 e 9 anos, e utilização da classificação econômica da ANEP (2004). O IMC foi classificado segundo COLE et alii (2000) e o percentual de gordura (%G) estimado pela fórmula para crianças pré-púberes de LOHMAN (1992), usando as dobras cutâneas subescapular e tricipital. O NAFH foi estimado através do recordatório de BOUCHARD et alii (1983). Resultados: Os maiores e menores valores médios do IMC do sexo masculino foram da classe A2 (18,12±2,96) e B2 (16,78±2,26), respectivamente. Para o sexo feminino, foram da classe D (17,81±3,02) e da classe E (16,58±2,47), respectivamente. No %G, os maiores e menores valores médios dos meninos foram respectivamente da classe D (26,34±4,16) e C (26,34±4,16), e, para as meninas, respectivamente foram D (29,14±2,78) e A1 (21,97±6,35). O NAFH dos meninos das classes A1 (40,13±2,88), A2 (40,72±3,28), B1 (43,82±4,75), C (40,99±3,94), D (40,53±3,20) e E (40,38±2,76) classificou-os como fisicamente ativos, e os integrantes da B2 (39,68±3,02) como fisicamente inativos. As meninas das classes B1 (41,58±3,39) e D (40,22±3,52) foram classificadas como fisicamente ativas, as demais classes A1 (39,63 ± 2,56), A2 (39,84±2,28), B2 (39,73±2,65), C (39,50±2,12) e E (39,79±2,89), como fisicamente inativas. Conclusão: a classe econômica é uma importante variável interveniente no IMC, %G e NAFH de crianças pré-púberes.

Palavras-chave

Pré-Púberes, IMC, Percentual de Gordura, Nível de Atividade Física Habitual.

Avaliação do desempenho físico de mulheres com fibromialgia e com alterações do perfil glicêmico

Diogo Homann¹
Neiva Leite
Suelen Meira Góes
Khaled Omar Mohamad El Tassa
Joice Mara Facco Stefanello

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: diogomann@hotmail.com.br

Objetivo: Avaliar o desempenho físico de mulheres com fibromialgia que apresentam alteração do perfil glicêmico. **Método:** Foram avaliadas 28 mulheres com fibromialgia, provenientes do Hospital de Clínicas, da UFPR, Curitiba/Paraná e 17 mulheres saudáveis (Controles), sem alterações do perfil glicêmico. O grupo com fibromialgia foi subdividido de acordo com as concentrações apresentadas na dosagem da hemoglobina glicada ($\geq 5,7\%$ = alteração do perfil glicêmico). Desta forma, foram compostos o grupo de mulheres com fibromialgia sem alteração do perfil glicêmico (FMSaltPG, n=16) e de mulheres com fibromialgia com alteração do perfil glicêmico (FMCaltPG, n=12). Os três grupos foram comparados para o desempenho físico apresentado nos testes de sentar e alcançar (flexibilidade), alcance funcional (equilíbrio), foot up and go (agilidade, mobilidade) e sentar e levantar da cadeira em 30 segundos (força muscular). **Resultados:** Não existiram diferenças ($p > 0,05$) entre os três grupos para a flexibilidade e equilíbrio. Porém, o grupo FMCaltPG, comparado ao grupo controle e FMSaltPG, apresentou piores resultados nos testes foot up and go (Controles: $5,7 \pm 0,71$ vs. FMSaltPG: $6,3 \pm 0,92$ vs. FMCaltPG: $7,4 \pm 1,0$ segundos; $p < 0,01$) e sentar e levantar da cadeira em 30 segundos (Controles: $12,9 \pm 2,8$ vs. FMSaltPG: $11,4 \pm 1,6$ vs. FMCaltPG: $9,3 \pm 3,4$ repetições; $p < 0,01$). Não existiram diferenças entre os grupos controle e FMSaltPG. **Conclusões:** Mulheres com fibromialgia e com alterações do perfil glicêmico apresentaram pior desempenho físico em testes que avaliam a mobilidade e força muscular o que pode comprometer a funcionalidade deste grupo de pacientes.

Palavras-chave

Fibromialgia, Diabetes, Desempenho Físico

Fatores de risco cardiovascular e as diferenças entre gênero de industriários com baixos níveis de atividade física habitual

Waldiran Bezerra Andrade de Souza¹
Ennio Karlos Muniz de Medeiros
Richardson Correia Marinheiro
Francisco Roberto de Sousa
José Mangueira Lima Junior
Wesley Crispim Ramalho

Fomento: IFPB-Campus Sousa /
GPeafsPB

Instituto Federal da Paraíba

Contato: waldiran_cdz@hotmail.com

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de mortalidade no Brasil. Vários dos fatores de risco para tais doenças são diretamente influenciados pelo hábito de vida sedentário e pelas condições e ambiente de trabalho. O objetivo deste estudo foi avaliar os fatores de risco cardiovasculares de industriários do semiárido paraibano e comparar as diferenças entre os gêneros. Para tanto, analisou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), Glicemia de Jejum, Pressão Arterial (PA) e Circunferência da Cintura (CC) de 40 industriários (20 homens e 20 mulheres / $27,30 \pm 6,01 / CV = 22,04$ anos; $24,30 \pm 3,63 / CV = 14,95$ kg/m²) diagnosticados com baixos níveis de atividade física cotidiana, por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (PARQ). Para a análise dos dados foi adotado a estatística descritiva, Shapiro-Wilk para a normalidade dos grupos e o teste Qui-quadrado para a comparação entre as proporções. Os resultados demonstraram que o grupo dos homens apresentou maior proporção de fatores de risco cardiovasculares quando comparado com os indivíduos do sexo feminino (IMC=66,67% [n=10]; Glicemia= 68,75% [11]; PA=85,71 [9]). As mulheres apresentaram uma maior proporção da CC (71,43% / n=10). Portanto, conclui-se que as estratégias de prevenção, promoção e tratamento dos agravos à saúde, entre os industriários, devem ser intensificadas na saúde do homem, já que este grupo apresentou maior índice dos fatores de risco cardiovasculares, intensificando-se desta forma, as ações na atenção primária para prevenção dos agravos evitáveis.

Palavras-chave

Fatores de Risco, Saúde do Trabalhador, Gênero e Saúde

Prática de exercício físico por discentes de cursos da área da saúde da UFTM-MG

Núbia Nogueira Cassiano¹
Regina Simões

lar

Fomento: REUNI

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: nubnag@hotmail.com

Pesquisa realizada na Universidade Federal do Triângulo Mineiro/UFTM, visando verificar, entre os discentes, o nível da prática de exercício físico. A amostra constituiu-se por 45 universitários matriculados e frequentes nos dois últimos períodos dos Cursos de Fisioterapia, Nutrição e Terapia Ocupacional. Os dados foram coletados no mês de outubro de 2012 através da aplicação de um questionário com questões abertas e fechadas (BERVIAN, 2002) com aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os resultados demonstraram que 89% (40) dos sujeitos da pesquisa são do gênero feminino e 11% (05) do gênero masculino, estando 41 acadêmicos(as) entre a faixa etária de 21-30 anos, 03 contendo até 20 anos e 01 com idade acima de 40 anos. Ao verificarmos a aderência pela prática do exercício físico, identificamos que 44,5% (20) praticam exercício físico, sendo a caminhada e a musculação as principais práticas citadas, com duração mínima de 30 minutos cada sessão, entre 3 e 5 vezes por semana. E, 55,5% (25) não praticam, sendo mencionada a falta de tempo como o principal fator de impedimento para a realização regular do exercício físico. Concluímos que a prática do exercício físico de forma regular e sistematizada não se concretiza entre a maioria (55%) dos sujeitos pesquisados, corroborando com os estudos de Fontes e Vianna (2009). Ações que incentivem e promovam a prática regular do exercício físico são necessárias uma vez que a mesma configura-se um dos principais indicadores para uma melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Palavras-chave

Exercício Físico, Saúde, Prática Regu-

Analysis of cardiovascular risk in the elderly participants in program

Raquel Ester Lima da Silva¹

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: raquelesterlima@hotmail.com

Introduction: Older adults have becoming the least physically active age group. This sedentary lifestyle has been described as determinant risk factor for several chronic conditions, namely cardiovascular diseases. In fact, cardiovascular risk stratification seems to be of special importance in the exercise programs for older adults. However, besides the potential benefits, this procedure is not normally performed at the beginning of exercise programs for elderly. Objective: Identify the prevalence of subjects with high cardiovascular risk among participants in a Walking Exercise Program. Methods: 19 community-dwelling old subjects (65,37 ± 6,353) participants in a Walking Program in University of Porto were evaluated before and after a 4-month of a walking group intervention. The participants performed the 6-minute walk test, BMI, body fat percentage, waist circumference, heart rate, blood pressure and a smoking status questionnaire. Through these data we developed cardiovascular risk stratification and the analysis was performed using the statistical program SPSS20. Results: It was found that after four months of monitored walk there was no difference found in relation to BMI when compared before and after for both genders. In relation to body fat percentage and waist circumference, only one individual has decreased significantly passing from the high-risk group to the Normal group. Blood pressure measurements showed that six women high to normal blood pressure. The six minutes test values remained above average for the Portuguese population. Discussion: We can conclude that most seniors walk monitored showed high cardiovascular risk, considering the values of blood pressure, fat percentage, waist.

Palavras-chave

Cardiovascular, Physical Activity, Risk Factors

Carga do diabetes tipo 2 e doenças coronarianas atribuível à inatividade física no Brasil

Fabiana Maluf Rabacow¹
Leandro Fornias Machado de Rezende
Juliana Yukari Kodaira Viscondi
Olinda do Carmo Luiz
Victor Keihan Rodrigues Matsudo
I- Min Lee

*Fomento: Processo nº 2012/07314-8,
Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de São Paulo (FAPESP)*

1 Universidade de São Paulo

Contato: fabirabacow@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o impacto da inatividade física na ocorrência de doenças coronarianas e diabetes tipo 2 no Brasil. **Métodos:** foi calculado o risco atribuível populacional (RAP) do diabetes e doenças coronarianas associada à inatividade física no Brasil. Para calcular o RAP foi utilizada a equação: $RAP = P(RR_{adj} - 1) / RR_{adj}$ onde P é a prevalência de inatividade física no Brasil publicada na Pesquisa Nacional por Amostragem em Domicílio (PNAD) em 2008 e RR são os riscos relativos extraídos de revisões sistemática da literatura. Foram considerados inativos pela PNAD os indivíduos que relataram não praticar atividade física em nenhum dos domínios estudados: transporte, trabalho, atividades domésticas e lazer. A simulação de Monte Carlo (10,000 simulações) foi realizada para estimar os intervalos de confiança (IC 95%) das RAP calculadas. Para estimar o impacto absoluto representado pelo RAP foi extraído número de internações por doença coronária e diabetes disponibilizados pelo Sistema de Informação Hospitalar do SUS. **Resultados:** O RAP das doenças coronarianas foi de 3,29% (1,21–5,44) e para o diabetes do tipo 2 de 4,08% (2,06–6,34). De acordo com essa estimativa 10.415 hospitalizações por doenças coronarianas e 5.150 por diabetes seriam evitadas em 2008 no Brasil se as pessoas fossem fisicamente ativas. **Conclusão:** A inatividade física tem contribuição expressiva nos casos de doenças coronarianas e diabetes tipo 2 no Brasil. Políticas e programas que visem estimular estilos de vida ativos são de grande importância no combate às doenças crônicas no país.

Palavras-chave

Atividade Motora, Diabetes Mellitus Tipo 2, Doença das Coronárias

Incapacidade funcional entre idosos ativos e sedentários residentes em áreas rurais

Lelia Renata Carneiro Vasconcelos¹
Wisla Keile Medeiros Rodrigues
Saulo Vasconcelos Rocha

*1 Universidade Estadual do Sudoeste
da Bahia*

Contato: renatavcarneiro@gmail.com

Objetivo: analisar a associação entre o nível de atividade física habitual e incapacidade funcional entre idosos residentes em áreas rurais. **Métodos:** Estudo transversal com população constituída de 104 idosos residentes no distrito de Itajurú, zona rural do município de Jequié/BA. Foi utilizado formulário com informações sociodemográficas e hábitos de vida, o Questionário Internacional de atividades físicas (IPAC) versão adaptada para idosos e as Escalas de Katz e Lawton para avaliação do estado funcional na realização das ABVD's e AIVD's. Na análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e medidas de associação para variáveis categóricas (teste qui-quadrado) com $p \leq 0,05$. **Resultados:** A maioria dos idosos foi classificada como não sedentários (64,2%). Associações a níveis estatisticamente significantes foram observadas entre atividade física e idade ($p=0.004$), situação conjugal ($p=0.020$) e escolaridade ($p=0.002$). A prática de atividade física associou-se a incapacidade funcional tanto para ABVD's ($p=0,017$) quanto para AIVD's ($p=0,001$). Quando estratificado por sexo e idade, a associação se manteve apenas para as AIVD's ($p \leq 0,05$). **Conclusão:** A identificação das variáveis associadas à incapacidade funcional entre os idosos da pesquisa fornece subsídios importantes que podem contribuir para o planejamento de estratégias de cuidado a saúde dos idosos, garantindo o bem-estar e qualidade de vida deste grupo populacional.

Palavras-chave

Atividade Motora, Idoso, Capacidade Funcional

Aptidão aeróbia adequada à saúde: seu efeito modulatório na associação do colesterol total com a apolipoproteína-E

Maria Fátima Glaner¹
Thales Boaventura Rachid Nascimento
Otávio de Tolêdo Nóbrega
Daniela Rosa Américo

Fomento: CNPq - processo
481859/2007-1

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: mfglaner@gmail.com

Em adolescentes o colesterol total (CT) encontra-se diretamente associado ao processo aterosclerótico. Menores concentrações de CT são observadas naqueles com melhor aptidão aeróbia. As diferentes formas alélicas do gene da apolipoproteína-E (APOE), representadas pelos três alelos mais frequentes ($\epsilon 2$, $\epsilon 3$, $\epsilon 4$), apresentam significativa capacidade modulatória da lipemia sérica. Os portadores do alelo $\epsilon 2$ apresentam menores concentrações séricas de CT. Objetivo: Analisar a associação entre os alelos da APOE e o CT em adolescentes classificados com aptidão baixa e adequada à saúde. Métodos: 105 rapazes (49% rurais) e 151 moças (46% rurais), 11-17 anos, euro-descendentes, categorizados de acordo com (1) os genótipos da APOE, $\epsilon 2$ ($\epsilon 2/3$ e $\epsilon 2/2$), $\epsilon 3$ ($\epsilon 3/3$) e $\epsilon 4$ ($\epsilon 3/4$ e $\epsilon 4/4$); (2) aptidão aeróbia baixa e adequada; (3) CT elevado. O CT foi quantificado por espectrofotômetro automático (Cobas Mira Plus Roche®, reagentes Labtest); a APOE via método Salting Out; técnica de reação em cadeia da polimerase (Biocycler®, MJ96+); aptidão aeróbia via teste de 1600m. Resultados: Por meio da razão de prevalência ajustada (idade, sexo, maturação sexual, aptidão aeróbia, gordura corporal e perímetro do abdômen), naqueles com aptidão aeróbia adequada, a probabilidade de ter CT elevado foi maior ($p < 0,05$) nos portadores do alelo $\epsilon 3$ (39%) e $\epsilon 4$ (47%) em relação aqueles com o $\epsilon 2$. Conclusão: A aptidão aeróbia modula a associação dos alelos da APOE com o CT sugerindo que níveis adequados de aptidão aeróbia têm efeito maior em reduzir o CT nos portadores do alelo $\epsilon 2$.

Palavras-chave

Apolipoproteína E2, Colesterol, Aptidão Física

Indicadores antropométricos de avaliação do estado nutricional de escolares participantes das aulas de educação física da rede municipal de ensino de Alegrete

Adriana Barni Truccolo¹
Sara Lima Pereira
Madson Escobar Pereira
Deise Monteiro Rodrigues
Marilise Martins Vargas

¹ Universidade Estadual do Rio Grande do Sul

Contato: truccoloab@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o perfil nutricional de crianças participantes das aulas de educação física de escolas da rede municipal de ensino de Alegrete, RS. Método: Estudo transversal descritivo realizado com 226 escolares, dos 3º, 4º e 5º anos do ensino fundamental, sendo 105 meninas com idade média de $8,8 \pm 2,0$ anos e 121 meninos com idade média de $9,1 \pm 2,5$ anos de idade. O critério de inclusão adotado foi participar das aulas de educação física e apresentar Termo de Consentimento assinado pelos responsáveis. Os critérios de exclusão adotados foram crianças em uso crônico de corticóide e/ou com doença endócrina. Os índices antropométricos analisados foram o peso/idade, a estatura/idade e o índice de massa corporal/idade (IMC/idade). Resultados: A Estatura/Idade para os meninos ($1,38 \pm 0,11$) e meninas ($1,36 \pm 0,13$) ficou no percentil 75 e 85 respectivamente. Com relação ao Peso/Idade tanto os meninos ($34,1 \pm 10,6$ Kg) quanto as meninas ($31,3 \pm 10,5$ Kg) ficaram no percentil 50. O IMC/idade das meninas ($16,5 \pm 3,34$ Kg/m²) e dos meninos (IMC/idade = $17,5 \pm 3,28$ Kg/m²) ficou no percentil 50, ou seja, eutrófico. Conclusão: Os resultados deste estudo mostraram que os escolares apresentaram tanto a estatura quanto o peso e o IMC adequados para a idade divergindo de dados recentes do IBGE onde a partir de 5 anos de idade, em todos os grupos de renda e em todas as regiões Brasileiras excesso de peso e obesidade foram encontrados com grande frequência. Pretende-se dar continuidade à pesquisa investigando os hábitos de vida desses escolares bem como de escolares das redes estadual e privada de ensino.

Palavras-chave

Criança, Índice de Massa Corporal, Crescimento

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Atividade física e percepção da dor autorrelatada em homens da zona urbana da cidade de Pelotas-RS

Leandro Quadro Corrêa¹
Airton José Rombaldi
Marcelo Cozzensa da Silva

¹ Universidade Federal do Rio Grande

Contato: leandroqc@hotmail.com

A dor é uma percepção subjetiva, desagradável, sendo um problema de saúde pública que acarreta prejuízos pessoais e sociais. As dores musculoesqueléticas são as mais prevalentes na população e podem ser consequência do sedentarismo, de alterações posturais ou decorrência de atividades com esforços repetitivos no trabalho. Foi conduzido um estudo transversal de base populacional para avaliar a prevalência de dor autorrelatada e determinar a associação desta variável com o nível de atividade física em homens de 40 anos de idade ou mais (n=415), residentes na zona urbana da cidade de Pelotas-RS. O nível de atividade física foi medido através das sessões de lazer e deslocamento do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), sendo classificados como insuficientemente ativos aqueles com escore inferior a 150 min/sem. Para avaliar a auto-percepção da dor utilizou-se uma questão da escala AMS - The Aging Male's Symptoms Scale. Foram classificados como tendo dores aqueles que relataram sentir dores moderadas, graves e severas. A prevalência de auto-percepção de dor foi de 27,0% (IC95% 22,7 – 31,3) e esteve significativamente associada ao nível de atividade física (p=0,004). Os homens ativos apresentaram uma proteção de 68% contra o relato de dor quando comparados com os insuficientemente ativos, esse resultado se manteve significativo após ajuste para os fatores de confusão (p=0,02). Nossos achados apontam a importância da atividade física de lazer e deslocamento, tendo em vista que este comportamento pode contribuir para redução da percepção da dor em homens, além de contribuir para melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave

Atividade Física, Dor, Homens

Efeito do treinamento aeróbico, resistido e misto na pressão arterial e morfologia de idosos normotensos e hipertensos

Gustavo Willames Pimentel Barros¹
Gustavo César de Vasconcelos
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho
Ruanna Lopes Pontes
Igor Rodrigues D' Amorim

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: gustavo.willames@ufpe.br

Objetivo: Verificar o efeito do treinamento aeróbico, resistido e misto na pressão arterial e morfologia em idosos normotensos e hipertensos. Método: A amostra foi composta por 48 idosos, normotensos (n=24) e hipertensos (n=24), divididos em três grupos. O Grupo 1 (G1) realizou treinamento aeróbico; o Grupo 2 (G2) treinamento resistido e o Grupo 3 (G3) treinamento misto. Para comparar as variáveis de cada grupo no período pré e pós-treinamento foi utilizado o teste t para amostras pareadas. O nível de significância estabelecido foi de $p < 0,05$. Resultados: Foi observada redução da pressão arterial pós-exercício em todos os grupos, apenas para a pressão arterial sistólica, tendo efeito hipotensor para os normotensos do G1, enquanto os hipertensos obtiveram redução da pressão arterial sistólica para os três grupos. Para a morfologia não foram verificadas diferenças significativas. Conclusão: Após o término das sessões de treinamento ficou evidenciada a importância da prática regular de exercício físico, seja ele aeróbio, resistido ou misto, na prevenção e no combate da hipertensão arterial.

Palavras-chave

Hipertensão, Treinamento, Exercício

Carga do câncer de mama e cólon atribuível à inatividade física no Brasil

Leandro Fornias Machado de Rezende¹
Fabiana Maluf Rabacow
Juliana Yukari Kodaira Viscondi
Olinda do Carmo Luiz
Victor Keihan Rodrigues Matsudo
I- Min Lee

Fomento: Processo nº 2012/07314-8,
Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de São Paulo (FAPESP)

¹ Universidade de São Paulo

Contato: leandrofmezende@gmail.com

Objetivo: Avaliar o impacto da inatividade física na incidência de câncer de mama e cólon no Brasil. **Métodos:** foi calculado o risco atribuível populacional (RAP) do câncer de mama e cólon associado à inatividade física no Brasil. Para calcular o RAP foi utilizada a equação: $RAP = P(RR_{adj} - 1) / RR_{adj}$ onde P é a prevalência de inatividade física no Brasil publicada na Pesquisa Nacional por Amostragem em Domicílio (PNAD) em 2008 e RR são os riscos relativos extraídos de revisões sistemática da literatura. Foram considerados inativos pela PNAD os indivíduos que relataram não praticar atividade física em nenhum dos domínios estudados: transporte, trabalho, atividades domésticas e lazer. A simulação de Monte Carlo (10.000 simulações) foi realizada para estimar os intervalos de confiança (IC 95%) das RAP calculadas. Para estimar o impacto absoluto representado pelo RAP foi extraído número de novos casos de câncer de mama e cólon disponibilizados pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA). **Resultados:** O RAP do câncer de mama foi de 5,18% (2,44–8,09) e para câncer de cólon de 5,89% (3,31–8,64). De acordo com essa estimativa, 2.559 novos casos de câncer de mama e 1.590 de câncer de cólon seriam evitados em 2008 no Brasil se as pessoas fossem fisicamente ativas. **Conclusão:** A inatividade física tem contribuição expressiva nos novos casos de câncer de mama e cólon no Brasil. Políticas e programas que estimulem estilos de vida ativos devem ser incentivados para como uma estratégia de prevenção do câncer de mama e cólon no país.

Palavras-chave

Atividade Motora, Neoplasias da Mama, Neoplasias do Colo

Atividade física e sua relação com o sobrepeso e obesidade em escolares

Karoline Goulart Lanes¹
Dário Vinícius Ceccon Lanes
Jaqueline Copetti
Robson Luiz Puntel
Vanderlei Folmer

¹ Universidade Norte do Paraná

Contato: ktguria@yahoo.com.br

A combinação de mudanças dos hábitos alimentares com o estilo de vida sedentário tem contribuído significativamente para o aumento do peso. Assim, objetivamos avaliar os índices de sobrepeso e obesidade relacionando-os com a prática de atividades físicas, através de levantamento de dados acerca do índice de massa corporal (IMC), relação cintura-quadril (RCQ), sexo, idade e práticas de atividade física em 1760 crianças e adolescentes de 6º, 7º, 8º e 9º anos, do ensino público municipal de Uruguaiana/RS. A amostra foi composta por 580 alunos do 6º ano (32.95%), 456 alunos do 7º ano (25.92%), 426 do 8º (24.2%) e 298 do 9º ano (16.93%), sendo 877 do sexo feminino (49.83%) e 883 do masculino (50.17%). O índice de sobrepeso e de obesidade encontrado foi de 29,60%, prevalente nas meninas 60,86%. Verificando a relação entre as medidas e as suas possíveis causas questionou-se: “Você pratica algum tipo de esporte ou atividade física?”, havendo diferença significativa entre as meninas do 7º e 8º anos para RCQ, merecendo destaque os valores observados para alunas que não praticam atividade física. Assim, observou-se que os estudantes possuem índices elevados de IMC e RCQ, e que o sedentarismo está diretamente ligado a estes valores. Logo, o desenvolvimento das atividades físicas para a assistência da saúde dos escolares merece ser priorizado e planejado, com o objetivo de promover mudanças de comportamentos para a promoção e prevenção da saúde. Por fim, é também fundamental que as intervenções realizadas sejam sistematizadas, acompanhadas e avaliadas, e seus resultados disseminados.

Palavras-chave

Sobrepeso, Obesidade, Estudantes

Modificações do controle do equilíbrio em pacientes alcoólatras após um tratamento de curta duração

Attilio Carraro¹
Erica Gobbi
Márcia Greguol

¹ Universidade de Pádova - Itália

Contato: attilio.carraro@unipd.it

Objetivo: O objetivo do presente estudo foi investigar as modificações do controle do equilíbrio após um tratamento multidimensional de curta duração em pacientes alcoólatras crônicos. **Método:** Participaram do estudo 30 pacientes alcoólatras (20 homens e 10 mulheres), admitidos para um tratamento com internação residencial de 4 semanas. Eles preencheram o Falls Efficacy Scale (FES) e o Dizziness Handicap Inventory (DHI). Foi medido o equilíbrio corporal pré e pós um programa de intervenção, utilizando-se a Nintendo Wii Balance Board. O equilíbrio dinâmico foi testado pelo Dynamic Gait Index (DGI). Medidas pré e pós da aptidão física também foram coletadas (caminhada de 6 minutos, teste de handgrip e sentar e alcançar). Doze pacientes frequentaram um programa de exercícios físicos específicos para o equilíbrio (grupo 1), 10 participaram de um programa geral de atividades físicas (grupo 2) e 8 formaram o grupo controle (grupo 3). Foi utilizada estatística descritiva e teste t. **Resultados:** O grupo 1 demonstrou melhoras no DHI ($p = 0.019$) e no DGI ($p = 0.021$). O grupo 2 e o grupo 3 não apresentaram mudanças significativas nestas medidas. Pacientes dos grupos 1 e 2 tiveram melhora significativa no teste de 6 minutos de caminhada. **Conclusão:** O controle do equilíbrio é um problema sério para alcoólatras crônicos e a maioria dos pacientes não tem consciência deste fato. Um programa específico de exercícios para a melhora do controle do equilíbrio parece ser uma estratégia eficaz para melhorar em curto prazo esta capacidade e reduzir o impacto negativo percebido pela sua alteração.

Palavras-chave

Alcoolismo, Equilíbrio, Exercício Físico

Efeito da frequência semanal ao treinamento com pesos nas respostas cardiovasculares de idosas

Erick Henrique Pereira Eches¹
Matheus Amarante do Nascimento
Alex Silva Ribeiro
Fábio Luiz Cheche Pina
Edilson Serpeloni Cyrino
Crivaldo Gomes Cardoso Júnior

Fomento: Capes, CNPq e Fundação Araucária

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: erick_eches@hotmail.com

O objetivo foi comparar o efeito de duas diferentes frequências semanais de treinamento com pesos (TP) sobre respostas cardiovasculares de idosas. Trinta idosas (67 ± 6 anos), com sobrepeso $IMC = 28,1 \pm 4,5$ kg/m² foram submetidas à medição da pressão arterial (PA) e da frequência cardíaca (FC) de repouso (medidor automático-OMRON, HEM742INT), conforme recomendações (VI Diretriz Brasileiras de Hipertensão Arterial) antes e após 12 semanas de TP. As voluntárias foram aleatorizadas em dois grupos de acordo com a frequência semanal de TP, a saber: grupo 2 vezes por semana ($G2: n=17$) ou grupo 3 vezes por semana ($G3: n=13$). O duplo produto (DP) foi calculado pela multiplicação da PA-sistólica e da FC. A força muscular foi determinada pelo teste de 1RM no supino vertical (SUP), rosca Scott (ROS) e cadeira extensora (EXT). Utilizou-se a ANOVA two-way e o Post-Hoc de Newman-Keuls, adotando-se um $p < 0,05$. As idosas eram similares quanto à idade ($G2 = 67 \pm 5$ vs. $G3 = 68 \pm 6$ anos, $p = 0,49$), IMC ($G2 = 28,2 \pm 5,4$ vs. $G3 = 28,1 \pm 3,7$ kg/m², $p = 0,76$), força muscular (SUP: $G2 = 40 \pm 7$ vs. $G3 = 41 \pm 6$ kg, $p = 0,62$; EXT: $G2 = 47 \pm 9$ vs. $G3 = 47 \pm 9$ kg, $p = 0,54$; ROS: $G2 = 19 \pm 2$ vs. $G3 = 20 \pm 3$ kg, $p = 0,35$) PA-sistólica ($G2 = 115 \pm 12$ vs. $G3 = 116 \pm 10$ mmHg, $p = 0,67$), PA-diafólica ($G2 = 67 \pm 5$ vs. $G3 = 68 \pm 6$ mmHg, $p = 0,94$), FC ($G2 = 73 \pm 9$ vs. $G3 = 74 \pm 9$ bpm, $p = 0,62$) e DP ($G2 = 8328 \pm 1332$ vs. $G3 = 8589 \pm 1274$ mmHg/bpm, $p = 0,84$). Após 12 semanas houve redução significativa, porém sem interação ($p > 0,05$), para a PA-diafólica (PRÉ = 68 ± 6 vs. PÓS = 66 ± 7 mmHg, $p = 0,001$), FC (PRÉ = 74 ± 9 vs. PÓS = 70 ± 9 bpm, $p < 0,001$) e DP (PRÉ = 8589 ± 1274 vs. PÓS = 8017 ± 1331 mmHg/min, $p = 0,001$). Somente a PA-sistólica não se modificou após o programa de TP ($p > 0,05$). Conclui-se que 12 semanas de TP, independentemente da frequência semanal, promovem redução da PAD, da FC e da sobrecarga cardíaca de idosas.

Palavras-chave

Treinamento Resistido, Pressão Arterial, Frequência Cardíaca

Prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em servidores da UENP

Julio de Souza Melo¹
Claudinei Ferreira dos Santos
Wayne Ferreira de Faria
Frederico Pradella dos Santos
Rui Gonçalves Marques Elias

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: jhulioemelo@hotmail.com

O excesso de peso tem aumentado em todas as partes do mundo, contribuindo para elevação das doenças crônicas não transmissíveis. Assim, o objetivo do estudo foi verificar a prevalência de excesso de peso e fatores associados nos servidores da Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Foram avaliados 46 professores e 98 técnicos, participantes do Projeto Saúde UENP. Realizou-se estatística descritiva através do Excel 2007 e do pacote estatístico Statistical Package for de Science (SPSS). Foi utilizado o teste qui-quadrado para analisar as diferenças percentuais, entre o estilo de vida e as variáveis dependentes, e os valores de odds ratio para possíveis associações, entre a variável independente e as demais, com um intervalo de confiança de 95%. O IMC foi calculado pela divisão do peso pela estatura ao quadrado. Foi definido como sobrepeso o $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$, obesidade $IMC \geq 29.9 \text{ kg/m}^2$ e junção do sobrepeso e obesidade formou o excesso de peso. Resultados: A prevalência de excesso de peso na amostra foi de 52.78% sendo 32.64% sobrepeso, e 20.14% obesidade. Em relação ao gênero, 31.9% são do sexo masculino e 20.8% feminino. A faixa etária que mais se associou com excesso de peso, são as de 25-34 e 45-54 onde as prevalências foram maiores e o estado civil casado foi o que apresentou maior chance de excesso de peso. Conclusão: As variáveis que se associaram ao excesso de peso, são do tipo não modificáveis, sendo sexo masculino e idade.

Palavras-chave

Excesso de Peso, Inatividade Física, Fatores Associados

Análise da capacidade funcional em mulheres idosas praticantes do método pilates

Mônica Martins Binatti¹
Daniel Marques
Bárbara Regina Alvarez

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense

Contato: monicabinatti@hotmail.com

Objetivo: Avaliar a influência do Método Pilates na capacidade funcional de idosas após um período de treinamento. Método: Estudo foi realizado com 15 alunas de um Studio de pilates, com idade entre 60 e 75 anos. As participantes responderam a uma anamnese e um questionário sobre queixa de dor. As aptidões avaliadas foram: flexibilidade e cardiorespiratória, para avaliação da autonomia funcional foi utilizado o protocolo Grupo de desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade ± GDLAM. Após os testes iniciais, as idosas participaram de um período de treinamento com o método Pilates, durante 12 semanas, praticando os exercícios da técnica dois dias por semana, durante 1h. Ao final deste período, as pesquisadas foram submetidas novamente aos testes banco de Wells e de milha e ao protocolo GDLAM. Os resultados demonstram que tanto nos testes com o banco de Wells e de milha, quanto no protocolo de testes de GDLAM, houve melhora expressiva no rendimento das idosas após o treinamento realizado durante as 12 semanas: no banco de Wells, as idosas passaram de 17cm para 23cm, enquanto no teste de milha, em média, elas passaram de 20min. para 19min.. Relacionado ao questionário de queixa de dor, as idosas relataram que as dores foram diminuindo até desaparecer por completo. Conclusão: A prática do Método Pilates, contribui significativamente para a melhoria das condições físicas e qualidade de vida das idosas, tendo como consequência a redução dos prejuízos fisiológicos e funcionais ocasionados pelo envelhecimento.

Palavras-chave

Autonomia Funcional, Idosas, Método Pilates

Efeito da participação e do desligamento de programa de mudança no estilo de vida sobre o nível de atividade e aptidão física, percepção de saúde e presença de síndrome metabólica em adultos da comunidade de Botucatu-SP

Edilaine Michelin¹
Roberto Carlos Burini

Fomento: Conselho Nacional de
Desenvolvimento Científico e
Tecnológico (CNPq)

¹ Universidade Estadual Paulista

Contato: edimichelin@yahoo.com.br

Objetivo: Avaliar o efeito da participação e desligamento de programa de mudança do estilo de vida (MEV) sobre nível de atividade (NAF) e aptidão física, percepção de saúde e presença de Síndrome Metabólica em adultos da comunidade de Botucatu-SP. **Métodos:** Estudo transversal com 153 indivíduos previamente participantes de programa de MEV alocados em grupos Controle, Adesão e Não-Adesão e avaliações antropométrica (peso corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal), de aptidão física (flexibilidade de tronco- sentar e alcançar; força de prensão manual-dinamometria) e NAF e estado de saúde (IPAQ longo, versão 8). Análise bioquímica para glicemia, HDL-c e triglicerídios, pressão arterial (técnica auscultatória) e diagnóstico da Síndrome Metabólica (SM) de acordo com NCEP-ATPIII (2001) em três momentos (pré-participação, pós-intervenção de seis meses e pós-desligamento do programa). Análise de variância, modelo linear generalizado em medidas repetidas, qui-quadrado, teste de proporção e modelo de regressão logística com nível de significância de 5%. **Resultados:** A intervenção reduziu a percepção de saúde ruim e baixo NAF e aumentou atividade física de lazer e flexibilidade, além de atenuar a presença de SM. Após desligamento, o grupo Adesão aumentou peso e IMC e reduziu atividade física de lazer. Não-Adesão reduziu a força de prensão manual e aumentou a presença de SM, estado de saúde e flexibilidade ruim, baixo NAF e escore total de atividade física quando comparado ao Adesão. **Conclusão:** O desligamento do programa de MEV pode reverter muitos benefícios adquiridos durante a intervenção e principalmente naqueles indivíduos que não aderem a MEV.

Palavras-chave

Aptidão Física, Exercício Físico, Intervenção

Efeitos do exercício aeróbico e resistido na pressão arterial de jovens com síndrome de down

Bruna Barboza Seron¹
Everaldo Lambert Modesto
Karla Fabiana Goessler
Márcia Greguol

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: bruna89@msn.com

Objetivo: Avaliar os efeitos do exercício aeróbico e resistido na pressão arterial de jovens com síndrome de Down. **Metodologia:** Participaram do estudo 29 jovens com síndrome de Down que foram divididos em dois grupos: grupo treinamento aeróbico (n=14) e grupo treinamento resistido (n=15), com idade média de 15,7±2,82 anos. O programa de treinamento consistiu de 12 semanas, com frequência de três vezes por semana para o grupo aeróbico e duas vezes para o grupo resistido. O treinamento aeróbico foi realizado com uso de esteira/bicicleta com intensidade entre 50 a 70% da FC de reserva. O treinamento resistido foi composto por nove exercícios com três séries de 12 repetições máximas. A avaliação da PAS (pressão arterial sistólica), PAD (pressão arterial diastólica) e PAM (pressão arterial média) foi mensurada batimento a batimento através do aparelho Finometer antes e após o programa de treinamento. Foi usada estatística descritiva e teste t-student pareado. **Resultados:** Foram encontradas reduções significativas entre o momento pré e pós para o grupo aeróbico para a PAS (p=0,002), PAD (p=0,028) e PAM (p=0,025). Para o grupo resistido, não foram observadas modificações significativas em nenhuma das variáveis de pressão arterial avaliada. **Conclusão:** O treinamento aeróbico foi capaz de reduzir os níveis de PAS, PAD e PAM de jovens com síndrome de Down. A prática de atividade física deve ser estimulada entre estes jovens como forma de aprimorar a saúde e potencializar o desenvolvimento.

Palavras-chave

Atividade Física, Pressão Arterial, Síndrome de Down

Associação prospectiva entre atividade física e gordura corporal em adolescentes de Pelotas-RS

Virgílio Viana Ramires¹
Felipe Fossati Reichert
Samuel de Carvalho Dumith
Helen Gonçalves

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: virgiloramires@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação longitudinal entre atividade física (AF) e gordura corporal em adolescentes. **MÉTODOS:** Uma subamostra de 434 adolescentes (51,8% meninos), pertencentes ao estudo de Coorte de Nascimentos de 1993 em Pelotas, foi estudada. AF foi mensurada aos 13 anos por acelerômetros (ActiGraph GT1M) e a gordura corporal aos 18 anos através de densitometria por absorção de raios-x de dupla energia (DXA). A AF moderada e vigorosa (minutos/dia) em tercis e a gordura corporal relativa (%G) foram operacionalizadas como exposição e desfecho, respectivamente. As intensidades de AF foram definidas de acordo com os seguintes pontos de corte: 2.296 (counts/minuto) para moderadas e 4.012 (counts/minuto) para vigorosas. **Resultados:** A média de AF vigorosa aos 13 anos foi de 20,3 minutos/dia em meninos e 13,8 minutos/dia em meninas. No tercil superior de AF vigorosa os meninos gastavam em média 29,8 minutos/dia e as meninas 26,5 minutos/dia. Meninos no tercil superior de AF moderadas apresentaram menor média de %G (15,7%) quando comparados a 19,9% daqueles no tercil inferior ($P=0,021$). A magnitude da associação foi ainda maior para AF vigorosas, com %G médio no tercil superior e inferior de 14,5% e 20,8%, respectivamente ($P<0,001$). Nenhuma associação significativa foi identificada entre meninas. **Conclusão:** Em meninos, maiores quantidades de AF moderada e vigorosa aos 13 anos estão prospectivamente associadas como menor %G aos 18 anos.

Palavras-chave

Atividade Física, Adolescentes, Composição Corporal

Pressão arterial, glicemia sanguínea e autoimagem de senhoras hipertensas e/ou diabéticas participantes de um programa de exercício físico junto com um membro da família

Neuziele Miranda da Silva¹
Camila Fabiana Rossi Squarcini
Luzia Wilma Santana da Silva
Adriana Souza dos Santos
Jarede Souza Silva
Deusélia Moreira de Souza

Fomento: UESB, FAPESB, CAPES

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Contato: biiinhamiranda@hotmail.com

O objetivo do estudo foi avaliar a pressão arterial, glicemia sanguínea e autoimagem de mulheres hipertensas e/ou diabéticas participantes de um programa de exercício físico junto com um membro da família. **Método:** após aprovação pelo Comitê de Ética, foram selecionadas para participar do estudo dezenove mulheres (duas com diabetes mellitus, 12 com hipertensão arterial e cinco com ambas as doenças). Cada participante realizou avaliação fisiológica (pressórica e glicêmica) e da autoimagem antes e após três meses de treinamento. O treinamento físico constou de atividades aeróbias, três vezes por semana, no final da tarde, estando sempre um membro da família participando junto das atividades. Para avaliar a autoimagem utilizou-se o Silhouette Matching Task. Para a análise da pressão arterial, da glicemia sanguínea e da autoimagem foi utilizado Teste de Wilcoxon, após a não detecção de normalidade dos dados, $p<0,05$. **Resultados:** após o treinamento observou-se diminuição significativa ($p<0,05$) na pressão sistólica que passou de 127,89 ($\pm 13,16$) mmHg para 118,95 ($\pm 11,97$) mmHg. Também sofreu redução significativa o valor da glicemia que passou de 190,50 ($\pm 82,58$) mm/dl para 147,83 ($\pm 50,63$) mm/dl. Entretanto, a pressão diastólica e a autoimagem não apresentaram diferença significativa. Sobre a autoimagem, tanto antes quanto depois do treinamento as participantes demonstraram insatisfação. Apesar disso, foi observada que a maioria passou de “muito insatisfeita” para “insatisfeita” após o treinamento. **Conclusão:** o programa de treinamento aeróbio praticado junto com um membro da família foi eficaz na melhoria do quadro clínico das participantes, entretanto foi insuficiente para observar mudança na percepção da imagem corporal.

Palavras-chave

Autopercepção, Hipertensão, Diabetes Mellitus

Aprendizagem da natação: efeito sobre a pressão arterial sistêmica e o estado nutricional de idosos hipertensos

Murilo Santos de Oliveira¹
Camila Fabiana Rossi Squarcini
Luzia Wilma Santana da Silva
Poliana Freitas Brito
Tiele Pires dos Santos
Tatiane Oliveira de Souza

Fomento: UESB, FAPESB, CAPES

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Contato: murilooliveiraedfisica@hotmail.com

O objetivo do estudo foi avaliar a pressão arterial sistêmica e o estado nutricional de idosos hipertensos que iniciaram a aprendizagem da natação. Método: a partir da aprovação pelo Comitê de Ética, dez idosos hipertensos foram convidados para participarem do estudo que contou com uma avaliação antes e após três meses de aulas de natação. Em cada avaliação foi mensurada a pressão arterial, o índice de massa corporal (IMC) e a circunferência da cintura. As aulas ocorreram três vezes por semana, sendo priorizadas as técnicas de adaptação ao meio líquido (respiração, equilíbrio e flutuação). Para análise descritiva foi utilizado média e desvio padrão e para estatística inferencial foi utilizado o Teste de Wilcoxon, após a não constatação de normalidade dos dados, sendo adotado $p < 0,05$. Resultados: a pressão arterial sistólica e diastólica não apresentaram alterações significativas ($p > 0,05$) após os três meses de aula. Em contrapartida, o valor do IMC diminuiu significativamente ($p = 0,015$), pois passou de $27,27 (\pm 5,87) \text{ Kg/m}^2$ para $26,31 (\pm 5,32) \text{ Kg/m}^2$. A circunferência da cintura também diminuiu significativamente ($p = 0,026$) de $92,6 (\pm 14,15) \text{ cm}$ para $89,7 (\pm 13,76) \text{ cm}$. Conclusão: a aprendizagem da natação é uma atividade física que não agravou o quadro clínico dos idosos hipertensos, embora não tenha melhorado. Apesar disso, esta atividade promoveu melhora em dois fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (IMC e circunferência da cintura). Assim, sugere-se a aprendizagem da natação para idosos hipertensos para que em um futuro possam utilizar a natação como forma de exercício físico para o controle da hipertensão arterial.

Palavras-chave

Índice de Massa Corporal, Circunferência Abdominal, Pressão Arterial

Perfil leucocitário de indivíduos treinados saudáveis após 15 km de corrida exercício em ambiente quente e seco

Antonio Carlos Pereira Silva Filho¹
Herikson Araujo Costa
Paulo Vitor Albuquerque Santana
Guilherme Borges Pereira

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: antoniocarlos.j77@gmail.com

Objetivo: Analisar os efeitos de uma corrida de 15 km em alta temperatura e umidade baixa sobre o perfil leucocitário. Métodos: 14 homens atletas saudáveis (idade 41 ± 10 anos; estatura $167,5 \pm 7,7$ cm; massa corporal $63,2 \pm 7,6$ kg; índice de massa corporal $22,56 \pm 1,81$; $\text{VO}_2\text{máx}$ $54 \pm 12,14 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) percorreram um total 15 km em circuito plano sob temperatura ambiental elevada e umidade relativa baixa ($38,75 \pm 1,75^\circ\text{C}$; $37,37 \pm 4,65\%$ URA, respectivamente). Foram coletadas amostras de sangue venoso (18 ml) antes do início (momento pré) e imediatamente após (momento pós) para a contagem de neutrófilos (NF), linfócitos (LF), monócitos/macrófagos (MC), eosinófilos (EOS), basófilos (BAS) e leucócitos totais (LT) por imunocitoquímica. Resultados: Observamos aumento nos LT e NF no pós ($9,31 \pm 2,4 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$, $7,64 \pm 3,4 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$) comparado ao pré ($5,52 \pm 0,2 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$, $2,90 \pm 0,6 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$), respectivamente ($p < 0,05$). Em contra partida, observamos redução no número de LF e EOS no pós ($1,34 \pm 0,3 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$, $0,36 \pm 0,2 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$) comparado ao pré ($1,67 \pm 0,3 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$, $0,22 \pm 0,1 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$), respectivamente ($p < 0,05$). Não observamos alterações no número de MC e BAS no pós ($0,45 \pm 0,1 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$, $0,9 \pm 0,3 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$) comparado ao pré ($0,40 \pm 0,08 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$, $0,8 \pm 0,3 \times 10^3 \text{ cel}/\mu\text{L}$), respectivamente ($p > 0,05$). Conclusão: a corrida de 15 km em ambiente quente e umidade baixa induzem a uma típica leucocitose, modulada especialmente pelo aumento na contagem dos neutrófilos.

Palavras-chave

Leucocitose, Sistema Imunológico, Regulação da Temperatura Corporal

Análise tempo-frequência da variabilidade da frequência cardíaca em judocas treinados

Patricia Sousa Araujo¹
Cristiano Teixeira Mostarda
Wellington Roberto Gomes de Carvalho
Jurema Gonçalves Lopes de Castro Filha
Marcus Vinicius de Sousa Lopes
Bianca Trello Ramallo

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: edfpatricia@hotmail.com

Objetivo: Avaliar e comparar a modulação autonômica cardíaca, através da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) em judocas treinados e indivíduos sedentários. **Método:** 16 voluntários saudáveis de 19 a 25 anos em dois grupos: grupo treinado (GT, n=7) e grupo sedentário (GS, n=9), compostos respectivamente por praticantes regulares de judô com pelo menos dois anos de prática, e indivíduos sem histórico de atividade física regular no mesmo período. Os voluntários tiveram sua capacidade funcional monitoradas pelo ECG durante 10 minutos no repouso, sendo selecionados e analisados trechos de 5 minutos. Os registros do ECG foram utilizados para análise da VFC no domínio do tempo e frequência. **Resultados:** No domínio do tempo, I.P não apresentou diferença significativa ($p=0,0712$). SDIP do GT apresentou valor significativamente maior ($p=0,0105$) que GS ($86,57 \pm 19,07$ vs $59,18 \pm 7,63$), RMSSD apresentou diferenças significativas ($p=0,0021$), tendo GT maiores valores ($93,21 \pm 32,54$ vs $45,66 \pm 13,28$). Os parâmetros SD1 e SD2 apresentaram diferenças significativas ($p=0,0021$) e ($p=0,0449$), tendo GT valores maiores para SD1 ($67,71 \pm 23,10$ vs $29,11 \pm 10,30$) e SD2 ($103,14 \pm 36,28$ vs $74,22 \pm 11,89$). O parâmetro PNN50 no GT apresentou valores maiores ($39,71 \pm 17,41$ vs $17,39 \pm 11,73$), apresentando diferença significativa ($p=0,0115$). Na frequência, LFun ($59,19 \pm 12,33$ vs $56,38 \pm 7,22$) e HFun ($40,81 \pm 12,33$ vs $43,62 \pm 7,22$) não apresentaram diferenças significativas ($p=0,8371$). LF/HF ($1,72 \pm 1,07$ vs $1,23 \pm 0,41$), também não apresentou diferenças significativas ($p=0,8371$). **Conclusão:** Neste estudo foram verificados os parâmetros de VFC em judocas e sedentários. No domínio do tempo foram encontrados valores mais baixos para o grupo dos judocas em relação ao grupo de sedentários. No domínio da frequência não foram encontradas diferenças significativas.

Palavras-chave

Sistema Nervoso Autônomo, Artes Marciais, Frequência Cardíaca

Variabilidade de frequência cardíaca em bailarinas clássicas

Gabriela de Moura¹
Walan Robert da Silva
Lucas Vinicius Machado da Silva
Keith Sato Urbinati

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: moura.gabrielade@hotmail.com

Introdução: A Variabilidade de Frequência Cardíaca (VFC) é utilizada para avaliar a modulação do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) em diferentes situações. Maiores frequências de VFC estão relacionadas à atividade do Sistema Nervoso Simpático (SNS), enquanto baixas frequências ao Sistema Nervoso Parassimpático (SNP). **Objetivo:** Determinar o comportamento autonômico cardíaco em praticantes de Ballet Clássico. **Métodos:** Foram avaliadas 17 bailarinas, nível iniciante/ intermediário, com idade entre 12 e 16 anos ($13,85 \pm 1,28$). A aquisição de Frequência Cardíaca (FC) ocorreu no período de 5 minutos em situação de repouso. Foi utilizado o monitor cardíaco Suunto Team Pack. Os dados foram transferidos, normalizados e calculados pelo Software Kubios HRV. Para análise espectral da VFC foi considerada como atividade do sistema nervoso simpático as ondas de baixa frequência (LF= 0,04- 0,15 Hz) e de alta frequência (HF= 15-0,4 Hz). **Resultados:** As ondas HF (High Frequency) representam atuação do nervo vago sobre o coração através do SNP = $1,91E10 \pm 1,246E10$ enquanto as ondas LF (Low Frequency) são decorrentes de ação conjunta dos componentes vagal e simpático sobre o coração. SNS= $4,09E11 \pm 1,791E11$. A relação LF/HF representa o balanço simpato- vagal do coração e atingiu uma média de $24899,38 \pm 8809,929$. **Conclusão:** Maiores estímulo do Sistema Nervoso Simpático em bailarinas clássicas são similares ao efeito da prática de atividade física, em que ocorre maior atividade cardíaca especialmente no aumento de força de contração, fluxo sanguíneo e nutrição do miocárdio.

Palavras-chave

Frequência Cardíaca, Sistema Nervoso Autônomo, Aptidão Física

Análise do índice pressórico e da adaptação ao meio líquido de idosos com hipertensão arterial

Mônica Costa Silva¹
Camila Fabiana Rossi Squarcini
Luzia Wilma Santana da Silva
Uilian Anderson de Santana Nogueira
Fabiana Galvão Souza
Camilla de Souza Menezes

Fomento: UESB, FAPESB, CAPES

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Contato: monicacostaef@hotmail.com

O objetivo do estudo foi avaliar o índice pressórico e o nível de aprendizado da natação em idosos hipertensos. Método: após aprovação no Comitê de Ética, participaram do estudo dez idosos hipertensos. Cada idoso realizou avaliação antes e após três meses de aulas de natação. Avaliou-se a pressão arterial e as técnicas de adaptação ao meio líquido (equilíbrio, respiração e flutuação). Por segurança, a pressão arterial foi aferida todos os dias antes e depois de cada dia de aula. Para análise das variáveis foi utilizado à análise descritiva sendo utilizado, posteriormente, o Teste de Wilcoxon apenas para a análise pressórica, sendo $p < 0,05$. Resultados: Ao término do programa, a pressão arterial sistêmica não apresentou diferença significativa ($p > 0,05$). Entretanto, o equilíbrio melhorou ao término dos três meses de aula uma vez que 50% dos participantes conseguiram se deslocar com o corpo em posição horizontal, sem a necessidade de apoio na borda da piscina, em contraposição aos 30% dos participantes que realizaram esta tarefa no início das aulas. Essa melhora também se refletiu na respiração, que aumentou de 50% para 80% de execuções corretas ao término dos três meses de aula, e na flutuação, que aumentou de 20% para 80% de execuções corretas ao término. Conclusão: o aprendizado da natação para idosos hipertensos não os expôs ao quadro de pressão arterial elevada e foi considerada uma oportunidade de aumentar o repertório motor para que, no futuro, a natação também possa ser considerada uma atividade para controlar a pressão desse grupo.

Palavras-chave

Natação, Pessoa Idosa, Pressão Arterial Alta

Efeitos da orientação sistematizada de atividade física em pacientes hipertensos

Paulo Sérgio da Silva¹
Anderson Ricardo Roman Gonçalves
Helbert do Nascimento Lima

¹ Universidade da Região de Joinville

Contato: paulofisio@casebrej.com.br

Atividade física é indicada como tratamento não-farmacológico para a hipertensão arterial sistêmica. Dados do Ministério da saúde mostram que 53,7% dos homens idosos e que 58,3% das mulheres idosas são fisicamente inativos. Implementar atividade física consistente esbarra na baixa adesão. Objetivo: verificar o papel do educador físico na orientação sistematizada de atividade física para hipertensos. Material e métodos: pacientes com idade ≥ 50 anos, hipertensos do ambulatório de nefrologia, sem contra-indicações para atividade física aeróbica, foram randomizado em: grupo controle (C), orientado por médico, de acordo com as diretrizes Brasileiras de hipertensão ; ou grupo intervenção OS, orientado por educador físico com exercícios elaborados para realização nas academias da melhor idade em praças públicas ou na própria residência, com duração de uma hora diária. Foram realizados em 0 e 6 meses a coleta de dados biométricos, teste de esteira de 6 minutos (TE) e a medida da gordura corporal total, por bioimpedância (GCT). Os dados foram analisados pelo teste de amostras pareadas (t de Student ou modelo linear geral, quando apropriado). Resultados: amostra total de 59 pacientes, sexo masculino: 21 (36%), idade $64,4 \pm 9,5$ anos, peso $79,1 \pm 18,7$ kg, IMC $31,3 \pm 7,1$ kg/m², circunferência abdominal (CA) $102,9 \pm 12,4$ cm, GCT $32,0 \pm 6\%$, TE $317,1 \pm 115,4$ mm pressão arterial sistólica (PAS) $134,4 \pm 15$ mmHg. Os grupos não diferiram

Palavras-chave

Atividade Física, Hipertensão, Adesão

Relação entre aptidão cardiorrespiratória e obesidade em homens e mulheres de 40 a 55 anos

Greiciely Lopes¹
Sergio Gregorio da Silva

¹ Autônomo, Universidade Federal do Paraná

Contato: greicielylopes@hotmail.com

Objetivo: Verificar a relação entre aptidão cardiorrespiratória e obesidade em adultos com idade entre 40 e 55 anos. **Métodos:** Foram selecionados 99 indivíduos (44 homens e 55 mulheres), com idade entre 40 e 55 anos, que realizaram teste de esforço (TE) em esteira (protocolo de Bruce) para determinar a aptidão cardiorrespiratória (AC). Após o TE, aferiu-se massa corporal e estatura para o cálculo do IMC. Correlação de Pearson foi utilizada para identificar a relação entre AC e IMC. A diferença de médias entre os gêneros foi testada por test t para ambas as variáveis. **Resultados:** A média do IMC e do VO₂máx foi de 27,2kg/m² e 38ml/kg/min nos homens, e 28,1kg/m² e 27 ml/kg/min nas mulheres, respectivamente. As variáveis foram significativamente correlacionadas apenas no gênero feminino ($r=-0,44$, $p<0,01$). Verificou-se diferença de média entre os gêneros apenas para o VO₂máx, o que sugere que os homens têm maior aptidão cardiorrespiratória que as mulheres, independente do IMC. **Conclusão:** Os resultados sugerem que a AC está associada ao IMC apenas para as mulheres dessa faixa etária. Embora tanto o IMC quanto a AC sejam preditores de risco de doenças cardiovasculares, não houve correlação entre ambas na população masculina. Assim, a discussão sobre a contribuição relativa da aptidão física e da obesidade para o desenvolvimento de doenças torna-se relevante. A literatura tem mostrado que os homens têm um estilo de vida menos sedentário do que as mulheres em todas as faixas etárias, o que torna esperada diferença de médias na AC.

Palavras-chave

Aptidão Física, Obesidade, Estilo de Vida Sedentário

Aptidão física de trabalhadores participantes de um evento do dia do trabalhador da cidade de Paranavaí-PR

Alison Felipe Gonçalves¹
Sérgio Roberto Adriano Prati

Fomento: UNESPAR/FAFIPA/Grupo de Pesquisa PAFIDH

¹ Universidade Estadual do Paraná - Unespar Campus de Paranavaí

Contato: alison.gal@hotmail.com

Saúde do trabalhador tem sido motivo de preocupação para empresas e órgãos de saúde pública. Algumas funções laborais requerem certo vigor físico, bem como, adequada aptidão, e, trabalho de compensação para amenizar possíveis doenças por esforços repetitivos. Esse trabalho objetivou verificar o perfil de aptidão física de trabalhadores na cidade de Paranavaí. Participaram de forma voluntária 55 adultos de 18 a 72 anos (43,5+-14,4) participantes de um evento em comemoração ao dia do trabalhador organizada por sindicatos do município. Foram medidas variáveis de composição corporal para identificar perfil quanto a massa corporal (IMC) e gordura central (RCQ) segundo critérios da OMS (2000) e Bray e Gray (1988) respectivamente, e, de aptidão funcional para verificar níveis de flexibilidade (sentar-e-alcançar) e força manual (dinamometria) segundo CSEP (1998). Os resultados apontaram em média, no sexo masculino IMC elevado nas faixas etárias menor de 30 anos (27,3+-5,9), de 41 a 50 anos (26,3+-2,4), de 51 a 60 anos (29,6+-15,3) e em maiores de 60 anos (27,2+-3,5). As mulheres apresentaram IMCs elevados nas idades de 31 a 40 (27,4+-4,9) e maiores de 50anos (30,1+-5,25; 29,8+-4,25). Quanto ao RCQ nos homens foi identificado nível de risco alto (em menores de 40 anos), muito alto (51 a 60anos) e moderado (41 a 50anos e maiores de 60anos), já nas mulheres risco moderado em menores de 31 anos e alto e muito alto nas outras faixas caracterizando potencial de risco para gordura central. No aspecto funcional para flexibilidade os resultados apontaram para percentis (P) de 50 a 60 para homens na faixa de 30 a 50 anos e maiores de 60, diferentes dos trabalhadores nas idades de 51 a 60 (P40 a 50) e menores de 30 anos (P<40). As mulheres obtiveram resultados com P<=30 em todas idades exceção a menores de 30 e maiores de 60 (P30-40). Quanto a força manual em ambos os sexos, com exceção da faixa etária menor de 31 anos masculino atingindo a média (106,8+-6,54), e, 51 a 60 feminino (53,0+-12,7) média baixa, em todas as outras idades o nível foi precário.

Palavras-chave

Saúde do Trabalhador, Aptidão Física, Doenças Funcionais

Relacionamento entre proteína C reativa e atividade física habitual praticada durante a semana e no final semana

Manoel Carlos Spiguel Lima¹
Romulo Araujo Fernandes

Fomento: Fundação de Amparo à
Pesquisa do Estado de São Paulo
(FAPESP) (Processo n. 2012/18001-0)

¹ Universidade Estadual Paulista - Unesp

Contato: mcspiguelima@hotmail.com

Objetivo: Analisar o relacionamento entre proteína C reativa e prática habitual de atividades físicas realizadas durante a semana e no final de semana e entre adultos saudáveis. **Métodos:** Participaram da amostra 71 adultos de ambos os sexos com idade entre 30 e 54 anos (40 homens e 31 mulheres). Durante sete dias foi monitorada a prática da atividade física semanal com a utilização de pedômetro, sendo subdividido em passos no meio de semana (PMS, segunda à sexta) e passos no final de semana (PFS, sábado e domingo). A dosagem sanguínea de proteína C reativa foi realizada no período da manhã, por um profissional capacitado em laboratório credenciado para realizar as análises clínicas. A análise estatística foi composta pela correlação de Spearman, regressão linear e o teste t de Student para dados independentes, sendo utilizado o software BioEstat (versão 5.0) e em todas as análises foram adotados valores de significância (p-valor) inferiores a 5%. **Resultados:** O PFS não foi significativamente relacionado à proteína C reativa ($\rho = -0.23$; p-valor= 0,051). Por outro lado, o PMS foi negativamente relacionado aos valores de proteína C reativa ($\rho = -0.37$; p-valor= 0,001), mesmo quando ajustado pelo sexo e idade (p-valor= 0,028). Considerando tanto a PMF como a PFS, entre sujeitos adultos sedentários, os valores de proteína C reativa foram 332% superiores aos observados nos fisicamente ativos (Ativo: $1.22 \pm 0.2 \text{ mg/L}$ versus Sedentário: $4.06 \pm 0.6 \text{ mg/L}$; p-valor= 0,001). **Conclusão:** Em resumo, aparentemente a atividade física habitual praticada durante a semana tem um peso maior sobre os valores de proteína C reativa.

Palavras-chave

Doenças Cardiovasculares, Atividade Física, Prevenção de Doenças

Prevalência de adiposidade central em idosos

Talita Inácio Martins¹
Joilson Meneguici
Álvaro da Silva Santos
Renata Damião

Fomento: FAPEMIG

Universidade Federal do Triângulo
Mineiro

Contato: tataim13@yahoo.com.br

Objetivo: Avaliar a prevalência da adiposidade central em idosos por sexo e faixa etária. **Métodos:** Estudo transversal, parte do projeto “Perfil de saúde da população idosa dos municípios da Gerência Regional de Saúde - Uberaba/Minas Gerais”. Participaram idosos com idade ≥ 60 anos, residentes em 24 municípios. A adiposidade central foi analisada pela medida da circunferência da cintura (CC) em centímetros, aferida no ponto médio entre a crista ilíaca e a última costela, conforme recomendações da OMS (2002). A partir da medida da CC homens e mulheres foram classificados em categorias quanto ao risco de desenvolver doenças cardiovasculares: sem risco ($< 94 \text{ cm}$ e $< 80 \text{ cm}$), risco moderado ($\geq 94 \text{ cm}$ e $< 102 \text{ cm}$; $\geq 80 \text{ cm}$ e $< 88 \text{ cm}$) e alto risco ($\geq 102 \text{ cm}$ e $\geq 88 \text{ cm}$), respectivamente. Foi aplicado o teste qui-quadrado para comparar a classificação da CC por sexo e faixa etária, adotando-se $p < 0,05$. **Resultados:** Dos 3374 participantes, 1302 eram homens com média de idade e CC de 70,9 (dp=7,4) e 94,8 (dp=13,1); e 2072 mulheres com médias de 69,5 (dp=7,1) e 93,9 (dp=12,7). Na análise da CC por sexo, entre os idosos que não apresentaram risco, 71% eram homens e 29% mulheres (p=0,000); o alto risco foi prevalente entre as mulheres 80%. Por faixa etária e sexo, os resultados foram semelhantes para ambos, idosos entre 60-69 anos a prevalência foi de alto risco 51,9% e 57,6%, homens (p=0,012) e mulheres (p=0,049) respectivamente. **Conclusão:** O alto risco foi prevalente entre mulheres e na faixa etária de 60-69 anos de ambos os sexos.

Palavras-chave

Obesidade, Circunferência da Cintura, Idoso

Qualidade de vida, saúde mental e aptidão física em adultos praticantes de exercício físico

Guilherme Eustáquio Furtado¹
Rubens Vinícius Letieri
Miriangrei Letieri
Flavia Bernardes Silva
Francisco Cristiano da Silva Sousa

¹ Uni-Rio/universidade de Coimbra

Contato: furts2001@yahoo.com.br

Introdução: As associações entre exercício físico, qualidade de vida (QV) e saúde mental (SM) em praticantes regulares de treinamento personalizado é uma abordagem pouco vista na literatura. **Objetivos:** Analisar as associações e as diferenças na aptidão física (APF), QV e SM em função do sexo, em praticantes de treinamento personalizado numa amostra de coorte transversal. **Método:** Participaram do estudo N = 40 indivíduos, 26 do sexo feminino (49.58±13.59 anos) e 14 do sexo masculino (46.79±11.97 anos). Foi aplicada uma bateria de testes para avaliação dos indicadores de APF: índice de massa corporal, % massa gordura (MG), perímetria, pressão arterial, frequência cardíaca de repouso e teste de milha (TM). Para avaliação da QV foi aplicado o questionário 'SF-36' e da SM o 'Perfil dos Estados de Humor', ambas escalas psicométricas de caráter multidimensional. **Resultados:** A correlação bivariada de Pearson demonstrou que emergiram maioritariamente, embora fracas, associações inversas entre as variáveis da QVRS, SM e APF. Em função do sexo, o Test-T aponta que os homens apresentaram valores mais baixos de APF, mas diferenças significativas foram verificadas na circunferência da cintura, peso corporal, %MG, pressão arterial sistólica, TM. Na QV não foram encontradas diferenças significativas e na SM foram encontradas diferenças nas dimensões 'tensão' e 'vigor' (p <.01). **Conclusões:** Para os participantes deste estudo, a percepção da QVRS e da SM revelam uma tendência inversa nas correlações com APF em ambos os sexos. De modo geral, os indivíduos acusaram um estado de saúde razoável sendo que as mulheres apresentaram melhor APF.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Saúde Mental, Aptidão Física

Efeito da prática de tênis de campo na adiposidade de adolescentes

Caroline Sera Caus¹
Ericson Pereira
Keith Sato Urbinati

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: carolinecaus@hotmail.com

Introdução: A presença de sobrepeso e obesidade, já na infância e adolescência tem sido considerada importante problema de saúde pública. A prática de atividade física regular tem demonstrado importantes efeitos na redução de adiposidade. Logo, o tênis por exigir várias capacidades físicas pode ser instrumento no combate a obesidade. **Objetivo:** Comparar os índices de gordura corporal de praticantes de tênis com não praticantes. **Métodos:** Foram avaliados 14 do sexo masculino e 5 do sexo feminino com idade média de 14,1 ± 1,2 anos, com prática de tênis 3 vezes por semana, sessões de 1 hora, elencados como grupo 1 (G1) e 16 adolescentes não praticantes de atividade física regular (10 do sexo masculino e 6 do sexo feminino), idade média 14,3 ± 0,9 anos elencados como grupo 2 (G2). Para avaliação de antropometria e composição corporal foram avaliadas: massa corporal, estatura e dobras cutâneas tricipital e subescapular. Utilizou-se equação de Slaughter (1998) para a determinação do percentual de gordura. Realizou-se teste estatístico de Mann Whitney (p<0,05) para determinar diferenças nos índices de adiposidade entre grupos e gêneros. **Resultados:** Observaram-se menores índices de adiposidade para praticantes de tênis, como: massa corporal (G1=52,3±10; G2=58,5±6,1 kg; U= 82; p=0,020), somatório das dobras cutâneas (G1=21,6±7,15; G2=44,2±8,9; U=2,5; p=0,001) e percentual de gordura (G1=18,5±4,2; G2=33,5±5,7; U=2,5; p=0,002). **Conclusão:** Os índices de adiposidade foram menores para o grupo de tenistas e do que o grupo de não atletas, indicativo de que a prática de tênis incide em adequado efeito para a saúde.

Palavras-chave

Obesidade, Atividade Física, Adolescência

Efeito do treinamento de futsal sobre composição corporal e perfil lipídico em crianças

Donizete Cicero Xavier de Oliveira¹
Felipe Carlos Oliveira de Andrade
Gabrielly Cristina Manarin

¹ Universidade Estadual de Londrina, Uniesp

Contato: doni@professor.sp.gov.br

Introdução: A obesidade é considerada uma epidemia e um problema de saúde pública que acomete todas as faixas etárias e o treinamento físico tem sido uma das estratégias mais eficazes na prevenção e combate desta morbidade, porém pouco se conhece sobre o treinamento com futsal em crianças principalmente em composição corporal e perfil lipídico. **Objetivo:** avaliar crianças com sobrepeso ou obesidade submetidas a um protocolo de treinamento de futsal. **Metodologia:** Foram avaliadas 14 crianças com idades entre 07 e 10 anos classificadas com sobrepeso ou obesidade (CONDE e MONTEIRO, 2006), das quais 8 participaram de todas as etapas do estudo (6 meninos e 2 meninas). O grupo foi submetido a um protocolo de treinamento de futsal e atividades recreativas por 16 semanas e passaram por coleta sanguínea para determinação biomarcadores, além de antropometria. Realizou-se teste t de Student para medidas pareadas comparando os períodos pré e pós intervenção mediante utilização de pacote estatístico SPSS 19, adotou-se um nível de significância de $P < 0,05$. **Resultados:** observou-se diferença significativa com aumento da estatura (Pré $141 \pm 0,09$, pós $143 \pm 0,09$ cm) e redução em percentual de gordura (Pré $50,58 \pm 13,45$, Pós $42,80 \pm 10,69\%$), porém não se observou diferenças em massa corporal, índice de massa corporal (IMC), Circunferência abdominal, RCQ (relação Cintura Quadril), perfil lipídico (Colesterol total, HDL, LDL, triglicérides) e glicose. **Conclusão:** O treinamento de futsal associado a atividades recreativas, realizado por 16 semanas promoveu redução significativa de gordura corporal em crianças, porém não promoveu alterações em glicose, perfil lipídico e antropometria.

Palavras-chave

Treinamento, Criança, Obesidade

O papel da fisioterapia e de um programa de exercícios físicos no ambiente domiciliar de participantes do programa ação e saúde comunidades

Carla Cesar Fontes Leite¹
Bruna Souza de Matos
Jacemile da Silva Pereira
Cleber Silva dos Santos
Rodrigo Cezar Amancio Neves dos Santos

¹ Universidade Federal da Bahia

Contato: cfontes.leite@gmail.com

Objetivo: Relatar os principais efeitos de um programa de exercícios físicos e o papel da fisioterapia em participantes do Programa Ação e Saúde Comunidades restritos ao ambiente domiciliar. **Método:** Realizou-se intervenções isoterapêuticas no bairro do Bate-Facho Salvador, Bahia, através de ações educativas em saúde, de práticas reflexivas e exercícios físicos. Os pacientes incluídos foram indicados pela agente comunitária local e constituíram um total de 8 pessoas. Entre as causas das limitações funcionais encontrou-se queda associada à fratura de fêmur, lombalgia e perfuração por arma de fogo. Inicialmente os pacientes foram submetidos a uma anamnese criteriosa e na sequência os atendimentos foram realizados 2 vezes por semana, com sessões de duração de 50 minutos no ambiente domiciliar do paciente. **Resultados:** Verificou-se melhora da autoimagem corporal, da percepção do autocuidado, da capacidade funcional e na realização das atividades de vida diária. Estas mudanças possibilitaram maior utilização dos espaços coletivos e interação com vizinhos, estimulando convívio social. **Conclusão:** Através do exposto pode-se concluir que a fisioterapia possui papel fundamental no atendimento aos indivíduos que estão restritos a deambulação comunitária, contribuindo na sua reintegração social e retorno às práticas coletivas do programa.

Palavras-chave

Fisioterapia, Exercício, Integração Comunitária

Imagem corporal: percepção dos policiais militares da 8ª Cia do Batalhão de Policiamento Comunitário- BPCOM- em Teresina-PI

Francisco das Chagas dos Santos Nascimento¹
Adriano Alves da Silva
Adriana Canuto Alves
Lívia Raquel Silva Soares
Débora Cristina Couto Oliveira Costa
Francilene Batista Madeira

¹ Polícia Militar do Piauí

Contato: fsn-santos@hotmail.com

RESUMO: A imagem corporal (IC) pode ser definida como uma construção multidimensional que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de suas características físicas, não se baseia apenas em associações, memórias e experiências, mas também por meio de intenções, aspirações e tendências (FERNANDES, 2007). Objetivo: avaliar a satisfação da IC associada ao estado nutricional de militares em Teresina-PI. Métodos: A população caracterizou-se por 78 policiais militares de ambos os sexos, com faixa etária de 22 à 47 anos lotados na 8ª Cia do Batalhão de Policiamento Comunitário-BPCOM. A seleção da amostra foi por conveniência, onde fizeram parte deste estudo 30 policiais militares da ativa. A percepção do IC foi analisada pela escala silhuetas de Stunkard et al (1983) e o estado nutricional pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Para analisar os dados foi empregada a ferramenta de informática planilha eletrônica do Excel versão 2010 e aplicados os procedimentos da estatística descritiva (média e desvio padrão) Resultados: A prevalência de excesso de peso entre os militares estudados foi de 70%. Deste 36,7 % estavam com sobrepeso e 33,3% com obesidade. No que diz respeito a IC os dados mostram que 86,7 % estão insatisfeitos. Conclusão: O presente estudo demonstrou que a maioria dos policiais militares da 8ª Cia do BPCOM apresentou insatisfação com sua IC e estado nutricional de sobrepeso.

Palavras-chave

Militares, Imagem Corporal, Sobrepeso

Praticantes de musculação não alteram a composição corporal nas festas de fim de ano

José Campanholi Neto¹
Cássio Alves de Oliveira
Marcelo Inocencio Brito
Luísa Cedin
Autran José da Silva Júnior
Vilmar Baldissera

¹ Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

Contato: campanholineto@hotmail.com

O objetivo foi verificar a alteração na composição corporal de praticantes de musculação antes e após as festas de fim de ano. Vinte e dois homens, idade (média e erro padrão) de 21±2 anos, participaram de duas avaliações da composição corporal: somatória de nove dobras cutâneas (Σ9DC: tríceps, subescapular, bíceps, peitoral, supra ilíaca, abdômen, coxa, perna e axilar), IMC, circunferência abdominal (CA). As avaliações ocorreram nos dias 20, 21 e 22 de Dezembro e em 03, 04 e 05 de Janeiro. Os resultados médios (±EP) na 1ª e 2ª avaliações para Σ9DC foram: 105,7±9,1 mm e 119,7±10,6 mm (p=0,2699); IMC: 22,88±0,82 Kg/m² e 23,08±0,84 Kg/m² (p=0,8787) e CA: 82,70±2,41 cm e 82,27±2,50 cm (p=0,8052). Devido a presença de outliers foi utilizado o teste Mann Whitney no software GraphPad Prism 5.0. Conclui-se que no período de festas de fim de ano, caracterizados por refeições com alto valor calórico e maior consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes, houve aumento na gordura corporal, variação de 13,2% no Σ9DC, porém sem diferença significativa. Este aumento não foi suficiente para alterar significativamente a CA, que representa o acúmulo de gordura visceral, principal promotor das doenças metabólicas e cardiovasculares. Os valores de IMC também não alteraram significativamente. Assim, podemos observar que o treinamento sistematizado de musculação promove manutenção e aumento da massa muscular que, em períodos curtos de inatividade e alteração no padrão alimentar ajuda no controle e manutenção da composição corporal, se tornando uma ótima ferramenta na prevenção de doenças cardiometabólicas.

Palavras-chave

Musculação, Composição Corporal, Doenças Cardiometabólicas

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Associations between physical activity and cognitive function in Brazilian children

Thais Burlani Neves¹
Renata Moraes Bielemann
Denise Petrucci Gigante
Felipe Fossati Reichert

1 Estúdio de Pilates Fernanda e Thais Neves

Contato: thaisburlani@hotmail.com

Cognitive function (CF) is responsible for mental and intellectual processes. The effects of physical activity (PA) on cognition are likely to be over brain structure and function. During childhood, nervous system structures are growing fast representing a crucial period for cognitive development. Purpose: Analyze both cross-sectional and longitudinal associations between objectively measured PA and CF. Methods: A population-based sample of Brazilian children was analyzed in 2010 and 2012. Actigraph accelerometers were used to measure PA in both visits and cognitive function was measured by Stroop Test in 2012. Results: 136 children, mean age 7.2 years, and 155 children, mean age 9.9 years, provided valid data in 2010 and 2012 respectively. Cross sectional analyses revealed significant positive associations between light ($P=0.034$), moderate ($P=0.034$) and vigorous ($P=0.006$) physical activities and CF. Significant association was found for vigorous-intensity activities in comparison with light and moderate-intensity activities. However, after adjusting for controlling variables, these associations were no longer observed. PA trajectory related to CF was significant from those who remain active during the follow up period ($P=0.009$). Conclusion: Active lifestyle maintenance during childhood and time spent in light, moderate and, most importantly, vigorous PA may have different effects on cognitive functioning in children, even though, no stronger associations were found between physical activity and CF in Brazilian children.

Palavras-chave

Child, Physical Activity, Cognition

Atividade física e depressão em mulheres na menopausa

Fernanda Burlani Neves¹
Marta da Silva Brod
Thais Burlani Neves

Universidade Católica de Pelotas

Contato: fefisio_@hotmail.com

A menopausa é o processo relacionado ao término da atividade folicular do ovário, manifestado pela interrupção do ciclo menstrual. A transição do período reprodutivo para o não-reprodutivo é caracterizado por problemas psicológicos, somáticos, vasomotores e urogenitais. A atividade física (AF) vem se tornando uma das alternativas mais importantes para controlar os sintomas da menopausa. Objetivo: Avaliar o Nível de Atividade Física e Depressão das mulheres na Menopausa. Métodos: Estudo Transversal, descritivo, realizado com as mulheres que estão na fase da Menopausa atendidas no ambulatório da Universidade Católica de Pelotas. Aplicaram-se questionários para caracterizar o Perfil dos Hábitos de Vida, o IPAQ para verificar o nível de AF e o BDI para o nível de depressão. Foi devidamente liberado pelo Comitê de Ética e todas assinaram o Termo de Consentimento. Resultados: Participaram do estudo 76 mulheres, a média de idade foi de 51+ 3,4 anos; 41% fumam; 16% fazem uso de bebida alcoólica; 39% não tem o hábito de cuidar da alimentação; 60% não estão satisfeitas com o corpo; 44% são hipertensas; 54% mostraram-se inativas fisicamente; 46% eram deprimidas. Conclusão: Verificou-se que a maioria das mulheres estudadas não apresentam hábitos de vida saudáveis, não praticam AF e são deprimidas. Assim, devem ser criados programas para estimular hábitos de vida saudáveis, como a prática da AF, eis que essa prática pode promover benefícios relacionados à saúde e ao bem-estar psicológico.

Palavras-chave

Menopausa, Depressão, Atividade Física

Comparação entre protocolo direto e indireto dos valores de consumo máximo de oxigênio e classificação cardiorrespiratória em indivíduos diabéticos do tipo 2

Danilo Rodrigues Bertucci¹
Nuno Manuel Frade de Sousa
Gabriella Soares de Souza
Giovanna Benjamin Togashi
Daniele Albano Pinheiro
Vilmar Baldissera

Fomento: CAPES

Universidade Estadual Paulista Campus
Julio de Mesquita Filho

Contato: danbertucci9@hotmail.com

Objetivos: Comparar o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx) determinado por meio da técnica direta e indireta e classificar a aptidão cardiorrespiratória segundo o American Heart Association (AHA) em homens portadores de diabetes melitus tipo 2 (DM^2). **Metodologia:** 8 homens com DM^2 ($55,4 \pm 7,0$ anos, hemoglobina glicosilada de $9,35 \pm 2,14\%$ e IMC de $32,2 \pm 3,2$ realizaram dois testes incrementais para determinação do VO_2 máx: a) protocolo indireto de Bruce (PB) com determinação do VO_2 max obtida por meio de equação preditiva (VO_2 máx = $3.78 \times \text{tempo} + 0.19$) e b) protocolo direto em esteira ergométrica (PD) para a determinação do VO_2 máx por meio de um analisador de gases MedGraphics VO_2000 , que se iniciou em 3km/h com incrementos de 1km/h e estágios de 2 minutos até a exaustão voluntária. **Resultados:** Os valores de VO_2 máx obtidos por meio do PB foram $33,6 \pm 8,8$ ml.(kg.min)⁻¹ atingindo a classificação de aptidão cardiorrespiratória "REGULAR". Quando realizado o PD, os valores médios de VO_2 máx foram de $24,1 \pm 6,4$ ml.(kg.min)⁻¹ atingindo a classificação "FRACA". Os valores de VO_2 máx foram estatisticamente diferentes ($p \leq 0,05$), sendo que o PB superestima em aproximadamente 30% a aptidão cardiorrespiratória. **Conclusão:** Além do PB superestimar o VO_2 max, a aptidão cardiorrespiratória também é classificada de forma diferente dependendo dos protocolos. Dessa forma, fica claro a importância da realização de uma avaliação cardiorrespiratória mais precisa possível, uma vez que os valores contidos no laudo clínico podem indicar diferentes classificações com relação ao estado de saúde de um indivíduo.

Palavras-chave

Teste Incremental, Protocolo de Bruce, Aptidão Cardiorrespiratória

Efeitos da caminhada autosselecionada sobre parâmetros lipídicos de mulheres adultas obesas

João Julio Garavelo¹
Solange Marta Franzoi de Moraes
João Víctor Del Conti Esteves
Luís Alberto Garcia Freitas
Sergio Gregorio da Silva
Leandro Ricardo Altimari

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: jgaravelo@uel.br

Objetivo: Avaliar os efeitos da caminhada autosselecionada sobre parâmetros lipídicos de mulheres adultas obesas. **Métodos:** Participaram do estudo 48 mulheres obesas, distribuídas aleatoriamente em dois grupos, grupo experimental (CAS): 25 mulheres; idade $47,8 \pm 6,4$ anos e grupo controle (CON): 23 mulheres; idade $47,8 \pm 8,4$ anos. O grupo experimental foi submetido a um programa de caminhada, sendo realizado três vezes por semana com intensidade auto selecionada durante doze semanas, enquanto o grupo controle não realizou nenhum tipo de exercício físico de forma regular. Foram realizadas avaliações antropométricas e análise de parâmetros lipídicos antes e após as doze semanas de treinamento em ambos os grupos. **Resultados:** Após as doze semanas de treinamento não foram observadas diferenças significantes para os valores de Massa Corporal e IMC entre os grupos CAS e CON ($p > 0,05$). Da mesma forma, os valores de Colesterol Total não se modificaram significativamente ($p > 0,05$). Entretanto, para os valores de Colesterol LDL observou-se aumento (~14 %) significativa para o grupo CON ($p < 0,05$), sem nenhuma alteração significativa para o grupo CAS ($p > 0,05$). Por outro lado, os valores de Colesterol HDL apresentaram aumentos (~17 %) significantes para o grupo CAS ($p < 0,05$). Além disso, foi observado que os valores de colesterol VLDL reduziram (~15 %) significativamente para o grupo CAS ($p < 0,05$). **Conclusão:** As mulheres que foram submetidas a caminhada autosselecionada foram capazes de promover alterações significativas em seu perfil lipídico. Assim, sugere-se que caminhar dentro de um ritmo fisiológico próprio proporciona alterações importantes nos indicadores bioquímicos lipêmicos de mulheres obesas sedentárias.

Palavras-chave

Atividade Física, Obesidade, Perfil Lipídico

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Comparação das alterações posturais entre praticantes de corrida de rua e natação master

Josenei Braga dos Santos¹
Evelise de Toledo
Pedro Ferreira Reis
Antônio Renato Pereira Moro

¹ Universidade Gama Filho

Contato: jopostura@gmail.com

O objetivo desta pesquisa foi avaliar as alterações posturais mais acometidas em praticantes de corrida de rua (CR) e natação master (NM) e a existência de correlação entre anos de prática na modalidade (APM) com as alterações. Participaram da pesquisa 37 corredores e 45 nadadores (40 masculino e 42 feminino) que praticavam na cidade de São Paulo de uma a três vezes na semana, idade média de 42,2 anos (dp=11,9), 67,9 kg (dp=11,2), 1,67 metros de estatura (dp=0,1). Para avaliação da postura corporal utilizou-se o método proposto pela Portland State University (PSU), que adota como critério de boa postura o índice correção postural (ICP) $\geq 65\%$ para adultos. Para aquisição das imagens, utilizou-se uma câmera fotográfica digital e um tripé. No que se referiu à análise das fotos, adotou-se a biofotogrametria. Já para análise estatística adotou-se a correlação de Spearman entre o percentual de alteração postural das regiões e do ICP com APM, por modalidade e para o total da amostra. Os resultados demonstraram que o ICP nos CR foi 79,8% (dp=26,2) com alterações nos membros inferiores 73,1% (dp=11,8) e nos NM 86,2% (dp=6,5) com alterações na região da cabeça e pescoço 78,2% (dp=9,1). Percebeu-se que não houve evidência de correlação entre anos de prática e percentual de alterações posturais. Concluiu-se que os NM tem uma melhor postura do que os CR, cabendo aos mesmos, praticarem exercícios de alongamento, flexibilidade e resistência muscular para diminuir os níveis de sobrecarga articular e tensão muscular nos membros inferiores.

Palavras-chave

Postura, Corrida, Natação

Utilização do ultrassom quantitativo de falanges na avaliação da massa óssea em adolescentes atletas de handebol e natação

Tathiane Krahenbuhl¹
Ezequiel Moreira Gonçalves
Vinícius Justino de Oliveira Barbeta
Juan Eduardo Samur San Martin
Gil Guerra-júnior
Antonio de Azevedo Barros Filho

¹ Universidade Estadual de Campinas

Contato: tathy04n@gmail.com

Introdução: Os efeitos do esporte sobre a massa óssea avaliada pelo ultrassom quantitativo (QUS) em adolescentes ainda são pouco conhecidos, principalmente em relação aos esportes que envolvem sobrecarga corporal. O objetivo deste estudo foi comparar a quantidade óssea, representada pela Amplitude Dependent Speed Sound (AD-SoS) de atletas de natação e handebol. Métodos: Avaliou-se dois grupos de atletas do sexo feminino: 35 nadadoras e 50 jogadoras de handebol, entre 13 e 17 anos, nos estágios puberal de mamas VI e V. O AD-SoS foi avaliado nas falanges proximais do II ao IV dedos da mão não dominante utilizando o aparelho DBM Sonic. O estágio puberal foi feito pela auto-avaliação de Marshall e Tanner (1969). Resultados: Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos na idade, peso, altura. O grupo natação apresentou valores superiores ($p=0.01$) de AD-SoS (2091.69 ± 51.80) quando comparadas com handebol (2066.22 ± 41.91). Discussão: Que seja de nosso conhecimento, o presente estudo é o primeiro a comparar o AD-SoS de atletas de natação e handebol. Diferente de outros autores que observaram que mulheres nadadoras podem demonstrar deficiências na DMO quando comparadas com atletas de outros esportes como ginástica, futebol e softbol (Mudd et al. 2007). No presente estudo, as nadadoras apresentaram valores superiores de massa óssea avaliada pelo QUS, demonstrando que o AD-SoS parece sofrer pouca interferência da sobrecarga imposta pelo esporte. Poucos estudos têm utilizado QUS para investigar o efeito de exercício em propriedades ósseas de jovens atletas, impossibilitando comparações, por isso mais estudos são necessários para confirmar nossos achados.

Palavras-chave

Ultrassom, Tecido ósseo, Esporte

Atividade física e percepção de saúde de idosos cadastrados em centros de saúde, Florianópolis-SC

Rossana Arruda Borges¹
Lucélia Justino Borges
Aline Mendes Gerage
Simone Teresinha Meurer
Fabiana Cristina Scherer
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: rab_ametista@hotmail.com

Objetivou-se comparar o nível de atividade física entre idosos com diferentes percepções de saúde. Participaram 110 idosos ($69,7 \pm 6,9$ anos), sendo 80% do sexo feminino, cadastrados em Centros de Saúde de Florianópolis/SC. A percepção de saúde foi avaliada por meio da pergunta: “O(a) Sr(a) diria que sua saúde é?”. As opções de resposta “muito boa” e “boa” foram agrupadas para caracterizar percepção positiva de saúde. O nível de atividade física foi avaliado por meio do acelerômetro ActiGraph GT3X e os dados analisados pelo software ActiLife versão 6.7.2. Para as análises foram considerados válidos os dados daqueles idosos que acumularam, no mínimo, 10 horas de gravação diária durante, pelo menos, quatro dias, sendo três dias de semana e um dia de final de semana. A média de atividade física diária (min/dia) foi determinada pela soma das atividades moderada/vigorosa registradas nos dias válidos, dividido pelo número de dias válidos. A comparação do nível de atividade física entre aqueles com ou sem percepção positiva de saúde foi realizada por meio do teste de Kruskal-Wallis, no software SPSS v.19.0 ($p < 0,05$). Foi verificado que idosos que relataram percepção positiva de saúde apresentaram maiores médias de atividade física diária (28min/dia) quando comparados àqueles com percepção negativa (9min/dia) ($p = 0,001$). Conclui-se que o nível de atividade física interfere na percepção de saúde de idosos. Sugere-se a realização de futuros estudos que verifiquem a relação causa/efeito da modificação na percepção de saúde por meio do aumento da atividade física.

Palavras-chave

Atividade Motora, Idoso, Centros de Saúde

Resposta da aptidão física de adultos acima de 40 anos através das atividades físicas recreativas

Gabriel Deliberaes Montecchi¹
Rafael Cunha Garcia

¹ Universidade Estadual de Mato Grosso

Contato: gabriel_dm8@hotmail.com

À medida que ocorre o envelhecimento, o indivíduo torna-se menos ativo. As atividades recreativas podem ser alternativas interessantes para a prática de exercícios, sendo essas um grande estimulante, pois proporciona prazer ao praticante e ainda existe a interação social e cultural dos envolvidos, fazendo com que estes tenham um desenvolvimento em sua qualidade de vida. Desta maneira o objetivo deste estudo está em avaliar quais as respostas da aptidão física em adultos acima de 40 anos através da prática de atividades físicas recreativas. O estudo foi realizado com doze adultos com idade superior a 40 anos participantes do projeto Horta-Ativa nas dependências da quadra da Escola Municipal Vitória Régia em Cáceres-MT. As atividades foram realizadas três dias na semana com duração de 60 minutos. No início e após doze semanas de intervenção foram realizadas uma bateria de teste da AHPERD (American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance) A comparação dos resultados obtidos em diferentes momentos do protocolo experimental (antes e após 12 semanas de intervenção) foi realizada utilizando o teste t pareado (SPSS 11.5). Foi considerado significativo valores de $p < 0,05$. Os resultados apontaram que sessões de atividades físicas recreativas proporcionam melhoras significativas nas aptidões físicas da agilidade, coordenação e flexibilidade, sendo assim uma alternativa para a mudança no estilo de vida da população, tornando-se uma pessoa ativa e ainda obtendo melhoras na qualidade de vida.

Palavras-chave

Envelhecimento, Aptidão Física, Recreação

Prevalência de pressão arterial em adolescentes de acordo com índice de massa corporal

Eliane Rodrigues de Mattos¹

Aline Barro

Jéssica Reineri

Juliana Pizzi

Fernando Henrique Pavão

Durcelina Schiavoni Bortoloti

¹ Universidade Paranaense Unipar

Contato: eliane_pintorodrigues@hotmail.com

Objetivo: Verificar a Pressão Arterial Sistólica (PAS) e Diastólica (PAD) em adolescentes de acordo com estado nutricional. **Metodologia:** A amostra foi composta por 332 meninos e 394 meninas com idades entre 11-17 anos estudantes do município de Francisco Beltrão-PR. Para verificar o estado nutricional utilizou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) (Conde e Monteiro, 2006). Para aferição da PA utilizou-se aparelho digital com média de duas aferições em repouso. Para classificação dos adolescentes em normotensos (NT), pré-hipertensos (PHA) ou hipertensos (HA), empregou-se as tabelas normativas (SBC, 2005). Para análises dos dados utilizou-se a estatística descritiva, o teste de qui-quadrado para associações entre PA e IMC, o teste de Mann-Whitney para diferenças entre sexos, a significância adotada foi $p > 0,05$. **Resultados:** Foram encontradas diferenças entre os sexos para PAS ($118,82 \pm 14,9$; $113,24 \pm 12,00$; meninas e meninos respectivamente) ($p > 0,05$), contudo sem diferenças para a PAD ($66,48 \pm 10,08$; $65,65 \pm 9,65$; meninas e meninos respectivamente) ($p > 0,05$). A prevalência de PHA ou HA para PAS foi de 20,2% nos meninos e 14,5% para meninas. Para a PAD as prevalências foram de 4,0% para meninos e 3,3% para as meninas. A prevalência de adolescentes com sobrepeso ou obesidade foi de 22,7%. Não foram identificadas associações significativas entre o excesso de peso, PAS e PAD ($p > 0,05$). **Conclusão:** Apesar da prevalência de PA elevada nos escolares, o IMC não foi associado a tal problema. Apesar disso, estratégias preventivas para HA e sobrepeso em adolescentes se tornam necessárias, pois isoladamente são fatores de risco para doenças cardiovascular.

Palavras-chave

Adolescentes, Sobrepeso, Pressão Arterial

Respostas cardiovasculares durante o exercício de força em indivíduos com doença arterial periférica

Ana Patrícia Ferreira Gomes¹

Thaliane Mayara Pessôa dos Prazeres

Fábio da Silva Santana

Marília de Almeida Correia

Breno Quintella Farah

Raphael Mendes Ritti Dias

Fomento: FACEPE / CNPq

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: patyedufisica@ig.com.br

Objetivo: Analisar as respostas cardiovasculares durante a realização do exercício de força em pacientes com doença arterial periférica. **Métodos:** Dezesete pacientes com doença arterial periférica de ambos os gêneros com idade maior que 50 anos, realizaram uma série de 10 repetições com intensidade de 50% de uma repetição máxima do exercício extensão do joelho. As respostas cardiovasculares foram continuamente registradas cinco minutos antes do exercício e durante toda sua execução, utilizando a técnica de fotopletimografia, o que permitiu a obtenção da pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD), frequência cardíaca (FC) e duplo produto (DP). Para análise desses dados foi considerado a média dos últimos cinco batimentos no momento pré-exercício, enquanto o valor de pico foi considerado durante a realização do exercício. Para analisar a resposta das variáveis cardiovasculares foi adotado o teste t pareado. Todas as análises foram realizadas adotando como significante valor de $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados são apresentados em média e desvio padrão. Foi observado aumento em relação ao pré-exercício na PAS (126 ± 14 mmHg vs. 184 ± 20 mmHg; $p < 0,001$), PAD (68 ± 8 mmHg vs. 104 ± 14 mmHg; $p < 0,001$), FC (76 ± 18 bpm vs. 104 ± 30 bpm; $p < 0,001$) e DP (9523 ± 2115 bpm*mmHg vs. 19103 ± 6098 bpm*mmHg; $p < 0,001$). **Conclusão:** As respostas cardiovasculares aumentaram significativamente durante a realização do exercício de força em pacientes com doença arterial periférica.

Palavras-chave

Doença Arterial Periférica, Claudicação Intermitente, Pressão Arterial

Efeitos de diferentes intensidades do treinamento aeróbio sobre a qualidade de vida e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes obesos submetidos à intervenção multidisciplinar de 12 semanas

Camila Rodrigues Menezes de Freitas¹
Yara Lucy Fidélis
Mara Cristina Lofrano-Prado
Priscyla Praxedes Gomes
Victor Phillipe Anacleto Ferreira
Wagner Luiz do Prado

Fomento: CNPQ, FACEPE

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: mila_rmf@hotmail.com

Objetivo: Verificar os efeitos de diferentes intensidades do treinamento aeróbio sobre a qualidade de vida e insatisfação corporal de adolescentes obesos. **Método:** Trinta e seis adolescentes obesos (IMC=34,64±3,75), de 13 a 18 anos, púberes, foram alocados de forma aleatória em 2 grupos: treinamento de alta intensidade (TAI) – intensidade correspondente ao limiar ventilatório; e treinamento de baixa intensidade (TBI) – 20% abaixo do limiar ventilatório. As sessões de treinamento foram isocalóricas (350Kcal), 3 vezes semanais durante 12 semanas. Todos os voluntários foram submetidos à mesma intervenção multidisciplinar composta por acompanhamento clínico (1xmês), nutricional e psicológico (1xsemana). A qualidade de vida foi avaliada pelo Questionário SF-36 e a insatisfação com a imagem corporal pelo Body Shape Questionnaire (BSQ). Diferenças entre momentos e grupos foram testadas utilizando-se ANOVA Two-way, com post-hoc de Duncan. Alterações na prevalência de insatisfação corporal foram verificadas através da Qui-quadrado. Resultados: Ambos os grupos (TBI e TAI) apresentaram melhora no componente aptidão física ($p<0,01$; $p=0,02$) e média geral da qualidade de vida ($p=0,02$; $p=0,03$) após a intervenção. Adicionalmente, o grupo TAI aumentou os escores de vigor ($p<0,01$) e saúde mental ($p=0,01$). A prevalência de insatisfação da imagem corporal antes da intervenção era de 94,11% no TAI e de 78,94% no TBI, diminuindo para 82,35% e 68,42%, respectivamente, após as 12 semanas, sendo significativo apenas para o TAI ($p<0,01$). Conclusão: Embora ambas intensidades de treinamento sejam efetivas na melhora da qualidade de vida e insatisfação da imagem corporal, os benefícios são potencializados em resposta ao treinamento de alta intensidade.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Adolescentes, Imagem Corporal

Efeito de diferentes intensidades do exercício físico aeróbio sobre a concentração circulante de hormônios envolvidos no controle central da ingestão alimentar

Victor Hugo Oliveira Alves de Souza¹
Daniel Calado Brito
Thiago Ricardo dos Santos Tenório
Tércio Araújo do Rêgo Barros
Iago Vilela Dantas
Wagner Luiz do Prado

Fomento: CNPq, FACEPE

¹ Universidade de Pernambuco,
Universidade de Pernambuco

Contato: victorhugo__9@hotmail.com

Objetivo: Verificar os efeitos de diferentes intensidades de exercício sobre a concentração circulante de leptina, insulina e PYY em jovens. **Método:** Estudo com delineamento cruzado, conduzido com 14 indivíduos eutróficos (18 a 25 anos) e fisicamente ativos. Todos os sujeitos foram submetidos aleatoriamente a três condições experimentais: controle; exercício de baixa intensidade (EBI) (40% do VO_{2pico}) e alta intensidade (EAI) (80% do VO_{2pico}). As sessões de exercício foram isocalóricas (350 Kcal), com gasto calórico controlado por calorimetria indireta (análise de gases). Foram coletadas amostras sanguíneas antes (basal), imediatamente após (agudo) e 120 min após o término das sessões. A concentração plasmática dos hormônios foi determinada por meio de ensaio imunoenzimático (ELISA). Diferenças entre os momentos e condições experimentais foram verificadas com utilização da ANOVA two way para medidas repetidas, com post hoc de Turkey. Resultados: Na sessão controle e EAI houve redução na insulina agudamente e após 120 min ($p<0,05$), entretanto na sessão EBI foi verificada redução apenas após 120 min de recuperação ($p=0,01$). Adicionalmente, em resposta ao EAI verifica-se elevação na concentração de PYY após 120 min da sessão ($p=0,03$) apresentando-se também mais elevado que a sessão controle ($p=0,03$), e agudamente foram verificados maiores valores de leptina na EAI em comparação com a sessão controle ($p=0,04$) e do EBI ($p=0,01$). Conclusão: O exercício de alta intensidade é mais efetivo na indução de anorexia pós-exercício em jovens eutróficos em comparação com o exercício de baixa intensidade.

Palavras-chave

Anorexia, Leptina, Peptídeo Yy

Efeito de diferentes métodos de treinamento de força sobre a sensação de fome em jovens treinados

Tércio Araújo do Rêgo Barros¹
Fábio Fellipe Martins de Lima
Thaliane Mayara Pessoa dos Prazeres
Camila Tenório Calazans de Lira
Rodrigo Ramalho Aniceto
Wagner Luiz do Prado

Fomento: PFAUPE e CNPQ

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: tercioaraujoedfisica@gmail.com

Objetivo: Comparar os efeitos do método circuito com tradicional do treinamento de força sobre a sensação de fome em homens treinados. **Método:** Estudo cross-over randomizado e contrabalanceado, realizado com 15 homens com experiência prévia com treinamento de força com idade entre 18 e 30 anos. As sessões foram compostas por 8 exercícios com 3 séries/estações, alternados por segmento corporal, 10 repetições, velocidade de execução controlada por metrônomo e intensidade de 60% de 1RM. A sensação de fome foi medida pela escala analógica visual (EAV) em três momentos distintos: basal, imediatamente após e 01 hora após o término das sessões. Para análise dos dados, foram calculados os deltas de variação entre os momentos agudo-basal e 01 hora- basal. Comparações entre os momentos e sessões foram realizadas com ANOVA de dois fatores, com $p < 0,05$. **Resultados:** Não foram encontradas diferenças entre os momentos e métodos de treinamento na sensação de fome ($p > 0,05$). Contudo, foi verificada uma redução aguda de 21% ($\pm 50,65\%$) na sensação de fome no método circuito. Já para o método tradicional, a sensação de fome apresentou uma elevação aguda de 5,5% ($\pm 62,34\%$) e de 40,5% ($\pm 79,27\%$) após 01 hora. **Conclusão:** Embora não tenha havido diferenças significativas na sensação de fome entre as sessões, o método circuito apresenta uma tendência de redução de fome enquanto que o método tradicional tende a aumentar.

Palavras-chave

Treinamento de Resistência, Fome, Jovens

Relação entre resistência aeróbica e perfil lipídico de mulheres na menopausa

Tamires Vicente Silva¹
Diego Giulliano Destro Christofaro
Camila Buonani
Giovana Rampazzo Teixeira

¹ Fct- Universidade Estadual Paulista (UNESP)

Contato: tami_tup@hotmail.com

Nos dias atuais as mulheres se encontram com pouco tempo para a saúde, as alterações fisiológicas ocorrem durante o envelhecimento e acentuam-se com a menopausa. Os principais aspectos: diminuição representativa dos hormônios sexuais femininos, o aumento da adiposidade, redução da massa muscular e a diminuição do gasto energético de repouso. Assim o presente estudo teve como objetivo analisar a resistência aeróbica e correlacionada com o perfil lipídico de mulheres na menopausa. Estudo de caráter transversal, composto por 75 mulheres na menopausa (+1 ano sem ciclo menstrual), com idade entre 50 a 79 anos, residentes na cidade de Presidente Prudente – SP. As participantes faziam parte do projeto Dança: Saúde e Bem estar, da Unesp, Presidente Prudente, que se inscreveram para participar das atividades no ano de 2013. Para análise do perfil lipídico as mulheres foram submetidas a exames de sangue para avaliação HDL e LDL. A resistência aeróbica foi aplicada segundo o Protocolo de avaliação e procedimentos de testes da AAHPERD. Os dados apresentaram uma correlação negativa entre a os níveis de LDL e a resistência aeróbica ($r = -0,515$ e $p < 0,001$). Da mesma forma houve correlação negativa entre o HDL e os níveis de resistência aeróbica ($r = -0,015$ $p > 0,09$). Desta forma podemos observar que a atividade física leve pode alterar os níveis de LDL circulante, no entanto, para mudança dos níveis de HDL é necessário atividade física de moderada a alta. Contudo concluímos que mulheres na fase de menopausa com resistência aeróbica maior podem apresentar melhores valores lipídicos circulantes.

Palavras-chave

Menopausa, Envelhecimento, Mulheres

Avaliação da força isométrica de preensão manual em praticantes máster de judô

Martaliz Dimare¹
Bruno Ezequiel Botelho Xavier
Fabrício Boscolo Del Vecchio

¹ Universidade Luterana do Brasil - Ulbra
Compus Torres

Contato: judalpia@hotmai.com

Introdução: A prática do judô entre pessoas adultas tem sido muito estimulada, especialmente entre indivíduos com mais de 35 anos de idade, considerados como máster. Adicionalmente, pouco se conhece sobre a aptidão física destes lutadores, inclusive quanto à força isométrica de preensão manual (FIPM). Por outro lado, esta variável tem sido identificada como preditora de quedas e morbimortalidade em diferentes grupos populacionais. **Objetivo:** Avaliar a força isométrica de preensão manual de competidores praticantes de judô e compará-la entre categorias etárias. **Métodos:** A amostra foi composta por 44 lutadores de idade entre 45 a 64 anos. Para avaliar a força manual, utilizou-se teste isométrico de preensão manual nos lados direito e esquerdo. Na análise estatística, após a verificação da normalidade, os dados são apresentados com média [Intervalo de Confiança 95%]. Para a comparação entre grupos etários, foi conduzida análise de variância (ANOVA), complementada com pos-hoc de Tukey. **Resultados:** Os indivíduos apresentaram força de preensão valores médios de 44,7 [42,4-47,3] kgf e 42,4 [39,9-44,6] kgf, respectivamente para os lados direito e esquerdo. O somatório bilateral foi de 87,1 [82,3-91,9] kgf, sem diferenças estatisticamente significantes ou tendência linear entre grupos etários. Registra-se correlação positiva e significativa entre os valores de FIPM para os lados esquerdo e direito ($r=0,9$; $p<0,01$). **Conclusão:** Não houve diferença entre categorias etárias e se observou correlação entre os dois hemisférios. Os sujeitos do presente estudo demonstraram valores superiores aos de indivíduos da mesma idade não praticantes de judô, mas inferiores a atletas mais jovens e treinados.

Palavras-chave

Artes Marciais, Contração Muscular, Motor Activity

Efeitos de um programa de treinamento com pesos em intensidade imposta nas respostas perceptuais e afetivas, composição corporal e capacidade funcional de idosas previamente sedentárias

Mariana Lopes Benites¹
Sergio Gregorio da Silva
Ragami Chaves Alves
Sandro dos Santos Ferreira
Ketlin Adriana Tives Ribeiro

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: mariana_benites@hotmail.com

Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar os efeitos de um programa de treinamento com pesos, em intensidade imposta a 70% de 1RM, sobre as respostas perceptuais e afetivas, composição corporal e capacidade funcional de idosas, previamente sedentárias, durante 8 semanas. **Método:** Participaram 11 idosas, entre 60 e 75 anos ($69,1\pm 4,7$), moradoras de Curitiba-PR. Foram realizadas avaliações antropométricas e das capacidades funcionais antes e depois da intervenção; e testes de 1RM antes, na metade e após a intervenção. As respostas perceptuais e afetivas foram coletadas ao término de cada série e de cada sessão. **Resultados:** As idosas reportaram baixa percepção de esforço (3 e 4 na escala OMINI-RES) e elevada sensação de prazer (+3 e +4 na escala de sensação de Hardy e Rejeski) em relação ao treinamento. As respostas perceptuais e afetivas mantiveram-se constantes durante toda a intervenção. A composição corporal não sofreu alterações significativas. A resistência de força muscular de membros superiores, a flexibilidade e a aptidão cardiorrespiratória melhoraram, influenciando de maneira positiva na capacidade funcional. **Conclusão:** Foi concluído que a imposição de intensidade de vigorosa no treinamento com pesos, além de proporcionar modificações orgânicas benéficas à saúde de idosas, proporciona efeito positivo em relação à percepção de esforço e ao afeto. Esta pesquisa pode contribuir para o delineamento de futuros programas de treinamento com pesos em intensidade imposta para idosas, iniciantes na prática, que têm como objetivo aprimorar suas capacidades funcionais em poucas semanas por meio de um exercício físico prazeroso e fácil de ser executado.

Palavras-chave

Idoso, Treinamento, Intensidade

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Sobrepeso, obesidade, volume e intensidade de atividade física infantil na associação aos hábitos nutricionais de alunos em escolas particulares e municipais de Torres-RS

Juliana Evaldt Dalpiaz¹
Luciano S.P. Guimarães
Maria Amelia Longo
Carla Pinheiro Lopes
Luana Dalpiaz Fernandes

Fomento: FAPERGS 11/0244-4

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: martalizdimare@yahoo.com.br

Objetivo: Analisar IMC e tempo de atividade escolar relacionados a hábitos alimentares. **Método:** Estudo transversal e observacional com foco descritivo e comparativo, conforme as variáveis envolvidas. A amostra aleatória simples envolveu cinquenta e cinco crianças submetidas à pesagem e medida de altura para o cálculo do IMC; os dados familiares e hábitos das crianças envolvidas foram coletados através de questionário respondido pelos pais. Análises estatísticas descritivas foram relatadas através de média, desvio-padrão, frequência absoluta e porcentagem, variáveis contínuas foram analisadas através da correlação Spearman; na verificação de associação entre variáveis categóricas foi usado o teste Qui-quadrado ou exato de Fisher. Na análise global, utilizou-se a comparação multivariada de Dunn. O nível de significância adotado foi 0,05. **Resultados:** Análises descritivas de IMC: escola particular (18,3±3,2)IC=14,3-25,5; escola filantrópica (24,0±4,3)IC=14,3-29,9; escolas municipais (18,5±4,3);IC=14,2-29,9. Através do teste de Kruskal-Wallis, os valores de IMC foram significativos na distribuição entre escola filantrópica e pública (p=0,017) e privada (p=0,016), mas não entre pública e privada (p=1,000). A associação global, independentemente de categoria escolar, apresentou tendência de intensa atividade informal relativa ao IMC baixo (p=0,062). **Conclusão:** IMCs maiores foram prevalentes na escola filantrópica (bolsistas), descaracterizando fatores sócio-econômico e cultural hipotéticos, comumente associados a fatores alimentares. Obesidade e sobrepeso foram independentes de hábitos alimentares na família, peso ao nascer, quilos ganhos na gestação, tempo de atividade física escolar. Menores IMCs apresentaram tendência de associação à presença de atividade intensa e fora do ambiente escolar, quando desconsideradas as categorizações por tipo de instituição.

Palavras-chave

IMC, Sobrepeso, Obesidade

Associação entre atividade física, qualidade de vida e estado de humor em estudantes do ensino médio nas aulas de educação física em uma escola de ensino médio federal

Franciany de Jesus Silva¹
Guilherme de Azambuja Pussieldi

¹ Universidade Federal de Viçosa

Contato: franciany.silva@ufv.br

Objetivos: Comparar o nível de nível de atividade física, da qualidade de vida e do estado de humor de adolescente de ambos os gêneros nas aulas de educação física do ensino médio Federal do Município de Florestal ± MG no início e ao final do 1º semestre letivo. **Metodologia:** A amostra compreendeu 40 estudantes de ambos os gêneros. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa, protocolo número 135/2011. O consentimento para a participação no estudo foi obtido pela assinatura dos responsáveis de cada voluntário. Para obtenção dos dados utilizou-se os questionários: IPAQ, WHOQOL-Bref e POMS. Foram feitas duas aplicações uma no início e ao final do 1º semestre letivo. Para a comparação das médias utilizou-se o Mann Whitney Test com nível de significância de p≤0,05. **Resultados:** Na avaliação do nível de atividade física, os meninos mostraram-se mais ativos quando comparadas as duas coletas em relação as meninas que não apresentaram diferenças significativas. Para as variáveis de qualidade de vida encontrou-se diferenças significativas nos domínios físico, psicológico e sociais, com diminuição da qualidade de vida das meninas. Da mesma maneira que na avaliação do estado de humor, as meninas apresentaram piora e os meninos permaneceram estáveis. **Conclusão:** Conclui-se que o aumento do nível da atividade física foi benéfico na manutenção do estado de humor e da qualidade de vida dos meninos.

Palavras-chave

Atividade Física, Qualidade de Vida, Estado de Humor

Análise da ação do professor de educação física na mudança de comportamento voltado a atividade física e seus resultados em academias de ginástica, a partir do viés fenomenológico de Alfred Schutz e Merleau-Ponty

Erbio Felipe Francisco¹

¹ Ceunsp Itu

Contato: erbiofelipe@gmail.com

A ação do professor em academias envolve uma série de fatores que objetivam um comportamento voltado a atividade física, com este intuito buscamos refletir sobre a conduta e contribuição do professor de educação física em academias. Os dados foram colhidos em uma academia no município de Itu/SP, entre 25 de Junho até 01 de Agosto de 2013 onde foram utilizados métodos de observação participante e questionário semi estruturado, a amostra foi composta por 12 professores (25 a 40 anos), onde foi analisado dados como o perfil profissional dos professores, tipos de abordagens, empenho profissional, retórica e recursos utilizados, conjuntamente com 15 alunos com idades diversas, onde os dados colhidos compunham o perfil pessoal, sensibilidade social, entendimento, motivação, razão para a prática da atividade física e objetivos, sendo analisado pelo viés da fenomenologia de Alfred Schutz e Merleau-ponty. Percebe-se que a conduta racional do professor (Schutz, 2012), é fundamentalmente interpretada através de signos e símbolos que podem gerar motivos, favorecendo a escolha e o interesse do aluno na hora de medir o que almeja para si, e que os professores em questão de desenvolver a conduta racional passam constantemente por um processo de experiência em relações dialéticas entre o "eu" e o meio para que a conduta racional seja sempre intencional, e que conceda uma herança social, onde conclui que o professor e o aluno são sujeitos que se inter-relacionam em uma constante de atos e interpretações, onde o professor tenta sincretizar-se com o aluno e através da conduta racional, e assim concebendo valores simbólicos importantes para a vida do sujeito aluno.

Palavras-chave

Ação, Conduta, Símbolos

A importância de atividades recreativas aquáticas com portadores de necessidades especiais - uma análise através da escala de desenvolvimento motor

Sandra Mara Mayer¹
Andréa Mattos de Andrade

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul

Contato: smmayer@unisc.br

Objetivos: o presente estudo, de caráter descritivo exploratório, teve como objetivo verificar a Idade Motora dos alunos participantes do projeto, através da Escala de Desenvolvimento Motor – Rosa Neto (2002), comparando os testes de novembro de 2012 e maio de 2013. Metodologia: esta pesquisa contou com a participação de 13 alunos matriculados na APAE de Santa Cruz do Sul e participantes do Projeto Piracema, com idades entre 12 e 46 anos, sendo 7 do sexo feminino e 6 do sexo masculino. As aulas ocorrem três vezes por semana, sendo atendidas três turmas por dia, com 50 minutos cada aula. Os aspectos avaliados foram Motricidade Fina, Motricidade Global e Equilíbrio. Resultados: a partir das análises, podemos mostrar que a Idade Motora Geral dos alunos, nos testes de novembro, tiveram como média $2,8 \pm 1,02$ anos. Na Motricidade Fina, obtivemos valores de $3,8 \pm 1,5$ anos; na Motricidade Global, $2,7 \pm 1,09$ anos; no Equilíbrio, os valores foram de $2,4 \pm 1,1$ anos. Ao analisarmos os dados de maio, podemos notar que a Idade Motora Geral teve por média $3,1 \pm 1,03$ anos. A Motricidade Fina teve idade de $3,9 \pm 1,3$ anos; a Motricidade Global, de $3,1 \pm 1,09$ anos, e o Equilíbrio de $3,03 \pm 0,8$ anos. Conclusão: podemos concluir que houve um aumento em todas as médias das Idades Motoras dos alunos, na comparação dos testes. Isso mostra que o trabalho realizado com os alunos da APAE está obtendo resultados positivos, apesar de cada aluno possuir suas limitações. Nesta pesquisa, não foi levada em consideração a Idade Cronológica de cada aluno, e nem sua patologia.

Palavras-chave

Natação, Recreação, Educação

Percepção na qualidade de vida em mulheres idosas participantes de diferentes modalidades de exercícios físicos

Fábio Luiz Cheche Pina¹
Matheus Amarante do Nascimento
Alex Silva Ribeiro
Nataanael Pereira Gomes
Géssika Castilho dos Santos
Edilson Serpeloni Cyrino

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: fabiocheche@hotmail.com

Objetivo: Analisar a percepção na qualidade de vida em mulheres idosas participantes de diferentes modalidades de exercícios físicos. **Métodos:** Participaram do presente experimento 186 mulheres idosas (67±5 anos; 69,3±12,7 kg; 1,59±0,08 m) que realizavam quatro diferentes modalidades de exercícios, a saber: hidroginástica (n = 20), ginástica geral (n = 37), alongamento (n = 20), treinamento com pesos (n = 50) e controle (n = 58). A percepção da qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário SF-36 e seus oito domínios (capacidade funcional, limitação física, dor, saúde geral, vitalidade, aspectos sociais, limitações emocionais e limitações mentais). Para análise da normalidade e homogeneidade o teste de Shapiro Wilk e Levene foram utilizados, respectivamente. O teste de Kruskal Wallis foi empregado para análise do efeito entre os grupos com relação ao SF-36. O critério de significância estatística estabelecida foi de $P < 0,05$. Os dados foram processados no pacote estatístico SPSS versão 20.0. **Resultados:** Foi observado efeito significativo ($P < 0,01$) entre os grupos para todos os domínios do questionário SF-36, sendo constatada melhor percepção na qualidade de vida das idosas praticantes de exercícios físicos (hidroginástica: 92,2±3,1; ginástica geral: 78,5±10,9; alongamento: 90,9±4,6; treinamento com pesos: 85,5±11,3) quando comparado às idosas do grupo controle (75,0±16,4). A única exceção foi o domínio dor ($P = 0,07$) onde não ficou constatado efeito significativo do grupo. **Conclusão:** Os achados do presente estudo apontam que idosas praticantes de exercícios físicos, independentemente da modalidade, possuem boa percepção na qualidade de vida quando comparado a idosas sedentárias.

Palavras-chave

Envelhecimento, Comportamentos Saudáveis, Atividade Motora

Efeito da estimulação transcraniana por corrente contínua na pressão arterial, frequência cardíaca e duplo produto em jovens praticantes de treinamento de força

Paulo Fernando Marinho de Lima¹
Marília de Almeida Correia
Annelise Lins Meneses
Raphael Mendes Ritti Dias

Fomento: Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: pl.marinho@outlook.com

Objetivo: Verificar a influência da estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC) no córtex motor (C3) em componentes cardiovasculares após realização de exercício de força em jovens. **MÉTODOS:** 12 homens (20,1±3,15 anos) eutróficos, treinados em força participaram de 4 sessões experimentais: Sessão de força, com e sem ETCC (FETCC e FSHAM, respectivamente) e sessão controle, com e sem ETCC (CETCC e CSHAM, respectivamente), com intervalo de 48 horas. Nessas sessões os indivíduos permaneciam sentados durante 20', onde a pressão arterial (PA) e a frequência cardíaca (FC) eram coletadas a cada 5' através de monitor automático e um cardiofrequencímetro, respectivamente, nos momentos pré e pós exercício. Após isso, foi realizada a ETCC anódica no C3 durante 20' e com intensidade 2mA. Nas sessões placebo a corrente era desligada com 2' de estimulação. Após a estimulação, os indivíduos realizaram 5 exercícios com 3 séries de 10 repetições e com intensidade de 85% de 8-12 RM. Para análise dos dados foi utilizado a ANOVA de dois caminhos para medidas repetidas. Foi utilizado um $p \leq 0,05$. **Resultados:** Não foram evidenciadas diferenças na PA ($p > 0,05$). Não houve diferenças entre as sessões FETCC e FSHAM, mas as alterações na FC e DP permaneceram elevadas até 20' e 30', respectivamente (85,92±12,88; $p < 0,001$ e 5209,33±878,96; $p = 0,01$, respectivamente) para a FETCC e até 60' para a FSHAM (80,7±9,35; $p < 0,001$ e 5099,25±660,96; $p = 0,02$). **Conclusão:** A ETCC anódica não alterou as resposta da PA, FC e DP, no entanto, foi evidenciado um efeito protetor cardíaco após a realização da sessão FETCC.

Palavras-chave

Treinamento de Resistência, Sistema Cardiovascular, Estimulação Elétrica

Análise comparativa das médias do IMC, da pressão arterial e relação cintura quadril entre os gêneros, em adolescentes da cidade de Uraí-PR

Regiane de Souza Antonio¹
Julio Alberto Agante Fernandes
Fábio Antonio Nêia Martini
Joyce Karla Machado da Silva
Jéssica Lucio da Silva
Paulo Fernandes Pires

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: regianesoares@hotmail.com

Objetivo: Realizar uma análise comparativa entre as médias do Índice de Massa Corporal (IMC), Pressão arterial (PA) e Relação Cintura-Quadril (RCQ) entre os gêneros masculinos e femininos em um grupo de alunos de uma instituição de ensino pública do município de Uraí-PR. **Método:** A amostra foi composta por 66 indivíduos de ambos os gêneros, sendo 57,5 % do gênero masculino com idade média de $15,9 \pm 0,85$ e 42,5 % do gênero feminino com idade média de $16,3 \pm 0,98$. Foi realizada uma entrevista verificando as características sócio-demográficas, ao consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco, hábitos alimentares e à prática de atividade física. (IPAQ-8, versão curta). Posteriormente foram coletadas informações referentes às medidas antropométricas, pressão arterial em repouso e circunferência abdominal e do quadril. **Resultados:** A média do IMC do gênero masculino foi de $19,9 \pm 2,89$ e no feminino foi de $22,1 \pm 4,59$. A média da Pressão Arterial Sistólica (PAS) foi de $111,8 \pm 7,66$ para o gênero masculino e $119,2 \pm 8,57$ no gênero feminino. Pressão Arterial Diastólica (PAD) de $74,4 \pm 6,85$ para masculino e $76,0 \pm 14,2$ para feminino. Em relação à média da RCQ os números apresentados foram $0,76 \pm 0,06$ para gênero masculino e $0,80 \pm 0,05$ para feminino. **Conclusão:** Verificou-se que as médias do IMC, PA e RCQ, em ambos os gêneros, apresentam-se dentro dos padrões de normalidade para a faixa etária.

Palavras-chave

Adolescência, Obesidade, Pressão Arterial

Atividade física para adolescentes em atendimento psiquiátrico

Luciano Sanfilippo de Macedo¹

¹ Faculdade de Saúde Pública da USP

Contato: lucianosm@yahoo.com.br

A Educação Física é uma área acadêmica que forma profissional especializado em atividades físicas nos variados seguimentos de sua atuação. **Objetivo:** Relatar a experiência prática do profissional da Educação Física com pacientes em atendimento no Hospital Dia Infância-juvenil (HDI) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (Ipq-HC-FMUSP). **Método:** Observação presencial e registro da prática de atividades físicas envolvendo jogos de quadra com 08 adolescentes de 13 até 16 anos, em 17 encontros realizados, 01 vez por semana no período de 60 minutos, em espaços diferenciados (quadra poliesportiva, pátio interno do HDI e sala de aula da classe hospitalar), registradas em prontuário individual e semanalmente discutidas em equipe interdisciplinar no 1º semestre de 2010. A base teórica fundou-se em propostas de Vygotsky onde descreve que os processos motores e psicológicos são construídos e estruturados a partir das relações entre os indivíduos e o seu contexto sociocultural, tendo ênfase no conceito da existência da Zona de desenvolvimento proximal: espaço entre níveis chamados de desenvolvimento real (resolução independente de problemas) e desenvolvimento potencial (resolução de problemas sob orientação de indivíduos experientes). **Resultados:** Foram registrados aspectos sobre a promoção, a manutenção e a execução do movimento corporal livre; organização de tarefas, regras e raciocínio lógico; relações e contatos sociais. **Conclusões:** A prática de jogos, para adolescentes em atendimento psiquiátrico, aponta benefícios para a saúde global do paciente ao promover vivências de habilidades motoras, das construções cognitivas e do incentivo para as relações sociais.

Palavras-chave

Saúde da Criança, Saúde Mental, Psiquiatria da Criança

Comparação da (in)satisfação com a imagem corporal entre atletas de voleibol de categorias mirim e infantil

Gabrielly Cristina Manarin¹
Gabriela Blasquez
Donizete Cicero Xavier de Oliveira
Enio Ricardo Vaz Ronque

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: gaby-manarin@hotmail.com

Objetivo: Comparar a prevalência da (in)satisfação com a imagem corporal de jogadoras de vôlei participantes dos jogos escolares do estado de São Paulo de duas categorias: mirim e infantil. **Método:** Foram avaliadas 136 atletas do sexo feminino, sendo 89 da categoria mirim (13 a 14 anos) e 47 da categoria infantil (15 a 17 anos). Medidas de massa corporal e estatura foram coletadas por meio de auto-relato. O estado nutricional foi dado pelo cálculo do índice de massa corporal (IMC) (quociente da massa corporal (Kg)/estatura (m²). Para avaliar a (in)satisfação com a imagem corporal utilizou-se de uma escala de silhueta composta por 15 figuras sugeridas por Kakeshita et al., (2009). Para análise estatística aplicou-se teste não paramétrico U de Mann Whitney para comparar as variáveis descritivas e teste de qui-quadrado (X²) para a associação entre (in) satisfação da imagem corporal e a categoria. **Resultados:** Encontrou-se uma elevada insatisfação com a imagem corpora (78,7%) em ambas as categorias, sendo assim o teste de qui-quadrado (X²=0,992) demonstrou não haver associação entre a (in) satisfação corporal e categoria. **Conclusão:** Independente da categoria mirim e infantil, elevada prevalência de insatisfação corporal foi verificada na presente amostra, apontando que não houve associação entre a insatisfação corporal e a categoria.

Palavras-chave

Adolescentes, Imagem Corporal, Voleibol

Efeito de diferentes protocolos de exercícios físicos sobre marcadores cardiovasculares de adultos clinicamente selecionados para programa de mudança do estilo de vida

Renata Salatini¹
Edilaine Michelin
Roberto Carlos Burini

¹ Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho

Contato: resalatini@yahoo.com

Objetivo: Verificar o efeito de diferentes protocolos de exercícios físicos sobre marcadores cardiovasculares de adultos clinicamente selecionados para programa de mudança do estilo de vida. **Métodos:** Avaliou-se pressão arterial sistólica e diastólica (técnica auscultatória) e frequência cardíaca de repouso (palpação arterial radial) no momento inicial e após intervenção em amostra composta de 124 indivíduos (ambos os sexos) os quais foram divididos em quatro diferentes protocolos: academia (três sessões semanais de 40 minutos de exercício resistido), hidroginástica (2 sessões semanais de 40 minutos de exercício predominantemente aeróbio), concorrentes alternado (3x/semana com 40 minutos de caminhada e 2x/semana de exercício resistido) e diário (5x/semana com 30 minutos de caminhada e posterior treinamento resistido em dias alternados para membros superiores e inferiores). Para comparação da pressão arterial e frequência cardíaca entre protocolos e momentos de avaliação utilizou-se ajuste de modelo linear generalizado com distribuição de Poisson para dados de contagem com nível de significância de 5%. **Resultados:** A pressão arterial sistólica reduziu significativamente após protocolos de academia (9,4mmHg) e concorrente alternado (6,3mmHg). A pressão arterial diastólica apresentou queda no protocolo concorrente alternado (5,6mmHg) e foi maior após a intervenção no concorrente diário quando comparado aos demais. O protocolo concorrente diário também foi mais eficaz na redução da frequência cardíaca de repouso (5,6 bat/min). **Conclusão:** A mudança do estilo de vida por meio de exercícios físicos melhoram os marcadores cardiovasculares e a combinação de exercícios resistidos e aeróbios foram mais eficazes na redução da pressão arterial sistólica, diastólica e frequência cardíaca de repouso.

Palavras-chave

Pressão Arterial, Frequência Cardíaca, Exercício Físico

Atividade física no lazer e locomoção e sua associação com o ambiente em idosos do programa multidimensional de promoção do envelhecimento no município de São Paulo

Alvaro Carlos de Souza Mendes dos Santos¹

¹ Universidade Federal de São Paulo

Contato: alvarocarlosmendes@gmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre as atividades físicas praticadas no lazer e locomoção com o ambiente percebido por idosos de um programa multidimensional de promoção do envelhecimento bem sucedido no Município de São Paulo. **Método:** Participaram deste estudo observacional transversal 45 idosos de ambos os sexos (86,7% mulheres) com idade variando entre 62 e 86 anos, participantes do Programa Circuito Maior Idade. Para avaliação das atividades físicas no lazer foi utilizado o questionário IPAQ versão longa e para avaliação do ambiente foi utilizado à escala de percepção adaptada da escala NEWS (Neighborhood Environmental Walkability Scale). Para a análise foi utilizada estatística descritiva e teste de qui-quadrado, sendo o nível de significância adotado de $p < 0,05$. **Resultados:** A proporção de idosos fisicamente ativos foi de 44,4% para o transporte e 82,2% para as atividades no tempo livre. A presença de boa iluminação pública nas ruas associou-se positivamente com a prática de 150 minutos ou mais de atividade física no tempo livre ($p < 0,003$). Os idosos do Circuito Maior Idade percebem vários problemas relativos ao ambiente em que vivem como calçadas ruins (44,4%), áreas verdes regulares (48,9%), ruas que não são planas (53,3%) e existência de muita fumaça de poluição (62,2%), no entanto estes não chegam a ser considerados barreiras para a prática regular de atividade física. **Conclusão:** É imprescindível criar ambientes públicos que incentivem os idosos a praticar atividades físicas no lazer, pois o ambiente construído, o ambiente natural e os equipamentos do bairro são ferramentas para um estilo de vida saudável.

Palavras-chave

Ambiente, Atividade Física, Idosos

Associação entre a espessura médio-intimal de artéria carótida em adolescentes ativos e inativos

Juliana Pizzi¹

Fernando Henrique Pavão

Roberto Macari Junior

Durcelina Schiavoni Bortoloti

Larissa Rosa da Silva

Neiva Leite

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: jupizzi@gmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre a espessura médio-intimal direita (EMId) entre adolescentes ativos e obesos inativos. **Métodos:** Pesquisa transversal realizada em 37 escolares divididos em dois grupos: Grupo Ativo (GA=24; 13(2) anos; $IMC=19,78(5,4)$ kg/m^2) conforme o histórico de atividade física extraescolar ≥ 300 min/semana e Grupo Obeso (GO=13; 12(3) anos; $IMC=26,30(7,9)$ kg/m^2) sem histórico de atividade física extraescolar. A atividade física habitual foi determinada por meio de questionário elaborado especificamente para o estudo, obtendo-se dados sobre a duração (minutos), intensidade, tipos e frequência semanal das atividades físicas ativas ou sedentárias. Foram mensurados: massa corporal (kg) e estatura (m) para determinar o índice de massa corporal (IMC) e classificado segundo CONDE e MONTEIRO (2006). Avaliou-se a espessura médio-intimal de artéria carótida direita (EMId) por ultrassonografia, utilizando o P75 do Grupo Ativo como ponto de corte para EMId. Utilizou-se a estatística descritiva para caracterização da amostra - mediana (intervalo interquartil). Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para normalidade dos dados, Teste U de Mann-Whitney para comparação entre os grupos e Teste qui-quadrado para associação entre as variáveis. Adotou-se significância de 5%. **Resultados:** Foi encontrada diferença na EMId entre os grupos (GO=0,047(0,005); GA=0,035(0,009); $P=0,000$). Houve associação entre os grupos e a classificação EMId, onde 95,8% do GA tiveram valores de EMId abaixo do P75 (0,040mm) e 100% do GO com valores de EMId acima do ponto de corte ($P=0,000$). **Conclusão:** Valores elevados de EMId estiveram associados ao GO, sugerindo que este grupo possui maior risco de desenvolver aterosclerose subclínica que o GA.

Palavras-chave

Atividade Motora, Adolescência, Aterosclerose

Atividade física no lazer e sua associação com o ambiente em idosos do programa multidimensional de promoção do envelhecimento no município de São Paulo

Alvaro Carlos de Souza Mendes dos Santos¹
Francini Vilela Novais
Fernando Pereira de Moraes

¹ Universidade Federal de São Paulo

Contato: alvarocarlosmendes@gmail.com

Objetivo: Analisar a associação entre as atividades físicas praticadas no lazer e locomoção com o ambiente percebido por idosos de um programa multidimensional de promoção do envelhecimento bem sucedido no Município de São Paulo. **Método:** Participaram deste estudo observacional transversal 45 idosos de ambos os sexos (86,7% mulheres) com idade variando entre 62 e 86 anos, participantes do Programa Circuito Maior Idade. Para avaliação das atividades físicas no lazer foi utilizado o questionário IPAQ versão longa e para avaliação do ambiente foi utilizado à escala de percepção adaptada da escala NEWS (Neighborhood Environmental Walkability Scale). Para a análise foi utilizada estatística descritiva e teste de qui-quadrado, sendo o nível de significância adotado de $p < 0,05$. **Resultados:** A proporção de idosos fisicamente ativos foi de 44,4% para o transporte e 82,2% para as atividades no tempo livre. A presença de boa iluminação pública nas ruas associou-se positivamente com a prática de 150 minutos ou mais de atividade física no tempo livre ($p < 0,003$). Os idosos do Circuito Maior Idade percebem vários problemas relativos ao ambiente em que vivem como calçadas ruins (44,4%), áreas verdes regulares (48,9%), ruas que não são planas (53,3%) e existência de muita fumaça de poluição (62,2%), no entanto estes não chegam a ser considerados barreiras para a prática regular de atividade física. **Conclusão:** É imprescindível criar ambientes públicos que incentivem os idosos a praticar atividades físicas no lazer, pois o ambiente construído, o ambiente natural e os equipamentos do bairro são ferramentas para um estilo de vida saudável.

Palavras-chave

Ambiente, Atividade Física, Idosos

Variabilidade de frequência cardíaca em atletas de futebol

Cássia Fernanda Gomes Costa¹
Gabriela de Moura
Lucas Vinicius Machado da Silva
Keith Sato Urbinati

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: cassia.ef13@gmail.com

Introdução: A Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) é um indicador de atividade do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) em suas duas distribuições, Sistemas Simpático (SNS) e Parassimpático (SNP), de modo não invasivo. É adquirida através do cálculo das oscilações nos intervalos de batimentos cardíacos consecutivos (intervalo R-R) e também da frequência cardíaca instantânea consecutiva. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi analisar a VFC em atletas de futebol, determinado maior atividade do SNS ou SNP. **Métodos:** Foram avaliados 12 atletas de futebol com média de idade de $11,7 \pm 0,9$ anos, do sexo masculino. Aferiu-se a VFC através do Software Kubius. Realizou-se análise não paramétrica (pacote estatístico SPSS 2.0). **Resultados:** As análises individuais indicaram que mais de 50% dos apresentaram índices de VFC dentro do normal. A média encontrada para LF foi $48,08 \pm 11,00$ (atividade do sistema nervoso simpático) já para HF $21,25 \pm 18,29$ (atividade do sistema nervoso parassimpático). **Conclusão:** Houve maior atividade do Sistema Nervoso Simpático. A VFC dos atletas de futebol está dentro do normal, indicativo que mostra que a prática do futebol pode ser influente na normalização da VFC.

Palavras-chave

Frequência Cardíaca, Sistema Nervoso Simpático, Sistema Nervoso Parassimpático

Efeitos do karate na composição corporal e força em adolescentes

Juarez da Silva Trancoso Netto¹
Matheus Lucas Aguiar
Keith Sato Urbinati

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: juatrancoso@hotmail.com.br

A atividade física está associada diretamente a melhorias da saúde e condicionamento físico dos praticantes, dentre elas o karate promove adaptações benéficas nos níveis de força e composição corporal. Identificar os níveis de força e composição corporal em adolescentes praticantes de karate. No presente estudo participaram doze atletas praticantes de karate; sexo masculino (M=8) e sexo feminino (F=4) com idade média (16,4 ± 0,17 anos) e experiência superior a (4,4 anos ± 2,2 anos). Calcularam-se as variáveis de composição corporal: percentual de gordura (%G), massa residual (MR), massa muscular (MM), massa gorda (MG), peso ósseo (PO); e força: teste de salto horizontal (TSH) e teste de preensão manual (TPM). Para relacionar as variáveis de força e composição corporal, utilizou-se correlação de Spearman ($p \leq 0,05$). Homens apresentaram maiores valores de massa corporal (M=65,1±3,4 kg; F=58,8±8,83 kg), estatura (M=1,74±0,06 m; F=1,62±0,10 m), TPM direita (M=35,4±5,4 kg; F=25,7±3,0 kg), TPM esquerda (M=33,2±5,9kg; F=24,7±4,3 kg), TSH (M=1,87±0,3 m; F=1,50±0,07 m), MR (M=13,6±0,7kg; F=12,1±1,7 kg), MM (M=31,3±1,5 kg; F=20,1±4,2 kg). Mulheres apresentaram maiores %G (F=20,3±8,3 kg; M=12,4±2,3 kg) e PO (F=13,4±3,0 kg; M=12,1±0,7 kg). O tempo de treino esteve correlacionado com massa muscular ($r=0,75$; $p=0,05$). O treinamento de karate é relevante para a promoção da saúde e qualidade de vida dos praticantes, visto que o nível de composição corporal (%G) para ambos os sexos foi considerado ótimo (Lohman, 1987) e para força (TSH) obteve-se classificação razoável (M) e bom (F). (PROESP, 2012)

Palavras-chave

Atividade Física, Artes Marciais, Saúde

Atividade física e fatores de risco para doenças cardiovasculares em idosos: projeto bambuí

Jaqueline de Oliveira Santana¹
Maria Fernanda Furtado Lima-Costa
Josélia Oliveira Araújo Firmo
Juciany Rodrigues de Oliveira Ramalho
Sérgio Viana Peixoto

Fomento: FAPEMIG, CNPQ

¹ Fundação Oswaldo Cruz

Contato: jaquelineosantana@gmail.com

Introdução: Estudos mostraram que a prática da atividade física (AF) reduz o risco cardiovascular (RC), avaliado pelo Escore de Framingham (ERF). No entanto, os estudos que avaliam essa associação são raros, sobretudo em populações idosas, e inexistentes no Brasil. Objetivo: Explorar a associação entre o gasto energético (GE) em AF e sua associação com os componentes do ERF entre idosos. Métodos: Delineamento seccional, incluindo 1.473 idosos residentes na cidade de Bambuí (MG). A variável dependente foi o nível de AF, estimado pelo cálculo da taxa de equivalentes metabólicos (MET-mim/semana). As variáveis exploratórias foram idade, sexo, colesterol total e HDL, pressão arterial sistólica e diastólica, tabagismo e glicemia de jejum/diabetes. A estimativa da força das associações foi baseada em razões de prevalência (RP) estimadas pelo modelo logístico ordinal (95% IC). Resultados: entre homens idosos, associações significativas e negativas foram observadas para idade, tabagismo atual e diabetes. O nível de colesterol HDL apresentou associação significativa e positiva com o GEO. Os valores de pressão arterial sistólica, diastólica e colesterol total não apresentaram associação significativa. Entre as mulheres idosas, foi observada associação significativa negativa entre GE e idade e diabetes. O nível de HDL apresentou associação significativa e positiva. Tabagismo atual, pressão arterial sistólica, diastólica e colesterol total não apresentaram associação significativa com tercil de GE. Em ambos os sexos, foi observada associação significativa e negativa entre o tercil de gasto energético e o RC de Framingham. Conclusões: O GE expendido em AF pode reduzir o RC em idosos.

Palavras-chave

Atividade Física, Risco Cardiovascular, Idosos

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Relato de experiência acadêmica: atividade física aplicada a um grupo da terceira idade na cidade do Crato-CE

Naerton José Xavier Isidoro¹

¹ Universidade Regional do Cariri-Urca

Contato: naerton@ig.com.br

A população mundial neste início do século XXI vem vivenciando um processo de envelhecimento, fenômeno este também presente no Brasil onde o IBGE estima que até 2025 o número de gerontes seja de aproximadamente trinta e dois milhões. A adoção de um estilo de vida ativo baseado na prática regular de exercícios físicos pode minimizar ou retardar os efeitos do envelhecimento. Neste sentido, o presente estudo busca relatar o trabalho realizado por membros do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF através do eixo temático Atividade Física e Saúde na Associação Arte e Vida que atua junto a um grupo de idosos do Bairro Muriti na cidade do Crato-CE. No período de março a dezembro de 2012 o referido grupo realizou entre os frequentadores desta associação aulas envolvendo alongamento, ginástica postural, atividades com materiais alternativos, dança, jogos recreativos entre outras práticas que resultaram em benefícios físicos, psicológicos e sociais para aqueles envolvidos no projeto em questão. Esta experiência possibilitou ao grupo contemplado com as práticas um aprendizado a partir da incorporação de novos conhecimentos importantes para a consciência de se ter hábitos relacionados a comportamentos positivos que levem a um estilo de vida saudável fundamentado em atitudes preventivas. Os idosos apresentaram mudanças positivas em relação ao bem-estar, aptidão física, desempenho nas atividades da vida diária, sensações corporais agradáveis como relaxamento, conforto, ausência ou diminuição de dores e cansaço e suspensão ou diminuição de medicamentos no trato de doenças que acometiam os idosos.

Palavras-chave

Idoso, Saúde, Estilo de Vida

Associação entre prática de atividade física no lazer e hipertensão gestacional: evidências a partir da coorte de nascimentos de 2004, Pelotas-RS

Shana Ginar da Silva¹
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Marlos Rodrigues Domingues
Letícia Schwerz Weinert
Alicia Matijasevich Manitto
Iná da Silva dos Santos

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: sginar@gmail.com

Investigar a relação entre a prática de atividade física no lazer, antes e durante a gestação, e a ocorrência de hipertensão gestacional entre as mães da coorte de nascimentos de 2004 da cidade de Pelotas, RS. Método: Estudo de base populacional realizado no ano de 2004 na cidade de Pelotas, RS. O desfecho hipertensão gestacional foi definido pela resposta positiva à seguinte questão: "Durante a gestação, a Sra. teve pressão alta? Foram definidas como hipertensas somente aquelas mulheres que não apresentavam o diagnóstico antes da gravidez e referiram o desenvolvimento da doença ao longo da gestação. A atividade física antes e durante a gestação foi mensurada por meio de autorrelato, em questionário desenvolvido para o estudo. Empregou-se o modelo de Regressão de Poisson com controle para variáveis sociodemográficas (idade materna, paridade, escolaridade, renda familiar) e comportamentais (fumo durante a gestação e índice de massa corporal pré-gestacional). Resultados: Entre as 4,471 mulheres entrevistadas, 19,2% desenvolveram a hipertensão durante a gravidez. A prática de atividade física antes da gestação associou-se inversamente a hipertensão gestacional (RP: 0,77; IC95%: 0,02-0,97). Mães ativas durante toda a gravidez (RP: 0,50; IC95%: 0,31-0,83), especialmente no terceiro trimestre (RP: 0,60; IC95%: 0,41- 0,87) apresentaram menor risco de desenvolver a hipertensão gestacional. Conclusão: A atividade física realizada antes e durante a gestação, principalmente no terceiro trimestre, mostrou-se como um fator protetor para a hipertensão gestacional. Estratégias de promoção da atividade física devem ser pensadas com o intuito de reduzir a incidência de doenças hipertensivas no decorrer da gestação

Palavras-chave

Atividade Motora, Gravidez, Hipertensão

Efeitos a longo prazo de um programa de promoção de atividade física em tabagistas

Demetria Kovelis¹
Leandro Mantoani
Karina Furlanetto
Juliana Zabatiero
Mahara Proença
Fabio Pitta

¹ Hospital Universitário Cajuru

Contato: dkovelis@yahoo.com.br

Objetivos: Avaliar os efeitos após um ano do término da participação de tabagistas em um programa de incentivo ao aumento da atividade física diária. **Métodos:** Foram incluídos 49 tabagistas sem alterações da função pulmonar (23 homens / 26 mulheres; 51[44-56]anos; IMC 25[23-28]kg.m⁻²; 20[13-30]cigarros/dia). Os indivíduos foram avaliados antes, imediatamente após, e um ano após o fim do programa quanto à função pulmonar, teste da caminhada de 6 minutos (TC6), hábitos tabagísticos, qualidade de vida, ansiedade, depressão e atividade física na vida diária. O programa (5 meses de duração) utilizou-se de pedômetro (meta de perfazer 10000 passos/dia) e cartilha informativa (incentivo a realizar mais atividade física). **Resultados:** Em relação ao final do protocolo, observou-se uma manutenção dos ganhos do programa de atividade física no longo prazo: número de passos/dia (pós versus 1 ano de seguimento: 10413 [8322-12378] vs 10673 [10240-10802]), distância percorrida no TC6 (604 [540-646] metros, 88 [81-97] %predito vs 602 [585-618] metros e 88 [84-92] %predito) níveis de ansiedade (35 [27-42] pontos vs 36 [33-40] pontos) e depressão (6[3-9] pontos vs 6 [4-9] pontos) (p>0,05 para todos). Um ano após o término do programa, 14% dos indivíduos pararam de fumar. **Conclusões:** Em tabagistas, os ganhos obtidos com um programa de incentivo à atividade física em termos de aumento da atividade física diária, melhora da capacidade de exercício e dos níveis de ansiedade e depressão são mantidos um ano após o fim do programa. Estes programas podem contribuir para a cessação do tabagismo em uma parcela dessa população.

Palavras-chave

Atividade Motora, Pedômetro, Tabagismo

Força isotônica e qualidade de vida em praticantes de basquetebol em cadeira de rodas da cidade de Pelotas

Natan Feter¹
Allana Carla Cavanhi
Vinicius Dias de Mello
Chaiane Calonego
Joubert Caldeira Penny
Fabrício Boscolo Del Vecchio

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: nfeter.esef@ufpel.edu.br

O objetivo do estudo foi mensurar e relacionar os níveis de força isotônica e qualidade de vida em praticantes de BCR da cidade de Pelotas/RS. Composta por 10 atletas de BCR, praticantes há mais de 6 meses, a amostra teve a força muscular isotônica e qualidade de vida avaliados. Para a primeira, aplicaram-se dois testes isotônicos de resistência de força (máximo de repetições em 1 min) para músculos flexores do cotovelo (FIC) e abdutores do ombro (FIO). A qualidade de vida foi mensurada através do WHOQOL-Bref. O questionário divide a qualidade de vida em 4 domínios: físico, psicológico, social e ambiente, além do escore geral. Além disso, responderam uma anamnese para coleta de dados demográficos. Para análise dos dados, utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman e nível de significância de 5%. Os atletas apresentaram 31,4±9,5 anos, 77,7±18,92 kg, 173,2±4,7 cm de estatura e tempo de lesão de 76,5±59,1 meses. Registrou-se desempenho de 37,1±9,0 e 40,4±7,8 repetições, para os lados direito e esquerdo, respectivamente. Ao mensurar a FIO, encontrou-se 28,3±6,56 reps no lado direito e 29,8±5,5 reps no esquerdo. Na qualidade de vida, a média foi de 67,62±17,24 pontos no escore geral. Não foram registradas correlações significantes entre força isotônica dos flexores do cotovelo e qualidade de vida. No entanto, há correlação entre a FIO do lado esquerdo com o domínio físico da qualidade de vida. O estudo concluiu que há correlação significativa entre força isotônica dos abdutores do ombro e o domínio físico da qualidade de vida.

Palavras-chave

Força Muscular, Qualidade de Vida, Paraplégia

Efeitos do treinamento concorrente sobre fatores relacionados ao risco cardiovascular em homens de meia-idade com obesidade grau I

Diego Trevisan Brunelli¹
Ivan Luiz Padilha Bonfante
Cleiton Augusto Libardi
Mara Patricia Traina Chacon Mikahil
Cláudia Regina Cavaglieri

¹ Universidade Estadual de Campinas

Contato: diegotbrunelli@gmail.com

Objetivo: O presente trabalho verificou o efeito de 24 semanas de treinamento concorrente (TC) sobre fatores relacionados ao risco cardiovascular (RC) em homens de meia-idade com obesidade grau I. **Métodos:** 25 homens com índice de massa corpórea (IMC) médio de 30,94 kg/m² foram distribuídos em grupo controle (GC; n=13) e grupo treinamento concorrente (GTC; n=12). O programa de TC foi composto por treinamento de força (6 exercícios/3 séries/ 6-10 repetições/60-90seg de pausa entre as séries) e treinamento aeróbico (30 minutos de caminhada ou corrida à 50-85% do VO₂max) realizados na mesma sessão, com frequência de três vezes na semana. As análises da circunferência de cintura (CC), glicemia, perfil lipídico, força [teste de uma repetição máxima (1RM)] e capacidade aeróbica (VO₂ pico) foram realizadas antes (Pré) e após (Pós) o período de intervenção. Para análise dos dados utilizou-se os testes ANOVA two-way para medidas repetidas e post-hoc de Tukey. **Resultados:** a CC diminuiu significativamente para o GTC (Pré 103,08 ± 5,50 cm, Pós 101,56 ± 6,25 cm). A força aumentou significativamente para o GTC em membros superiores (supino reto: Pré 72,45 ± 13,53 kg, Pós 86,18 ± 15,45 kg) e inferiores (leg press 45°: Pré 296,82 ± 73,56 kg, Pós 364,82 ± 57,60 cm). Houve diminuição na força para membros inferiores no GC (Pré 64,86 ± 8,61 kg, Pós 55,86 ± 8,65 kg). **Conclusão:** O TC realizado por períodos prolongados foi capaz de reduzir a CC e melhorar a força de homens obesos na meia-idade, contribuindo na redução do risco cardiovascular.

Palavras-chave

Treinamento Concorrente, Obesidade, Risco Cardiovascular

Ginástica funcional: aptidão física relacionada à idade

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães¹
Melissa de Carvalho Souza
Zenite Machado
Simone Korn

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: nanaguim@terra.com.br

Introdução: O aumento da população idosa no mundo tem causado consideráveis implicações para a saúde pública e custos de assistência médica, suscitando preocupações relacionadas à qualidade de vida, tendo como principal desafio proporcionar melhores condições de vida. **Objetivo:** analisar a aptidão física de idosas praticantes de ginástica funcional, relacionada com a idade. **Métodos:** Estudo ex post facto que analisou 115 idosas com idade superior a 60 anos de um programa de atividade física, as quais foram divididas em diferentes grupos etários. Foram analisadas: flexibilidade, agilidade, capacidade aeróbica, força e resistência, utilizando o protocolo de testes desenvolvido por Rikli e Jones (2008). Realizaram-se três avaliações para verificar a treinabilidade/reversibilidade dos componentes da aptidão física. Utilizou-se a estatística inferencial com teste t de Student não pareado para verificar diferenças intra grupos, teste t de Student pareado, com post hoc de Scheffé para análise das fases de treinamento (intervenção) e reversão e o teste ANOVA OneWay, com post hoc de Bonferroni para verificar diferenças entre grupamentos etários. **Resultados:** Foram encontradas diferenças significativas entre os grupos etários nos componentes agilidade e capacidade aeróbica em todas as avaliações (p= 0,002; 0,010, <0,001 / p= <0,001; <0,001; <0,001; respectivamente), com queda de desempenho no grupo mais idoso. Nas demais variáveis não se obteve significância, entretanto observou-se queda do desempenho em função da idade. **Conclusão:** Para efeitos de manutenção da aptidão física de idosos, ressalta-se a importância da prática regular da atividade física, com a implantação de programas de exercícios apropriados e de medidas preventivas a saúde.

Palavras-chave

Envelhecimento, Aptidão Física, Ginástica Funcional

Treinabilidade e reversibilidade na aptidão física de idosos participantes de programa de intervenção

Zenite Machado¹

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães

Simone Korn

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: zenite13@yahoo.com.br

Introdução: A velhice tem sido caracterizada como uma fase de declínio da capacidade funcional e da mobilidade, fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos, sendo que a prática de atividade física pode contribuir para a redução deste declínio. **Objetivo:** Analisar a treinabilidade e a reversibilidade de aspectos da aptidão física em idosos praticantes de Ginástica Funcional Viver Ativo. **Métodos:** A amostra foi composta por 115 idosos participantes do programa de Ginástica Funcional oferecido pela Secretaria Municipal de Assistência Social de Florianópolis. O instrumento utilizado para a avaliação da aptidão física foi a Bateria de Rikli e Jones. O período de intervenção foi de oito meses, e o de destreino, de três meses. Para análise das diferenças entre as fases de treinamento e reversão do treinamento utilizou-se o teste “t” de Student pareado, com post hoc de Scheffé, com índice de análises de 0,05. **Resultados:** a) o desempenho dos grupamentos etários difere na variável agilidade e capacidade aeróbica; b) verificou-se efeito de treinamento nas variáveis força e resistência de membros inferiores e superiores e flexibilidade de membros inferiores; c) verificou-se efeito de destreino nas variáveis força e resistência de membros superiores e capacidade aeróbica. **Conclusão:** O programa de Ginástica Funcional com duração de oito meses produz efeitos positivos na força e resistência de membros inferiores e superiores e na flexibilidade de membros inferiores em idosos. Um período de interrupção com duração de três meses resulta em destreino de força e resistência de membros inferiores e da capacidade aeróbica.

Palavras-chave

Envelhecimento, Atividade Motora, Treinamento

Prevalência de níveis suficientes de atividade física e fatores associados em mulheres

Camila da Cruz Ramos de Araujo¹

Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães

Eduarda Cristina Pinto

Melissa de Carvalho Souza

Silvia Rosane Parcias

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: cami.ramosdearaujo@hotmail.com

Objetivo: analisar a prevalência de níveis suficientes de atividade física (AF) em mulheres da cidade de Lages. **Métodos:** a população do estudo foi composta de 353 mulheres com média de idade de 30±10 anos, divididas em três grupos etários: grupo 1 (20-33 anos), grupo 2 (34-45 anos) e grupo 3 (46-59 anos). Utilizou-se um questionário autoaplicável dividido em três partes: a) identificação pessoal; b) situação socioeconômica pela Associação Nacional de Empresa de Pesquisa; c) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). **Resultados:** Aproximadamente 70% das mulheres foram consideradas suficientemente ativas, sendo que a AF de intensidade moderada foi a mais prevalente em todos os grupos etários, destacando-se o grupo 2 (33-45 anos) com um total de 76 min/dia (p=0,038). Observou-se que a maioria das mulheres possui ensino médio completo (51%), não moram com o companheiro (56%) estão com peso normal (64%), não possuem filhos (59%) e pertencem a classe econômica C (49%). O grupo de mulheres mais jovens se sobressaiu nessas variáveis (p< 0,001; p< 0,001; p= 0,001; p= 0,001 e p= 0,007) respectivamente. **Conclusão:** Os resultados evidenciam que as mulheres de Lages-SC são suficientemente ativas, com destaque para o grupo 2 e a AF mais prevalente entre elas é a de intensidade moderada.

Palavras-chave

Atividade Motora, Prevalência, Saúde

Atividade física e estresse no trabalho relacionados à idade de professores universitários

Melissa de Carvalho Souza¹
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães
Alcyane Marinho
Camila da Cruz Ramos de Araujo
Zenite Machado

¹ Colégio Visão

Contato: mecarvalho.s@gmail.com

Introdução: No decorrer da vida acadêmica, o docente universitário pode se sentir cobrado devido ao aumento de responsabilidades exigidas. A incapacidade de lidar com essas fontes de pressão pode ser determinante para o surgimento de fatores que desencadeiam o estresse no trabalho. **Objetivo:** Investigar a relação entre idade, atividade física e estresse no trabalho de professores universitários da área da saúde de universidades públicas de Florianópolis (SC). **Metodologia:** Estudo descritivo de corte transversal, com uma amostra de 92 professores com média de idade de 47,1±9,2 anos. Para efeitos estatísticos a amostra foi dividida em dois grupos etários: grupo I (24 - 44 anos) e grupo II (45 - 65 anos). Para a coleta de dados utilizou-se um questionário autoaplicável dividido em quatro blocos: a) Informações gerais; b) Situação socioeconômica (ABEP); c) Questionário internacional de atividade física (IPAQ – versão curta) e d) Escala de estresse no trabalho. As análises descritivas e inferenciais foram efetuadas por meio do SPSS - versão 17.0 ($p < 0,05$). **Resultados:** A maioria dos professores possui doutorado (58,7%), com carga horária semanal de 40 horas (85,4%), com dedicação integral (76,1%), pertencentes ao estrato econômico B (50%). São suficientemente ativos (54,4%), não sendo encontrada diferença significativa entre os grupos etários. Quanto ao nível de estresse no trabalho, o grupo I apresentou médias superiores, havendo significância apenas na demanda psicológica ($p = 0,020$). **Conclusão:** A atividade física parece não ser suficiente para o controle do estresse em ambos os grupos etários, podendo existir influência negativa de outras variáveis não investigadas.

Palavras-chave

Docentes, Atividade Motora, Esgotamento Profissional

Prevalência de níveis suficientes de atividade física e fatores associados em mulheres da Região do Vale do Itajaí em Santa Catarina

Cecília Bertuol¹
Alcyane Marinho
Joris Pazin
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: bertuolcecilia@gmail.com

Objetivo: analisar a prevalência de mulheres suficientemente ativas na região do Vale do Itajaí em Santa Catarina. **Métodos:** estudo de corte transversal, com amostra não probabilística por acessibilidade de 338 mulheres, com idade média de 37±12 anos da cidade de Itajaí (SC). A coleta de dados ocorreu de duas formas: a) por e-mail e b) com a presença da pesquisadora in loco. Optou-se por um questionário autoaplicável, dividido em três partes: a) identificação pessoal; b) situação socioeconômica (ANEP, 2010); e c) versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física- AF (IPAQ). Os dados foram tratados por meio da estatística descritiva e inferencial. **Resultados:** as participantes foram divididas em três grupos etários (grupo 1: 20 a 32 anos, grupo 2: 33 a 45 e grupo 3: 46 a 59 anos). Aproximadamente 66 - 83% das mulheres foram consideradas suficientemente ativas (ativas + muito ativas), com destaque para as mulheres do grupo 2. Apesar de não haver diferença significativa, observou-se que a maioria prefere AF de intensidade moderada, principalmente na faixa etária de 33 a 45 anos (67±61min/d). Grande parte possui ensino superior, mora com o companheiro, apresenta peso normal, é do estrato econômico B, tem de um a dois filhos e classifica sua percepção de saúde como excelente/boa. **Conclusão:** embora haja diferentes instrumentos de pesquisa e uma variedade de métodos para a análise da prevalência de AF, o IPAQ mostrou que a região de Itajaí parece favorecer a prática de AF para mulheres na faixa etária estudada.

Palavras-chave

Prevalência, Atividade Física, Saúde

Características do ambiente urbano associadas à atividade física em cidades litorâneas de Santa Catarina

Leonessa Boing¹
Cecília Bertuol
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães
Joris Pazin
Mariana Rocha
Vanessa Terezinha Ferrari Jonck

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: leonessaboing@gmail.com

Objetivo: Analisar as características do ambiente urbano associadas à prática de atividade física (AF). **Métodos:** A amostra foi composta de 1127 mulheres, com média de idade de 33,7±11 anos, das cidades de Florianópolis, São José e Itajaí (SC). O nível de AF foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAC), e as características do ambiente urbano pelo Questionário de Ambiente percebido: versão Brasileira da escala Neighborhood Environmental Walkability Scale (NEWS). Utilizou-se a estatística descritiva e análise de regressão multinomial bruta e ajustada, ($p < 0,05$). **Resultados:** Aproximadamente 50% das mulheres foram consideradas muito ativas, destacando-se as de Florianópolis, com tempo maior de AF moderada (65±53min/d). As de São José preferiram a AF vigorosa, (59±62 min/d), e as de Itajaí a caminhada (51±51min/d). A maioria das mulheres estão na faixa etária de 20 a 32 anos (53,4%), estrato econômico B (69,1%), morando com um parceiro (55,3%), com ensino superior completo (58%), peso normal (67,8%) e percepção positiva em relação à saúde (85,8%). As mulheres ativas apresentaram menor chance para a prática de AF quando na presença de lixo próximo a sua casa ($p=0,034$). As muito ativas que residem próximo a orla, a ruas iluminadas e a praça com equipamentos de ginástica, têm maior chance de praticar AF ($p=0,026$; $0,045$; $0,047$) respectivamente. O convite de parentes parece ter influência na AF dessas mulheres ($p=0,001$). **Conclusão:** Algumas características do ambiente urbano e o apoio social parecem influenciar diretamente na prática de AF das mulheres muito ativas em relação as mulheres ativas.

Palavras-chave

Atividade Física, Saúde, Ambiente Físico

Aspectos cognitivos e nível de atividade física de idosos

Jéssica Dimon Farias¹
Camila da Silveira
Camila da Cruz Ramos de Araujo
Alessandra Zappellini
Joseani Paulini Neves Simas
Sílvia Rosane Parcias

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: jedimon@hotmail.com

Objetivo: Analisar aspectos cognitivos e o nível de atividade física de idosos. **Método:** Estudo de corte transversal realizado com 125 idosos, média de idade de 70,3 ± 6,7 anos, do Centro de Atenção a Terceira Idade (CATI) - São José/SC. Utilizou-se questionário composto de 8 partes: a) Informações gerais; b) Situação socioeconômica (ABEP,2008); c) Percepção de saúde (CDC, 1999); d) Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ; e) Escala de depressão geriátrica (GDS-30); f) Mini-exame do estado mental (MEEM); g) Teste de traços - (A e B); h) Teste do relógio. Os dados foram analisados mediante estatística descritiva. **Resultados:** 88% dos participantes são mulheres, aposentados (79%), casados (36%), frequentaram a escola até o primário (atual 1° ao 5° ano) (41%) e estrato econômico C (47%). Apresentaram percepção de saúde positiva (boa/muito boa/excelente) (60%), não apresentavam indicativos de depressão (74%), apesar de relatarem problemas de saúde (90%). Em relação ao nível de atividade física 70% dos idosos foram classificados como suficientemente ativos (ativo/muito ativo). No TMT A (86%) e B (81%) e no teste do relógio (76%) verificou-se baixo desempenho, caracterizando déficit cognitivo. No MEEM 53,6% apresentaram comprometimento (leve/moderado/grave) e 46,4% sem comprometimento. **Conclusão:** A maioria dos idosos apesar de apresentarem problemas de saúde tem percepção positiva da mesma e sem indicativos de depressão, sendo suficientemente ativos, com baixo desempenho cognitivo (déficit de atenção, performance motora, funções executivas) e comprometimento do estado mental. Torna-se importante desenvolver intervenções no sentido da manutenção da atividade física e da atenuação do declínio cognitivo.

Palavras-chave

Cognição, Atividade Física, Idoso

Hábitos de atividade física de participantes do programa SESI atleta do futuro

Jorge Fernando Hammes¹
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães
Amanda Soares
Zenite Machado
Marina Marton Dantas Hoffman

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: jorgehammes@hotmail.com

Objetivo: Esse estudo objetivava analisar os hábitos de atividade física e o consumo alimentar de participantes do Programa SESI Atleta do Futuro (PAF). **Metodologia:** Sendo um estudo de corte transversal, obteve uma amostra intencional de 69 participantes do PAF, com média de idade de 8 anos. O instrumento relacionado é um questionário auto-aplicável dividido em três blocos: a) Informações gerais: idade, sexo, peso, estatura e índice de massa corporal (IMC); Estrato econômico – ABEP; Atividade física - DAFA (Dia Típico de Atividades Físicas e Alimentação). A análise estatística foi realizada de forma descritiva. **Resultados:** Como resultado obteve-se um número maior de participantes do sexo masculino (55%), com peso normal (51%), cursando a 2ª série do ensino fundamental (34%) sendo do estrato econômico B (71%). Todos possuem o hábito de realizar atividade física, sendo que a mais praticada apresenta intensidade moderada, nomeadamente a bicicleta (81%). Acrescenta-se que 44% das crianças vão de carro para a escola e 35% vão caminhando. Quanto ao consumo alimentar os participantes possuem o hábito de ingerir com maior frequência: cereais (50%), frutas/verduras (49%), laticínios (34%), carnes (30%), feijão (21%), pizza/batata frita (19%), refrigerante (15%) e guloseimas (11%). Elegendo o almoço como a principal refeição e não consumindo o lanche da manhã, sendo que em relação ao como você se sente perante os alimentos, 48% gostam muito de refrigerante e 22% detestam verduras. **Conclusão:** Desta forma, evidencia-se que as crianças do PAF são ativas, realizam atividades de leve a moderada diariamente em casa e na escola

Palavras-chave

Atividade Física, Programas Sociais, Consumo Alimentar

Prevalência de níveis suficientes de atividade física de mulheres da Região Norte de Santa Catarina

Alexandrina Gomes de Oliveira¹
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães
Leonessa Boing
Paulo André Medeiros de Oliveira
Zenite Machado

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Contato: alexandrina2312@gmail.com

Objetivo: Analisar a prevalência de níveis suficientes de atividade física em mulheres, da região norte de Santa Catarina (SC). **Métodos:** participaram do estudo 352 mulheres com média de idade de 35±12 anos. O nível de atividade física (AF) (caminhada, AF moderada, AF vigorosa e AF total) foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A amostra por conveniência foi dividida em três grupos etários (20-32; 33-45; 46-59 anos). Fez-se o uso da estatística descritiva e inferencial ($p < 0,05$). **Resultados:** Observou-se que a maioria das mulheres participantes são do estrato econômico B, da cor branca, morando com um parceiro nos grupos 2 (69%) e 3 (89%) tendo de 1 a 2 filhos e morando separado no grupo 1 (78%). A maioria das mulheres tem ensino superior completo tanto no grupo 1 (51%) como no 2 (55%). O IMC foi avaliado como de peso normal nos grupos 1 (68%) e 2 (72%) e acima do peso no grupo 3 (49%). A prática da caminhada ocorreu com maior frequência no Grupo 1 (39±38 min/d) e menor frequência no Grupo 3 (30±14 min/d), não havendo diferença entre as variáveis. Verificou-se que a AF vigorosa teve maior prevalência no Grupo 2 (47±44 min/d, $p=0,007$), sendo este grupo com maior prevalência de AF (81%). **Conclusão:** Ressalta-se que 72,7% das mulheres de 20-59 anos, da região norte de SC são suficientemente ativas, destacando-se as mulheres de 33 a 45 anos.

Palavras-chave

Atividade Física, Prevalência, Saúde

Inatividade física e excesso de peso em crianças e adolescentes da Região Nordeste: revisão

Jansen Ramos Campos¹

¹ Serviço Social da Indústria - SESI

Contato: jansencampos@fiepb.org.br

Segundo Speiser et al (2005), cerca de 250 milhões de pessoas, ou seja, 7% da população mundial, se encontra com obesidade e 21% com sobrepeso. Quanto a informações sobre a obesidade na infantil dados da POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares), mostraram que em 2009, uma de cada três crianças estavam acima do peso recomendado pela OMS. Informações sobre a obesidade em crianças e adolescentes em nosso país são bastante escassas. Quanto às informações relativas à região nordeste a maioria advém de pesquisas municipais. Este artigo busca sintetizar o atual conhecimento científico sobre o tema, através de uma revisão sistemática da literatura sobre as pesquisas relacionadas sobre a inatividade física na infância e adolescência e seus determinantes para a obesidade. Os artigos de pesquisas feitas exclusivamente na região Nordeste, foram identificados a partir da base de dados da BIREME (Biblioteca Regional de Medicina – Centro Latino Americano e do Caribe em Informação em Ciências à Saúde), mais especificamente os sites: LILACS e Scielo. Os descritores escolhidos para pesquisa são “inatividade física” e “sobrepeso e obesidade”, “excesso de peso” “crianças e adolescentes” situados entre os anos de 2000 a 2012. Foram utilizados artigos de revistas indexadas na língua portuguesa. Os dados avaliados permitem concluir que o aumento da prevalência de ganho excessivo de peso, nesta fase da vida, constitui-se um evento de grande relevância epidemiológica e que, os hábitos alimentares errôneos advindos da modernidade bem como a prática insuficiente de atividade física têm sido os fatores primordiais para este aumento.

Palavras-chave

Inatividade Física., Obesidade, Nordeste

Prevalência de indicadores de risco cardiovascular em mulheres classificadas em função do nível de atividade física no lazer e no trabalho

Daniela Rosa Américo¹
Samara Pereira Brito Lazarin
Maria Fátima Glaner

Fomento: CNPq - processo
481859/2007-1

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: danielarosaamerico@gmail.com

Estudos indicam relações de causa e efeito entre diversos fatores de risco para as doenças cardiovasculares com baixos níveis de atividade física. Objetivo: verificar a prevalência de indicadores de risco cardiovascular em mulheres em função do seu nível de atividade física (AF) no trabalho e no lazer. Métodos: A amostra foi composta por funcionárias públicas (n=14), com médias de: idade= 41,3(dp=11) anos; massa corporal= 65,2(dp=12,2) kg; estatura= 162,1(dp=4,8) cm. Indicadores antropométricos de gordura: perímetro do abdômen (PAB) e gordura relativa (G%, Omron, BF300). As variáveis do perfil lipídico (colesterol total (CT), triglicerídeos, HDL) e glicemia foram quantificadas via espectrofotometria automática (Cobas Mira Plus, Roche, Switzerland). O LDL foi obtido via equação: $LDL=(CT-HDL)-(triglicérides/5)$. Pontos de corte para os fatores de risco conforme a IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose (2007). Resultados: A maioria relatou AF leve no trabalho/emprego (64,7%), em casa (50%) e no lazer (71,4%). Durante a semana 71,4% assistem ao menos 5h de TV/DVD e nos fins de semana 92,9%. Do total da amostra, apresentaram resultados inadequados, para: CT (50%), HDL (21,4%), LDL (85,7%) triglicerídeos (14,3%), PAB (57,1%), G% (71,4%) e Glicemia (7,1%). Conclusão: A prevalência de AF leve foi elevada em todas as atividades diárias, bem como para os demais fatores de risco para as doenças cardiovasculares. Isto sugere que o estilo de vida da amostra pode ser o responsável pela presença dos referidos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, dado o fato que a literatura aponta associação entre estes.

Palavras-chave

Estilo de Vida, Obesidade Abdominal, Dislipidemias

Efeito do exercício aeróbico agudo em marcadores metabólicos e cardíacos em ratos diabéticos

Luiz Augusto da Silva¹
Guilherme Augusto Gomes Martins
Andressa Razera Pezoti
Andrieli Pereira Woellner
Renan Garcia Michel
Carlos Ricardo Maneck Malfatti

Fomento: Capes
1 Universidade Estadual do Centro-Oeste
Contato: lasilva7@hotmail.com

O exercício físico causa importantes mudanças na homeostasia da glicose, podendo controlar os níveis glicêmicos sanguíneos. No diabetes, algumas correlações observadas pelas limitações impostas pela síndrome podem ser controladas por tratamentos, como pelo exercício físico, este podendo melhorar o estado metabólico presente no quadro clínico da doença. O presente estudo verificou os efeitos do exercício físico predominantemente aeróbico sobre as respostas metabólicas e cardíacas em ratos diabéticos. Foram utilizados 16 animais, com 60 dias, e 116 ± 3 g de peso, divididos em dois grupos: Controle e STZ Diabético. O modelo de diabetes foi induzido pela administração intraperitoneal de 60 mg/kg STZ. Todos os animais foram adaptados ao meio para o exercício aquático, com sessões de 10 minutos. No dia do teste, os animais realizaram uma sessão de 60 minutos de exercício predominantemente aeróbico, usando sobrecarga de 6% do peso corporal de acordo com o protocolo proposto por Gobatto et al. (2001). Após o exercício, os animais foram sacrificados para coleta de sangue e análises glicêmicas. Antes e após o exercício, houve um controle das respostas cardiovasculares, utilizando um pletismógrafo de cauda. Foi realizado o teste estatístico ANOVA one way com post hoc de Student-Newman-Keuls, sendo considerado $P < 0.05$. O exercício não alterou respostas cardiovasculares. No entanto, promoveu uma significativa redução de 17% na glicemia sanguínea (413 para 343 mg/dL, $P < 0.05$) após 60 minutos do protocolo de exercício nos ratos diabéticos. O exercício físico pode aumentar a captação de glicose, sem alterar as respostas cardiovasculares em modelo de diabetes animal.

Palavras-chave

Exercício Físico, Glicose Sanguínea, Diabetes Mellitus

Atividade física e fatores associados à prevalência de síndrome metabólica em adolescentes

Antonio Stabelini Neto¹
Jéssica Sartini Sena
Renan Camargo Corrêa

Fomento: Fundação Araucária
1 Universidade Estadual do Norte do Paraná
Contato: asneto@uenp.edu.br

Objetivo: Este estudo teve como objetivo investigar os fatores associados à prevalência de síndrome metabólica (SM) em adolescentes. Métodos: Participaram deste estudo 391 escolares entre 10 e 18 anos. A mensuração da atividade física foi feita por meio do acelerômetro. Para se obter informações referentes ao comportamento alimentar foi empregado questionário simplificado para auto-avaliação de alimentos associados ao risco de doenças coronarianas proposto por Chiara e Sichieri. Para definição da SM foi utilizado a proposta adaptada para população pediátrica do NCEP-ATP III. Para análise estatística foram empregados testes de Qui-quadrado e regressão de Poisson. Resultados: SM esteve presente em 3,4% da amostra (rapazes: 2,6%; moças: 4,0%). Indivíduos obesos apresentaram elevada prevalência de SM (29,6%). Após ajuste pela idade, sexo e consumo alimentar, os adolescentes que realizam < 30 min./dia de atividade física moderada a vigorosa apresentam o dobro de chances de diagnóstico de SM comparados aos escolares que realizam ≥ 60 min./dia, no entanto, estas associações não apresentaram significância estatística ($p > 0,05$). Conclusão: Apesar da tendência apresentada de maior prevalência de SM nos adolescentes inativos, esta não foi estatisticamente significativa

Palavras-chave

Estilo de Vida, Fatores de Risco, Doenças Crônicas

Efeitos do exercício físico e orientação nutricional sobre indicadores de obesidade e valores pressóricos de participantes de um projeto de extensão universitária: vinte e um meses de intervenção

Érika Karine Almeida Nogueira¹
Teresa Maria Bianchini de Quadros
Grazielle da Silva Sousa
Bruno José de Queiroz Brito
Tarcísio Silva Santos
Alex Pinheiro Gordia

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Contato: erikakarine2011@hotmail.com

Objetivo: Verificar os efeitos do exercício físico e da orientação nutricional sobre valores pressóricos e indicadores de obesidade nos participantes de um projeto de extensão universitária durante um período de intervenção de 21 meses. **Métodos:** Participaram aqueles que tiveram no mínimo 50% de frequência durante os períodos de intervenção (três meses em 2010, nove em 2011 e nove em 2012), intercalados por três meses sem intervenção. A caminhada ocorreu três vezes por semana com duração de 30 a 60 minutos, prescrita de acordo com o American College of Sports Medicine. As palestras educativas ocorreram semanalmente e versavam sobre atividade física e alimentação saudável. Foram mensuradas a circunferência abdominal (CA), peso e estatura para obtenção do índice de massa corporal (IMC), pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD). As mudanças pré (2010) e pós (2012) intervenção das variáveis foram investigadas com base no teste t pareado ($p < 0,05$). **Resultados:** A amostra foi composta por 16 mulheres que apresentaram doenças crônicas e média de idade de 65,2 anos (DP=8,8). Em relação à avaliação da CA e PAD, observou-se redução nos valores médios pré e pós intervenção de 96,3 cm para 90,8 cm ($p=0,011$) e de 81,4 mmHg para 73,8 mmHg ($p=0,009$), respectivamente. Quanto à massa corporal, IMC e PAS, os valores médios não diferiram entre as avaliações. **Conclusão:** O projeto de extensão “Caminhando com Saúde” foi eficaz para diminuir a CA e os níveis de PAD e auxiliar na manutenção do peso, IMC e PAS após um período de 21 meses de intervenção.

Palavras-chave

Hipertensão, Obesidade, Exercício Físico

Fatores associados à prevenção do câncer de pele entre praticantes de corrida de rua e natação na Cidade do Rio de Janeiro

Manuella Cerchiareto Quilelli Corrêa¹
Mayara Rodrigues da Silva Fonseca
João Pedro do Prado Tancredo
Alexandre Palma

¹ Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ

Contato: mc.quilelli@gmail.com

Um dos problemas consequentes da prática de exercícios físicos ao ar livre é o dermatológico, uma vez que a prática realizada em local aberto permite a exposição do corpo à radiação da luz solar. O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores associados à prevenção do câncer de pele entre praticantes de corrida de rua e natação na cidade do Rio de Janeiro. Participaram do estudo 303 praticantes de exercícios físicos, sendo 152 corredores de rua e 151 nadadores, de ambos os sexos, idades entre 18 e 72 anos (média= 39 anos; dp= 10,88 anos). Foi utilizado um questionário com perguntas abertas e fechadas, que tratavam de aspectos associados às características demográficas; às cargas de treinamento; à exposição solar e aos hábitos de proteção à luz solar. Foi possível observar que 9,24% dos praticantes se expõem mais ao sol no horário entre 10 e 16 horas e este fato é mais pronunciado entre os nadadores ($p < 0,001$); 17,49% treinam sempre em local protegido do sol, prática menos comum entre os nadadores ($p < 0,001$); a ocorrência de queimaduras de pele decorrentes da exposição ao sol durante os exercícios acometeu 4,97% e foi maior entre os nadadores ($p < 0,001$), embora o uso de protetor solar seja mais frequente entre os nadadores. O estudo permitiu observar que os nadadores estão mais expostos ao sol e parecem mais vulneráveis aos problemas decorrentes deste hábito, a despeito das implicações que isto possa resultar.

Palavras-chave

Melanoma, Corredores de Rua, Nadadores

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Percepção de envelhecimento de adolescentes praticantes e ou não de exercício físico fora do ambiente escolar

Gabriel de Aguiar Antunes¹
Giovana Zarpellon Mazo
Inês Amanda Streit

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: gabrielefdfisicaantunes@gmail.com

Objetivos: Verificar associação de adolescentes praticantes ou não de exercício físico fora do ambiente escolar com processo de envelhecimento pessoal e a velhice. **Método:** n = 71 adolescentes, 12 a 18 anos, aplicou-se um questionário e o Inventário Sheppard de Neri. Utilizou-se estatística descritiva inferencial e análise de conteúdo. **Resultados:** adolescentes mais ativos concordam que na velhice: há poucas coisas para ser feliz (p=0,03; 83,3%); as coisas serão chatas e desinteressantes (p=0,003; 85,1%); aterrorizam-se com a debilidade física (p=0,004; 89,3%); medo da solidão (p=0,003; 85,4%), boa saúde (p=0,054, 82,2%) avaliam o envelhecimento como positivo (p=0,009; 81%). **Conclusão:** A percepção da velhice para os adolescentes é negativa, quando positiva, relaciona-se a prática de exercício físico, cuidados com corpo e saúde.

Palavras-chave

Exercício Físico, Adolescente, Envelhecimento

Atividade física e agregação de fatores de risco metabólicos em adolescentes

Roseane de Fátima Guimarães Czelusniak¹
Michael Pereira da Silva
Oldemar Mazzardo Júnior
Rafael Vieira Martins
Priscila Iumi Watanabe
Wagner de Campos

Fomento: CNPQ/Capes

Universidade Federal do Paraná

Contato: roseanefguimaraes@gmail.com

Objetivo: Identificar a associação da atividade física (AF) com a agregação dos fatores de risco metabólicos em adolescentes de Curitiba, Paraná. **Métodos:** O estudo de caráter transversal teve como participantes 162 adolescentes de 12 a 18 anos (64 meninos) da rede pública de ensino. A AF foi avaliada através de acelerômetros do modelo ActiGraph GT1M e GT3X. Foram analisados os dados de sujeitos com 4 ou mais dias válidos (≥ 480 minutos/dia de utilização) com ao menos 1 dia de final de semana, e a AF foi medida em counts por minuto. O risco metabólico foi avaliado através das dosagens de Glicemia, Triglicerídeos (TG), Colesterol Total (CT), LDL-C, HDL-C e a medida da Circunferência de Cintura (CC). Escores Z foram calculados para cada fator de risco e a soma destes escores categorizou o Escore de Risco Metabólico, enquanto que o índice de massa corporal (IMC) foi calculado e utilizado para controlar as análises. A correlação de Spearman foi utilizada para identificar a associação da AF com os fatores de risco metabólico e o Escore de Risco Metabólico para cada sexo, adotando $p < 0,05$. **Resultados:** A AF apresentou associação inversa com os escores Z do TG ($r = -0,250$, $p < 0,05$), CT ($r = -0,258$, $p < 0,05$), LDL-C ($r = -0,211$, $p < 0,05$), CC ($r = -0,364$, $p < 0,01$) e Escore de Risco Metabólico ($r = -0,362$, $p < 0,01$) nas meninas. Nos meninos, nenhuma associação foi verificada. **Conclusão:** As meninas com maiores níveis de AF apresentaram melhor perfil metabólico, independente do IMC.

Palavras-chave

Atividade Física, Fatores de Risco, Adolescentes

Crianças e atividade física: avaliação de escolares de Teresina-PI

Mara Jordana Magalhães Costa¹
Maria Lícia Lopes Morais Araújo
Socorro Adriana de Sousa Meneses Brandão
Marcos Antonio da Mota Araújo
Regilda Saraiva dos Reis Moreira- Araújo

¹ Universidade Federal do Piauí
Contato: marinhajmc@hotmail.com

O objetivo do presente estudo foi de avaliar o nível de atividade física em escolares de uma Escola Municipal de Teresina-PI. A presente pesquisa é do tipo descritiva transversal, sendo utilizada uma amostra de 30 crianças, de ambos os sexos, na faixa etária de 2 a 5 anos, regularmente matriculadas em uma Escola Municipal da zona Leste de Teresina-PI. O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário que avalia o nível de atividade física International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), verificando as atividades físicas realizadas na escola, como meio de transporte, em casa e como atividades recreativas. A análise dos dados foi feita com o programa estatístico Epi-Info, versão 6.04b (DEAN, 1996). Primeiramente realizou-se uma estatística descritiva, caracterizando a amostra de 50% de meninas e 50% de meninos com a média de idade para os meninos de 3,5 anos e para as meninas 3,6 anos de idade. As respostas sobre o meio de transporte as crianças mostraram que, em sua maioria, andam de bicicleta e fazem caminhadas pelo menos 4,5 dias/semana e 47,5 minutos. Com relação às atividades realizadas em casa, os resultados mostram que elas realizam atividades 5,7 dias/semana e 5,3 minutos. Nos momentos de recreação, esporte ou lazer, observou-se uma frequência e duração muito baixa, 0,27 e 5,3 minutos, respectivamente. Diante disso concluiu-se que 90% das crianças encontram-se ativas, por realizarem atividades que demandam gasto energético em casa.

Palavras-chave

Atividade Física, Crianças, Gasto Energético

O papel das necessidades básicas na persistência de praticantes de exercícios físicos em academia: um estudo com mulheres com obesidade

Rafael Cezere Celi¹

Universidade do Vale do Itajaí
Contato: celirafael@yahoo.com.br

Objetivo: O objetivo deste estudo foi o de verificar se há diferenças significativas entre os níveis das três Necessidades Psicológicas Básicas (percepção de autonomia, competência e relacionamento) entre mulheres com obesidade que persistiram na prática de atividades físicas em academia e mulheres com obesidade que abandonaram a academia. Método: Foram utilizadas duas amostras do sexo feminino (ambas com IMC > 25kg/m²). Uma amostra de 11 praticantes de exercícios em academia e outra amostra de 11 praticantes de exercícios que abandonaram a academia em menos de um mês. Os Instrumentos usados foram o “Questionário Sócio-Demográfico Simples” e “Inventário de Percepção de Satisfação das Necessidades Básicas”. Resultados: Os resultados obtidos permitem concluir que há diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os níveis percepção de autonomia, de relacionamento e de competência entre as mulheres obesas que permaneceram na prática de musculação e as que abandonaram a prática da musculação. Conclusão: Os resultados parecem indicar que o melhor ou pior atendimento das três necessidades psicológicas básicas parecem realmente influenciar a permanência ou desistência das mulheres obesas (ou menos no grupo estudado).

Palavras-chave

Atividade Motora, Educação Física e Treinamento, Obesidade

Percepção de felicidade e humor entre idosas praticantes e não-praticantes de exercício físico

Paulo Adão de Medeiros¹
Giovane Pereira Balbé
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti
Ana Paula Pietro Nobre Montoro
Adriana Aparecida da Fonseca Viscardi
Giovana Zarpellon Mazo

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: paulofisiosm@yahoo.com.br

Objetivo: Associar a percepção de felicidade e humor entre idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. **Método:** Estudo transversal descritivo realizado com 164 idosas divididas em Grupo Praticante (GP) e Grupo Não Praticante (GNP) de exercícios físicos. O GP foi formado por idosas praticantes de ginástica do programa Floripa Ativa fase B e o GNP por idosas não praticantes de exercício físico cadastradas nos Centros de Saúde (CS) de abrangência do respectivo programa, situado na cidade de Florianópolis-SC. A técnica de seleção da amostra foi não probabilística, de forma intencional. Foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (LUFT et al., 2007) com as perguntas relacionadas à felicidade e ao humor, tendo como opções de resposta “sim” ou “não”. Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS, versão 17.0 e após utilizou-se o teste qui-quadrado com o intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** As idosas do GP, em sua maioria, relataram sentir-se mais felizes (77,6%) e bem humoradas (70,6%). Por outro lado, apenas 53,2 % das idosas do GNP alegaram estarem felizes e bem humoradas no mesmo período, aspectos esses, com associação significativa ($p=0,001$; $p=0,021$, respectivamente). **Conclusão:** Constatou-se que a participação em um programa de atividade física sistematizada associou-se significativamente a maior percepção de felicidade e o bom humor das idosas. Sendo assim, reforça-se o papel relevante do exercício físico no bem-estar psicológico dos idosos e incentiva-se novas pesquisas englobando variáveis psicológicas na compreensão da influência do exercício físico durante o processo de envelhecimento.

Palavras-chave

Idoso, Exercício, Psicologia

Atividade física x flexibilidade: um estudo com escolares da rede pública e privada de Florianópolis

Marília Garcia Pinto¹
Gabriel Renaldo de Sousa

¹ Prefeitura Municipal de Florianópolis

Contato: mari_garciapinto@yahoo.com.br

O estudo de corte transversal objetivou analisar o nível de flexibilidade comparando com o nível de atividade física dos escolares do Ensino Médio de escolas da rede pública e privada de Florianópolis - SC. Obteve uma amostra não probabilística intencional de 300 escolares de ambos os gêneros, entre 14 e 17 anos, com média de idade de $15\pm 0,9$ anos. Os escolares responderam ao questionário autoaplicável, construído de instrumentos validados divididos em 4 partes (dados pessoais, realização de atividade física, estrato sócio econômico e medidas de flexibilidade: ombro e quadril). Os dados foram analisados de forma descritiva para a caracterização da amostra, e inferencial pelo Teste Qui Quadrado, com nível de significância de 95%. Verificou-se que 52% dos escolares realizam atividade física e que destes, 45,2%, dão preferência ao exercício aeróbico e 60% com frequência de 1 a 3 vezes semanais. Quando relacionados à flexibilidade, os escolares que praticam atividade física, 57% estão abaixo do nível recomendável para a flexibilidade do quadril e 69,2% estão no nível recomendável ou acima para a flexibilidade de ombro. Já os que não praticam atividade física, 71,5% estão abaixo do nível recomendável para flexibilidade de quadril e 55,5% estão no nível recomendável ou acima para a flexibilidade de ombro. Apesar dos mesmos realizarem atividade física além das aulas de Educação Física, essas parecem não influenciar diretamente no nível de flexibilidade dos escolares.

Palavras-chave

Flexibilidade, Atividade Física, Escolares

Força, flexibilidade e capacidade aeróbica de idosos praticantes de um programa de atividades físicas da ULBRA

Lidiane Requia Alli Feldmann¹

¹ Universidade Luterana do Brasil

Contato: lidianefeldmann@gmail.com

Este estudo teve como objetivo avaliar a força de membros inferiores (MI), flexibilidade e capacidade aeróbica (CA) de um grupo de idosos participantes de um programa de atividades físicas da ULBRA. Participaram do estudo 65 idosos com idade média de 64 ($\pm 8,19$) anos. Foram submetidos ao teste de levantar da cadeira, utilizado para avaliar a força de MI, o teste de sentar e alcançar os pés para avaliar a flexibilidade, e o teste de caminhada de 6 minutos, para avaliar a CA respeitando o ritmo individual, todos os testes segundo protocolo de RIKLI E JONES, 2008. Assim como, seus desempenhos foram classificados segundo o mesmo protocolo. A tabulação dos dados foi feita no MICROSOFT EXCEL 2010, WINDOWS 7 Home Basic com média e desvio padrão. Os resultados encontrados foram para MI a média de 12,19 (+2,15) repetições classificados na faixa normal, para flexibilidade o valor 1 (+3,87) cm, classificados como faixa normal e no teste de caminhada a distância média percorrida 552 m (+67,75) também classificados na faixa normal. Os resultados apresentam que as capacidades físicas avaliadas dos idosos se encontram dentro da faixa de normalidade de acordo com sua idade o que indica uma boa saúde física. O que permite concluir que as atividades propostas estão sendo satisfatórias para o grande grupo podendo avançar ainda mais.

Palavras-chave

Idosos, Força, Capacidade Aeróbica

Correlação do índice de massa corporal com os domínios da qualidade de vida em atletas master do sexo feminino do basquetebol brasileiro

Natália Boneti Moreira¹

Gislaine Cristina Vagetti

Valdomiro de Oliveira

Priscila Marques da Silva

Oldemar Mazzardo Júnior

Wagner de Campos

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: nataliaboneti@hotmail.com

Objetivo: Verificar a correlação do índice de massa corporal (IMC) com os domínios (saúde física e mental) da qualidade de vida em atletas máster do sexo feminino do basquetebol brasileiro. Metodologia: Foram avaliadas 72 mulheres inscritas no Campeonato brasileiro de Basquetebol Máster 2012 em Osasco, SP. O peso e estatura das atletas foi avaliado por meio do auto-relato, sendo em seguida calculado seu IMC (kg/m^2). Já os domínios (Saúde Física e Mental) foram avaliados por meio do Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36), sendo classificados de acordo com o escore final de 0 a 100, no qual zero corresponde a pior estado de saúde e 100 a melhor estado de saúde. Para análise da normalidade dos dados foi utilizado o Teste Kolmogorov-Smirnov. Em seguida, para a correlação do IMC com os domínios da qualidade de vida foi utilizada a Correlação de Spearman, adotando $p < 0,05$. Resultados: A amostra do presente estudo foi composta por mulheres com idade média de $47,09 \pm 9,6$ anos. A análise referente a correlação do IMC com os domínios Saúde Física e Mental evidenciaram que o IMC esteve correlacionado com o domínio Saúde Física das atletas ($r = -0,204$; $p = 0,048$), ou seja, quanto maior o IMC, menor a pontuação nesse domínio, indicando piores índices de aspectos físicos e funcionais. Conclusão: O IMC apresentou uma correlação negativa com o domínio Saúde Física das atletas máster do basquetebol brasileiro.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Índice de Massa Corporal, Basquetebol

Avaliação do VO_2 máximo em um programa de treinamento físico combinado de longa duração em pessoas vivendo com HIV/AIDS

Cleverson Jose Bezerra Guedes¹
Julio Cesar Camargo Alves
Luís Fernando Deresz
Giuliano Gomes de Assis Pimentel
Aurea Regina Telles Pupulin

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: clevjose@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o efeito de um programa de treinamento físico combinado (aeróbico+ força) de longa duração sobre o consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx) em pessoas vivendo com HIV/AIDS. **Método:** Participaram desse estudo 7 indivíduos com HIV (1 homem), usuários da terapia antirretroviral altamente ativa (HAART), assintomáticos e sedentários. O programa de treinamento físico combinado foi realizado 3 vezes por semana durante 32 semanas, dividido em dois macrociclos de 16 semanas. O treinamento consistiu de 25 minutos de caminhada na esteira e 35 minutos de exercícios resistidos, com cargas entre 60-70% de 1 RM em 3 séries de 8-15 repetições. Foi realizado o teste de caminhada de 1 milha (Rockport) antes (pré) e após (pós) o protocolo de treinamento para estimar o VO_2 máx. Utilizou-se os testes de Shapiro-Wilk e t-student pareado para verificar diferenças entre os níveis de VO_2 máx pré e pós treinamento e foi considerado significativo $p \leq 0,05$. Resultados: Os valores médios do VO_2 máx pré e pós intervenção foram $32,37 \pm 4,9$ ml/Kg/min e $39,17 \pm 4,37$ ml/Kg/min respectivamente ($p=0,006$). Conclusão: O treinamento físico combinado pode ser indicado como terapia eficaz para aumentar o VO_2 máx em pessoas vivendo com HIV/AIDS.

Palavras-chave

HIV, Exercício, Consumo de Oxigênio

Perda urinária em mulheres idosas durante a prática de exercício físico com estímulo de contração dos músculos do assoalho pélvico

Janeisa Franck Virtuoso¹
Lilian Suelen de Oliveira Cunha
Enaiane Cristina Menezes
Giovana Zarpellon Mazo

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: janeisav@yahoo.com.br

A prática de exercícios físicos promove aumento da pressão intrabdominal e consequente contração dos músculos do assoalho pélvico (MAP). No entanto, alguns estudos apontam ocorrência de incontinência urinária (IU) durante a prática de algumas modalidades de exercício físico. **Objetivo:** Analisar o efeito imediato da prática de exercício físico, com estímulo de contração dos MAP, na perda urinária de mulheres idosas. **Método:** Participaram deste estudo 27 mulheres idosas (média = $67,69 \pm 5,25$ anos). A perda urinária foi verificada pelo Pad Test de uma hora. Durante a prática de exercícios físicos, as idosas foram orientadas a contrair os MAP nos esforços. Também foi mensurado o gasto calórico por meio da acelerometria e verificada a sintomatologia da IU por meio do autorrelato. Utilizou-se estatística descritiva e inferencial, com nível de significância de 5%. Resultados: A perda urinária das idosas foi de $0,717 \pm 0,414$ gramas. Não se observou diferença significativa entre mulheres idosas com e sem relato de IU ($U = 65,500$; $p = 0,433$). Observou-se também relação negativa e moderada entre o gasto calórico e o valor do Pad Test ($\rho = 0,435$; $p = 0,023$). Conclusão: Mulheres idosas sintomáticas para IU não apresentam perda urinária significativa durante a prática de exercícios físicos, demonstrando a ocorrência de uma contração simultânea entre músculos abdominais e MAP. Esses resultados reiteram a importância de incentivar um estilo de vida ativo entre mulheres idosas a fim de minimizar a ocorrência de perdas urinárias.

Palavras-chave

Incontinência Urinária, Exercício Físico, Idoso

A correlação entre o nível de atividade física em indivíduos hipertensos e normotensos

Luis Roberto Gomes da Silva¹
Igor Rodrigues D' Amorim
Joana Araújo Coutinho da Silveira
Maria Jullyanne Cavalcanti e Silva
Allyda Suanny Roseno da Silva
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: luisbido7@gmail.com

Objetivo: Verificar e correlacionar o nível de atividade física, através da versão curta do International Physical Activity Questionare (IPAQ), em indivíduos normotensos e hipertensos. **Metodologia:** O estudo foi de caráter descritivo de delineamento transversal. A população foi constituída por 52 idosos, 30 hipertensos e 22 normotensos, de ambos os sexos, com idades ($65,6 \pm 5,44$). A seleção da amostra foi realizada de forma intencional, proveniente de um projeto realizado no Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). O estudo teve aprovação do Comitê de ética da UFPE (processo 320/11). Para a avaliação do nível de atividade física, o instrumento utilizado foi a versão curta do (IPAQ). Os dados foram reportados em frequência através do software SPSS versão 17.0. **Resultados:** A população hipertensa apresentou os seguintes valores: 33,3% dos hipertensos se mostraram muito ativos, 33,3% ativos, 16,7% irregularmente ativos A, 13,3% irregularmente ativos B e 3,3% se mostraram sedentários. Os normotensos apresentaram os seguintes valores: 27,2% muito ativos, 31,8% ativos, 13,6% irregularmente ativos A, 22,7% irregularmente ativos B e 4,5% sedentários. **Conclusão:** Os hipertensos se mostraram mais ativos em relação aos normotensos, deduzindo assim que os mesmos conhecem a importância da atividade física para o controle da hipertensão arterial. Isso fica evidenciado quando a classificação em Irregularmente ativo B, ligada a não sistematização da atividade física, se deu em maior número na população normotensa.

Palavras-chave

Atividade Física, Hipertensos e Normotensos, Ipaq

Variáveis individuais associadas com a ocorrência de lesões em frequentadores das academias ao ar livre de Curitiba-PR

Alice Tatiane da Silva¹
Rogério César Fermino
Claudia Oliveira Alberico
Rodrigo Siqueira Reis

Fomento: Fundação Araucária

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: aliice.prc@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre as variáveis individuais com a ocorrência de lesões em frequentadores das academias ao ar livre (AAL) de Curitiba-PR. **Métodos:** Em 2012 foi realizado um estudo transversal onde foram entrevistados "in locu" 411 indivíduos adultos (54% mulheres) frequentadores de 20 AAL de Curitiba. As variáveis individuais testadas foram: sexo, faixa etária, escolaridade, renda, índice de massa corporal, orientação para o uso das AAL, percepção de esforço nos exercícios das AAL, prática de caminhada e de atividades físicas com intensidade moderadas e vigorosas. A ocorrência de lesões em decorrência do uso das AAL foi autorreportada. Os dados foram analisados com a distribuição de frequência, teste de qui-quadrado e exato de Fisher no software SPSS 17.0 e o nível de significância mantido em 5%. **Resultados:** A ocorrência de lesões foi de 3,4% e as variáveis testadas não foram associadas com a ocorrência de lesões. **Conclusão:** A ocorrência de lesões em decorrência do uso da AAL é baixa e a prática de atividade física nestes equipamentos aparenta ser segura para a integridade física dos seus usuários.

Palavras-chave

Atividade Motora, Traumatismos em Atletas, Academias de Ginástica

Comparação de dois sistemas de treinamento de força na resposta aguda da pressão arterial pós-treinos em indivíduos hipertensos

Adolfo Luiz Reubens da Cunha¹
Vanessa Patrícia Xavier Batista

¹ Universidade de Pernambuco - UPE

Contato: aduiz@yahoo.com.br

Introdução: A hipertensão arterial (HA) é considerada um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O tratamento da HA é realizado por meio de medicamentos e deve estar associado a uma mudança de estilo de vida. Diante disto, observamos que a prática de exercício físico influencia a mudança do estilo de vida gerando a promoção da saúde. **Objetivo:** Comparar, entre dois sistemas de treinamento de força (TF), utilização de exercícios unilaterais e o com exercícios bilaterais, a resposta aguda da pressão arterial pós-treino. **Método:** A pesquisa foi de caráter descritivo, de campo e com características quantitativas, a amostra foi de n=8 pessoas, 2 mulheres e 6 homens, onde realizaram 13 sessões de cada sistema de TF. A PA foi monitorada antes e após as sessões. **Resultados:** As variáveis analisadas da PAS e PAD mostra que ocorreu redução quando comparado o pré e pós exercício, quando comparado os dois métodos de treinamento de força, foi verificado que ocorreu uma hipotensão pós exercício (HPE) mais significativa no método de TF bilateral quando comparado com o treino unilateral. **Conclusão:** A PAS e PAD caem em diferentes categorias com os dois métodos de treinamento de força (unilateral e bilateral) levando aos indivíduos hipertensos a uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave

Hipertensão Arterial, Treinamento de Força, Hipotensão

Efeito crônico do exercício resistido sobre as respostas hemodinâmicas em indivíduos hipertensos

Adolfo Luiz Reubens da Cunha¹
Vanessa Patrícia Xavier Batista

¹ Universidade de Pernambuco - UPE

Contato: aduiz@yahoo.com.br

Introdução: O sistema cardiovascular funciona para fornecer e manter suficiente, contínuo e variável o fluxo sanguíneo aos diversos tecidos do organismo. Frente ao esforço, o sistema cardiovascular sofre adaptações fisiológicas agudas e crônicas. Os exercícios resistidos (ER) são indicados como atividade complementar no tratamento de doenças como a hipertensão e a insuficiência cardíaca crônica. **Objetivo:** Avaliar o comportamento das variáveis cardiovasculares PAS, PAD, FC e DP, de forma crônica, durante a execução de ER. **Método:** A pesquisa foi de caráter descritivo, de campo e com características quantitativas, a amostra foi de n=6 pessoas, 6 homens, onde realizaram 26 sessões de ER. As variáveis PAS, PAD, FC e DP foram monitoradas antes e após as sessões. **Resultados:** As variáveis analisadas da PAS e PAD mostra que ocorreu redução quando comparado o pré e pós exercício, a variável da FC aumentava quando comparado o pré e pós exercícios, no decorrer das 26 sessões as respostas das PAS, PAD e FC foi verificado valores reduzidos, com isso uma melhora no DP, e na capacidade cardíaca. **Conclusão:** A PAS e PAD caem no treinamento de força, e ocorre uma melhora na resposta da FC frente os esforço, com isso levando a uma melhora do DP nos indivíduos hipertensos.

Palavras-chave

Sistema Cardiovascular, Treinamento de Força, Hipertensos

Correlação dos níveis de atividade física com domínios da qualidade de vida em atletas master do sexo feminino do basquetebol brasileiro

Ana Beatriz Pacífico¹
Natália Boneti Moreira
Gislaine Cristina Vagetti
Valdomiro de Oliveira
Wagner de Campos

ra

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: ana_pacifico@hotmail.com

Objetivo: Verificar a correlação dos níveis de atividade física com domínios (saúde física e mental) da qualidade de vida em atletas máster do sexo feminino do basquetebol brasileiro. **Metodologia:** Foram avaliadas 72 mulheres inscritas no Campeonato brasileiro de Basquetebol Máster 2012 em Osasco, SP. O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Já os domínios (Saúde Física e Mental) foram avaliados por meio do Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36), sendo classificados de acordo com o escore final de 0 a 100, no qual zero corresponde a pior estado de saúde e 100 a melhor estado de saúde. Para análise da normalidade dos dados foi utilizado o Teste Kolmogorov-Smirnov. Em seguida, para a correlação dos níveis de atividade física com a qualidade de vida foi utilizada a Correlação de Spearman, adotando $p < 0,05$. **Resultados:** A amostra do presente estudo foi composta por mulheres com idade média de $47,09 \pm 9,6$ anos. A análise referente a correlação dos níveis de atividade física com os domínios Saúde Física e Mental evidenciaram que o tempo total de atividade física esteve correlacionado com o domínio Saúde Física das atletas ($r = 0,240$; $p = 0,042$), ou seja, quanto maior o tempo semanal de atividade física, maior a pontuação nesse domínio, indicando melhores índices de aspectos físicos e funcionais. **Conclusão:** O tempo total de atividade física semanal apresentou uma correlação positiva com o domínio Saúde Física das atletas máster do basquetebol

Palavras-chave

Basquetebol, Qualidade de Vida, Atividade Moto-

Asociación entre sobrepeso/obesidad, género, edad, lugar de procedencia y aptitud cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios peruanos

Saulo Andrés Salinas Arias¹

¹ Universidad Peruana Unión

Contato: saulo.salinas@upeu.edu.pe

La OMS informa que el sobrepeso y la obesidad es el quinto factor de riesgo principal de muerte en el mundo. Su prevalencia aumenta tanto en países industrializados como en vías de desarrollo. Este estudio pretende determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios peruanos, y su asociación con el sexo, edad, lugar de procedencia y aptitud cardiorrespiratoria (AptCR). La muestra comprende 217 estudiantes del primer año de estudios (95 varones y 122 mujeres) de 16 a 25 años de la Universidad Peruana Unión \pm Tarapoto. La altura y el peso se midieron de acuerdo a procedimientos estandarizados, y se calculó el IMC. Con el IMC se determinó la prevalencia de sobrepeso y obesidad según los criterios propuestos por la OMS. Estadísticos básicos y regresión logística se calcularon en SPSS 20. Las prevalencias en sobrepeso fueron: 21,3% mujeres y 16,8% varones; un patrón similar se produjo en obesidad: 4,1% mujeres y 3,2% varones. Estudiantes que proceden de zona rural presentan 23,5% de sobrepeso y 2,5% de obesidad, respectivamente. Ningún aumento significativo ($p > 0,05$) fue detectado con el incremento de la edad. Los estudiantes con baja AptCR tienen 5,40 (CI95%: 1,61-18,13) más chance de presentar sobrepeso en relación con los de elevada AptCR; de la misma manera, tienen 15,73 veces más (CI95%: 0,99-250,82) de probabilidad de ser obeso que los estudiantes con elevada AptCR. Las mujeres presentan mayor prevalencia de sobrepeso u obesidad que los varones. Los estudiantes con baja AptCR tienen mayor probabilidad de presentar sobrepeso u obesidad.

Palavras-chave

Obesidad, Aptitud Cardiorrespiratoria, Universitarios

Relação entre a prática de atividade física e consumo alimentar de idosos de um centro de convivência do SUS

Maria Lícia Lopes Morais Araújo¹
Mara Jordana Magalhães Costa
Débora Cristina Couto Oliveira Costa
Maria Luci Esteves Santiago

¹ Universidade Federal do Piauí

Contato: malicia.araujo@yahoo.com.br

O estudo teve como objetivo avaliar a relação entre a prática de atividade física e a frequência de consumo de alimentos de idosos de um Centro de Convivência da Terceira Idade do SUS, no município de Teresina-Pi. Trata-se de um estudo transversal descritivo, sendo utilizada uma amostra de 30 idosos, entre 50 a 70 anos, de ambos os sexos, frequentadores do centro. O instrumento de pesquisa utilizado foi o Questionário de Frequência e Consumo Alimentar (QFCA), o qual o entrevistado quantifica a frequência que consome determinado alimento como: diariamente, semanalmente, quinzenal, mensal ou nunca (SLATER, 2003). Para análise estatística, foi criado um banco de dados no Programa PSPSS, versão 13,0. Para verificar a associação entre as variáveis nominais o teste do qui-quadrado. Realizou-se uma estatística descritiva cujo os dados mostraram que, aproximadamente, diariamente 83% consumiam carne de frango ou pescados, 16% carne vermelha e 1% não consumiam. O arroz integral e o pão integral foram os alimentos mais referidos em termos de consumo diário, 46%. Em relação à frequência semanal, as frutas, os vegetais foram os mais frequentes, 84%. Os alimentos, como embutidos, refrigerantes, chocolate e sorvetes foram relatados com frequência mensal de 46%. Verificou-se entre os idosos pesquisados, um maior consumo de alimentos saudáveis estando associado à prática de atividade física como dança, ginástica, hidroginástica e bem estar, objetivo do Centro de Convivência. Também sugerem que a abordagem da alimentação desses idosos submetidos ao questionário, não ocorreu relevância quanto ao sexo.

Palavras-chave

Atividade Motora, Consumo de Alimentos, Idoso

Aspectos do sono, atividade física e qualidade de vida em alunos do período matutino e noturno de uma faculdade em Curitiba-PR

Andréa Obrecht¹
Iane A. Lemes Collaço
Ariani Cavazzani Szkudlarek

¹ Faculdade Dom Bosco

Contato: andreaobrecht@yahoo.com.br

Objetivos: Avaliar a atividade física, qualidade de vida e qualidade do sono em alunos do período matutino e noturno de seis cursos de uma faculdade; correlacionar estas variáveis e verificar possíveis associações com a idade, gênero e turno cursado. Métodos: Pesquisa quantitativa tipo corte transversal, com amostra aleatória, estratificada por turno, curso e gênero. Amostra: 378 alunos de uma faculdade de Curitiba/PR. Foi aplicado ficha de dados demográficos, e também: o Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta (IPAQ); o Questionário de Qualidade de Vida SF-6D; e o Índice de qualidade de sono Pittsburgh (IQSP). Para a análise estatística foram utilizados os testes T-Studente Mann-Whitney para amostras independentes; teste Kruskal-Wallis e Qui-Quadrado para variáveis qualitativas e respectivas associações; coeficiente de correlação de Spearman para associação entre variáveis quantitativas e ordinais; e modelo de regressão múltipla. Resultados: A análise estatística aponta para associação positiva fraca entre as variáveis de atividade física, qualidade de vida e qualidade de sono. Quanto a idade, gênero e turno, há associação positiva significativa com as variáveis de qualidade de vida e atividade física. Falar primeiro do resultado positivo. Conclusão: Este trabalho, com amostra significativa de estudantes de uma faculdade em Curitiba/PR, demonstrou que alunos de idades inferiores, sexo masculino e turno da manhã, apresentam maior índice de prática de atividade física e melhor qualidade de vida.

Palavras-chave

Atividade Física, Qualidade de Vida, Sono

Mobilidade funcional, equilíbrio postural e propriocepção em idosas praticantes de hidroginástica

Stela Paula Mezzomo¹
Ana Carla Piovesan
Marta Cristina Rodrigues da Silva
Priscila Lopes Cardozo
Ellen dos Santos Soares
Sara Teresinha Corazza

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: spmezzomo@hotmail.com

Objetivo: Análise do equilíbrio postural, mobilidade funcional e propriocepção em idosas praticantes de hidroginástica. **Método:** avaliou-se 25 idosas de $70,84 \pm 5,82$ anos, com tempo de prática de um ano. Utilizou-se o teste Timed Up & Go (TUG) para verificar a mobilidade funcional, o Teste de Tinetti para constatar o equilíbrio postural e o goniômetro para verificar a propriocepção. Para a análise dos dados utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk e a correlação de Pearson. Foi utilizado o Pacote Estatístico SPSS for Windows, versão 14.0, com nível de significância de 5%. **Resultados:** para o teste de mobilidade funcional (TUG), encontrou-se um tempo de $11,84 \pm 3,33$ segundos, considerado satisfatório para idosos. Em relação ao equilíbrio postural, verificou-se a pontuação de $26,52 \pm 1,71$, sendo que resultados inferiores a 19 pontos indicam risco de quedas. Não foram encontrados resultados estatisticamente significativos para a propriocepção, mas a média do erro obtida foi de 6,58 graus, considerada satisfatória para a população idosa. Obteve-se correlação negativa entre o equilíbrio e mobilidade funcional ($r = -0,773$ $p = .000$) e entre a idade e equilíbrio postural ($r = -0,451$ $p = .024$). **Conclusão:** enfatiza-se que fazer aulas de hidroginástica pode melhorar o equilíbrio postural e a mobilidade funcional de idosos, reduzindo o risco de quedas. Sugere-se que a prática de atividade física deve ser incentivada cada vez mais para esta população, a fim de prevenir problemas decorrentes das quedas, proporcionando maior independência funcional e melhora na qualidade de vida.

Palavras-chave

Idoso, Propriocepção, Equilíbrio Postural

Aspectos da aptidão física relacionada à saúde de atletas de uma equipe de futsal do município de Teresina-PI

Leonardo Coelho de Deus Lima¹
Francisco Jardel dos Santos de Oliveira
David Marcos Emérito de Araújo
Ana Paula Soares de Andrade

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: leonardoufpi@hotmail.com

Objetivo: Avaliar os níveis de flexibilidade, resistência muscular localizada (RML) e composição corporal, aspectos constituintes da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS), de atletas de uma equipe profissional de futsal de Teresina-PI. **Método:** A amostra do estudo foi composta por 12 atletas de uma equipe de futsal, categoria adulta, com média de 26 anos de idade. Segundo Pate (1988) a AFRS consiste em congregar aspectos relacionados à flexibilidade, composição corporal, resistência muscular localizada, aptidão cardiorrespiratória com a finalidade de obter níveis adequados de saúde que minimizem os riscos de doenças crônico-degenerativas. O teste de flexibilidade empregado foi o de sentar e alcançar, adaptado de Nieman (1990), cujo protocolo está exposto em Nahas (2010); no teste de RML para abdômen e flexores de quadril, foi utilizado o protocolo de Pollock (1993); e para composição corporal, as medidas de 3 dobras cutâneas, Jackson e Pollock (1978) foram realizadas para o cálculo do percentual de gordura. **Resultados:** Nas valências flexibilidade e RML, todos os sujeitos obtiveram índices salutaros. Na composição corporal, 83,3% dos atletas apresentaram níveis satisfatórios de gordura corporal. **Conclusão:** Constatou-se, através da análise dos dados, que os sujeitos estudados apresentaram ótimos níveis de saúde. Fato importante, haja vista a relação da afirmação de Pate (1988) ao informar que uma boa AFRS está diretamente ligada a menor incidência de doenças crônicas não-transmissíveis, com a da OMS ao informar que as DCNTs são responsáveis por 58,5% das mortes no mundo.

Palavras-chave

Atividade Física, Atletas, Saúde

Comparação dos níveis de gordura corporal entre escolares praticantes e não praticantes de atividade física orientada fora da escola

Renato Silva Barbosa Maziero¹
Rodrigo Bozza
Wagner de Campos
Valter Cordeiro Barbosa Filho
Eliane Denise Araújo Bacil
Priscila Marques da Silva

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: maziero@ufpr.br

Introdução: Os avanços tecnológicos e a consequente baixa atividade física aumentaram as doenças relacionadas à obesidade em indivíduos jovens. Neste sentido, a prática de atividade física orientada (AFO) fora da escola pode ajudar na redução do percentual de gordura corporal (%GC) e suas doenças relacionadas. **Objetivo:** testar a hipótese de que escolares participantes de AFO fora da escola possuem menores níveis de %GC do que escolares não praticantes de AFO fora da escola. **Metodologia:** Participaram do estudo 665 meninos e 790 meninas, com idades entre 11 e 18 anos, escolares do ensino fundamental e ensino médio da rede ensino estadual de Curitiba, PR. As amostras foram divididas entre alunos praticantes de AFO fora da escola, n = 325 e não praticantes de AFO fora da escola, n = 1130. A estimativa do %GC foi realizada pelo protocolo de Lohman, através das dobras tricipital e subescapular. **Resultados:** o %GC do grupo praticante de AFO fora da escola foi $19,67 \pm 7,31\%$ e do grupo não praticante de AFO fora da escola foi $22,24 \pm 7,28\%$. Foi demonstrada diferença significativa entre os grupos ($t = 5,585$; $p = 0,001$). **Conclusão:** Escolares participantes AFO fora da escola possuem menor %GC comparados aos seus pares não praticantes de AFO fora da escola. Estes resultados sugerem que a prática de AFO fora da escola está associada à redução do risco no desenvolvimento de doenças relacionadas à obesidade. Neste sentido, indivíduos jovens deveriam ser incentivados a participar de atividades físicas extracurriculares, além das aulas regulares de Educação Física.

Palavras-chave

Atividade Física, Composição Corporal, Escolares

Estudo comparativo dos níveis de flexibilidade de idosas após a participação em um programa de treinamento

Ana Paula Soares de Andrade¹
Regina Simões
Sandra Maria do Nascimento Moreira
Leonardo Coelho de Deus Lima

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM

Contato: paulatayga@hotmail.com

Objetivo: Avaliar e comparar os níveis de flexibilidade em idosas, antes e depois da participação em um programa de treinamento dessa valência física. **Método:** A amostra da pesquisa foi constituída por 30 mulheres idosas, na faixa etária entre 60 e 69 anos, classificadas como fisicamente ativa, segundo os níveis de funcionalidade de Spirduso (1995); matriculadas em uma academia de ginástica da cidade de Teresina – PI. O método passivo foi o utilizado para o treinamento da flexibilidade, que teve duração de 24 semanas, 3 vezes por semana e 30 minutos cada sessão. O teste de flexibilidade empregado foi o de sentar e alcançar (Sit and reach), adaptado de Nieman (1990), cujo protocolo está exposto em Nahas (2010), e tem como função: verificar o nível de flexibilidade da região inferior da coluna lombar e da região posterior da coxa. **Resultados:** Constatamos que 90% das idosas não obtiveram alterações significativas nos níveis de flexibilidade, que vai ao encontro dos estudos de Madureira e Lima (1998). Porém, 10% delas adquiriram melhoras significativas nos níveis de flexibilidade. **Conclusão:** Esses dados sugerem que após o treinamento, os níveis de flexibilidade em mulheres idosas tiveram uma melhora pouco significativa. Sendo que para esses indivíduos a manutenção da amplitude de movimento é importante para evitar possíveis desordens musculoesqueléticas.

Palavras-chave

Flexibilidade, Mulheres, Treinamento

Perspectiva do envelhecimento, atividade física e a qualidade de vida de trabalhadores de diferentes setores

Sabrina Fernandes de Azevedo¹
Adair da Silva Lopes
Adriano Ferreti Borgatto
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães

¹ Serviço Social da Indústria - SESI

Contato: saedfísica@hotmail.com

Objetivo: Analisar a perspectiva do envelhecimento (PE) com a prática de atividade física (AF) e os domínios da qualidade de vida (QV) de trabalhadores da Indústria de Telecomunicações Eletrônica Brasileira da Grande Florianópolis – SC, em diferentes setores. A amostra constituiu-se de 511 trabalhadores de ambos os sexos, com idades de 18 a 65 anos. **Métodos:** O processo amostral de forma aleatória simples por sorteio. Questionário padronizado contendo: Aspectos sociodemográficos e dados antropométricos; QV (WHOQOL-bref); AF (IPAQ – versão curta) e PE (Inventário Sheppard). Utilizou-se o programa estatístico SPSS, versão 16.0 para Microsoft® Windows®, análises: descritivas teste do Qui-quadrado, teste t de Student para amostras independentes e regressão múltipla (método Forward). **Resultados:** Na caracterização da amostra a variável tipo de trabalho obteve diferença estatisticamente significativa no estado conjugal ($p=0,012$), escolaridade ($p<0,001$), estrato econômico ($p<0,001$), tempo de trabalho ($p=0,0058$) e nível de AF ($p=0,009$). Trabalhadores do setor da produção realizavam mais a AF ($p<0,001$). QV dos trabalhadores foi considerada excelente entre os setores, os escores variaram de 54 a 73%, não havendo diferença estatisticamente significativa. Trabalhadores do setor administrativo apresentaram PE mais positiva ($p=0,035$) e as variáveis que contribuíram foram o domínio ambiental da QV ($\beta=0,119$), domínio social da QV ($\beta=0,153$) e a escolaridade ($\beta=0,169$). NO setor da produção foram o do domínio psicológico da QV ($\beta=0,084$), o estado conjugal ($\beta=-0,106$) e o IMC ($\beta=-0,132$). **Conclusão:** No geral obtiveram PE positiva, a AF não foi associada e as variáveis, domínios ambiental, social e psicológico da QV, escolaridade, estado conjugal e IMC.

Palavras-chave

Envelhecimento, Atividade Motora, Qualidade de Vida

O impacto da quantidade de aulas de educação física e de exercício físico sobre a aptidão física relacionada à saúde em alunos do Município de Cornélio Procópio- PR

Keila Aparecida de Lima¹
Hiromu Oda Neto
Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho
Rafael Evangelista Pedro

¹ Faculdade Dom Bosco

Contato: keila.delima@hotmail.com

Introdução: O nível de aptidão física (AF) é influenciado pela prática de exercício físico (ExF), que pode ser realizado tanto nas aulas de Educação Física escolar (EFE), quanto fora do ambiente escolar. A melhora dos componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS) podem ocorrer em ambos locais da prática do ExF. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos de 12 semanas de aulas de EF e da prática de ExF fora do ambiente escolar, na AFRS em alunos de 2 escolas de Cornélio Procópio-PR. **MÉTODOS:** A amostra foi composta por 41 alunos de ambos os sexos, ($14,15 \pm 1,01$ anos), separados em dois grupos distintos: A) Praticavam ExF fora do ambiente escolar e B) Apenas aulas de EFE. Os alunos foram avaliados em 2 momentos: M1 (1ª sem.) e M2 (12ª sem) através dos testes de: sentar e alcançar; teste de abdominal em 1min; Legér. Na análise dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Os dados foram expressos em média \pm desvio padrão e a ANOVA, com post hoc de Tukey. **RESULTADOS:** Em relação à quantidade de aulas de EFE praticadas, não foram observadas diferenças significantes ($P>0,05$). Em relação à prática de ExF além das aulas de EFE houve diferença significativa ($P<0,05$) sendo que os alunos que praticavam ExF além das aulas de EFE obtiveram maiores valores nas variáveis força/RML e flexibilidade. **CONCLUSÃO:** A prática das aulas de EFE, em ambas escolas, não interferiu na AFRS, porém os praticantes de ExF além das aulas de EFE melhoraram na flexibilidade e na força/RML.

Palavras-chave

Aptidão Física, Exercício Físico, Educação Física Escolar

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Fatores relacionados à percepção da imagem corporal em idosos residentes em Uberaba-MG

Marina Melo Cintra¹

Fomento: BIC FAPEMIG

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: marinamcintra@hotmail.com

O objetivo do presente estudo foi analisar a prevalência de insatisfação corporal e sua associação com a atividade física, estado nutricional, indicadores de saúde e características sociodemográficas em idosos do município de Uberaba, MG. Caracterizou-se como estudo observacional de corte transversal e do tipo analítico, utilizando-se de métodos exploratórios surveys e avaliação antropométrica. A população compreendeu 10.683 pessoas, de ambos os sexos, com idade ≥ 60 anos, residentes no aglomerado urbano do município de Uberaba, MG. A amostra, estratificada de forma aleatória simples, foi constituída de 613 indivíduos cadastrados nas 35 Equipes de Saúde da Família do município de Uberaba, MG. A coleta de dados foi realizada por um questionário, em forma de entrevista face-a-face, com informações sociodemográficas, saúde física e mental, medidas antropométricas, capacidade funcional, atividade física habitual e percepção da imagem corporal (real e ideal). Para a análise dos dados foram utilizados estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferencial (qui-quadrado e modelo de regressão logística de Poisson), $p < 0,05$. A prevalência de insatisfação corporal foi de 63,8%, sendo 17,5% pela magreza e 46,3% pelo excesso de peso, e somente 36,2% dos idosos estavam satisfeitos com a imagem corporal. A insatisfação corporal associou-se com o sexo, doenças autorreferidas, idade e estado nutricional ($p < 0,05$). Há necessidade de intervenção neste grupo populacional que estimule a melhor percepção corporal e suas interfaces com as condições de saúde, a exemplo de doenças referidas e o controle do peso corporal.

Palavras-chave

Idosos, Imagem Corporal, Atividade Física

Nível de atividade física e função sexual de mulheres adultas

Cinara Sacomori¹

Fernando Luiz Cardoso

Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: csacomori@yahoo.com.br

É estimado que entre 40 e 45% das mulheres apresentem algum tipo de disfunção sexual. A prática de exercício físico supervisionado ajuda na melhora da satisfação sexual. No entanto, pouco se sabe sobre o efeito do nível de atividade física (AF) na função sexual. O objetivo deste estudo foi avaliar a influência do nível de AF na função sexual de mulheres de 18 a 40 anos de idade. Método: estudo transversal com 114 mulheres praticantes ou não de AF. Foram aplicados questionários sobre o nível de AF (IPAQ versão curta) e função sexual (Female Sexual Function Index). Foram mensurados massa corporal, estatura, circunferências da cintura e quadril. Foram usados os testes de correlação de Spearman e Kruskal Wallis, $p < 0,05$. Resultados: 41 mulheres (36%) tinham nível de AF leve, 45 mulheres (39,5%) moderado e 28 mulheres (24,5%) intenso. Não houve diferença significativa na pontuação de função sexual das mulheres considerando os níveis de atividade física leve, moderado e intenso ($p = 0,557$). As mulheres mais ativas fisicamente tenderam a apresentar mais dispareunia ($p = 0,041$). Houve correlação entre relação cintura quadril com desejo ($\rho = -0,263$; $p = 0,011$) e excitação sexual ($\rho = -0,269$; $p = 0,009$). Conclusão: Utilizando o IPAQ não foi verificada influência do nível de atividade física na função sexual feminina. As mulheres com cinturas mais finas em relação aos quadris referiram mais desejo e excitação sexual, fato possivelmente relacionado com os níveis de atividade física. São necessários mais estudos de base-populacional avaliando a relação entre nível de atividade física e função sexual.

Palavras-chave

Atividade Física, Função Sexual, Saúde

Nível de atividade física e percepção da qualidade de vida em funcionários de universidade privada do Brasil

Eucliton Neres Brito¹
Erika da Silva Maciel

Fomento: Centro Universitário Luterano de Palmas

¹ Centro Universitario Luterano de Palmas, CEULP/ULBRA

Contato: euclitonneres@hotmail.com

Objetivo: identificar o Nível de Atividade Física (NAF) e a percepção da Qualidade de Vida (QV) de voluntários integrantes de uma comunidade universitária localizada na região Norte do Brasil. **Métodos:** O NAF foi avaliado utilizando-se o Questionário Internacional do Nível de Atividade física versão curta e semanal (IPAQ) e a percepção da QV através do WHOQOL-bref, foi utilizado questionário sociodemográfico contendo as variáveis, sexo, idade, renda familiar e condições de saúde. Para a análise dos dados foi utilizado o programa SPSS 15.0. O presente estudo foi submetido e aprovado no Comitê de Ética de Pesquisas com seres Humanos via Plataforma Brasil (198.043). **Resultados:** Participaram da pesquisa 22 voluntários dos quais 9 pertencem ao sexo masculino (40,9%), e 13 ao sexo feminino (59,1%). A idade média da amostra foi de 26,13 com ($\pm 8,9$). A renda média da população do estudo foi de 4,13 salários mínimos. Quanto ao nível de escolaridade a maioria (63,6%) possui mais de 15 anos de estudos. Quanto ao NAF 54,54% foram classificados como ativo e 22,7% como sedentários. Quanto à QV o domínio físico obteve o maior escore (72,23% $\pm 14,11$) e o menor escore foi identificado no domínio meio ambiente (55,69% $\pm 11,95$). **Conclusão:** Os resultados indicam a necessidade de programas direcionados para o público universitário que enfatizem a promoção da qualidade de vida, principalmente no que se refere ao domínio meio ambiente e estímulo à prática de atividade física orientada.

Palavras-chave

Atividade Física, Qualidade de Vida, Estilo de Vida

Perfil antropométrico de praticantes de goalball

Isadora Pinheiro Laranjeira¹
Alanna Joselle Santiago Silva
Janayara Carvalho da Silva
Francilêia Andrade Lima
Tatiane Nicolle do Nascimento Silva Caracas
Bianca Trovello Ramallo

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: isadoralaranjeira20@gmail.com

Objetivos: Avaliar a composição corporal e a taxa metabólica basal de deficientes visuais praticantes da modalidade goalball do projeto Centro de Excelência de Paradesporto da Universidade Federal do Maranhão. **Métodos:** A amostra foi composta por 11 atletas: 4 femininos (Idade $24 \pm 6,13$ anos, Peso $75,5 \pm 18,25$ Kg e Altura $156,8 \pm 9,8$) e 7 masculinos (Idade de $32 \pm 12,4$, Peso $75,5 \pm 18,25$ Kg e Altura $165,7 \pm 4,9$ cm). Para avaliação da composição corporal foi utilizada a Bioimpedância (Biodynamics®, BIA 450), seguindo as recomendações do Manual da BIA e balança digital (Welmy®, w300). **Resultados:** Para a massa gorda (MG) foi encontrado $21,41 \pm 6,32\%$, massa magra (MM) $78,3 \pm 6,8\%$, taxa metabólica basal (TMB) $1725,8 \pm 331,4,2$, IMC $25,7 \pm 6,3$ do gênero masculino e $31 \pm 10,6\%$ de MG, $68,9 \pm 10,6\%$ de MM, TMB $1503,2 \pm 157,2$ cal e IMC $29,3 \pm 8$ kg/m² do gênero feminino. Caracterizando esses indivíduos com elevado risco a doenças crônicas degenerativas, com destaque para o gênero feminino. Embora treinem duas vezes por semana (com 2h de duração cada sessão). **Conclusão.** De acordo com a avaliação, as sessões de treino não estão sendo suficientes para proporcionar os benefícios necessários. Considerando os possíveis déficits motores e os fatores de riscos a que esta população está suscetível, sugerimos ser necessário inserir um novo programa de intervenção mais efetivo, alterando os componentes da carga e do volume de treinamento, para melhorar as variáveis acima citadas.

Palavras-chave

Deficientes Visuais, Atividade Física, Composição Corporal

Estudo comparativo da composição corporal entre escolares e praticantes de voleibol

Flávia Liziero da Silva¹
Claudio Marcelo Tkac
Maria Jemima Garcia Romero Lopez Torres
Rafael Kanitz Braga

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: flavinha_liz@hotmail.com

Objetivo: comparar a composição corporal entre escolares e praticantes de voleibol. **Metodologia:** participaram desta pesquisa 133 sujeitos, de ambos os sexos, com idade entre 7 a 17 anos. Os sujeitos foram separados em dois grupos, o primeiro formado por praticantes de voleibol (G1/n=86) e o segundo composto por escolares (G2/n=47). Foram avaliadas as dobras cutâneas triceptal(TR), subescapular(SB), supraespinhal(SE) e panturrilha(PA). Para o cálculo do percentual de gordura (%G) foi utilizada a fórmula de Slaughter. Como tratamento estatístico foi utilizado a estatística descritiva e o teste T para amostras independentes, assumindo nível de significância em 0,05. Os resultados demonstraram que a média de TR foi para G1(18,78mm \pm 7,77) e para G2 (23,50mm \pm 8,13). Já SB (G1-12,50mm \pm 6,77/ G2-17,55 \pm 9,52). A dobra SE apresentou (G1-18,05mm \pm 10,35/ G2-26,59 \pm 14,30). Para PA (G1-18,54mm \pm 8,14/ G2-27,85 \pm 13,06). E %G (G1-21,31mm \pm 10,48/ G2-27,91 \pm 10,3). Na comparação entre os grupos houve diferença estatisticamente significativa em todas as variáveis (TR p=0,002/ SB p=0,002/ SE p=0,001/ PA p<0,001/ %G p=0,001). Pode-se concluir que a prática de atividades físicas regulares, neste caso o voleibol (sujeitos suficientemente ativos), interferem diretamente no perfil de composição corporal quando comparado à sujeitos insuficientemente ativos.

Palavras-chave

Composição Corporal, Atividade Motora, Voleibol

A influência da atividade física nos parâmetros hemodinâmicos de doentes crônico-degenerativos

Yokiny de Araújo Silva¹
Camila Brasileiro de Araújo Silva
Jeane Constantino Pereira
Paula Matias Soares

Universidade Federal da Paraíba

Contato: yokiny_brasil@hotmail.com

Objetivo: relacionar frequência e tempo de atividade física (AF) com parâmetros hemodinâmicos (PH) em portadores de doenças crônico-degenerativas (DCD) ativos. **Metodologia:** a pesquisa qualitativa descritiva, teve duração de 16 semanas, sendo realizada em Centros de Atividade Física de Fortaleza – CE. A amostra (n=33), teve como critérios para inclusão no estudo: a prática de AF há pelo menos 3 meses e possuir alguma DCD. Para avaliação, foi realizada uma anamnese procedida da aferição dos PH. A análise estatística foi efetuada através do SPSS 19.00. **Resultados:** conforme a anamnese, o principal objetivo da amostra foi a busca por melhores índices de saúde 68%, seguido do emagrecimento 18% e hipertrofia 14%. Foi constatado que 34,7% da amostra apresentou HA, 32,9% taxas de colesterol elevadas, 7,2% diabetes, 7,2 % hipotireoidismo, 5,4% osteopenia e 12,6% outras patologias. Quanto a frequência semanal de (AF) a amostra foi dividida em dois grupos: Grupo 1- frequência semanal de 5 vezes (64%) e grupo 2 – frequência semanal de 3 vezes (36%). No grupo 1, 29% dos participantes apresentou PAS ótima e 53% normal, PAD 38% ótima e 52% normal. No grupo 2, na PAS 34% foi classificado como ótima e 25% normal. A PAD 33% ótima e 67% normal. Com relação ao tempo de prática de AF, 58% realiza regularmente de 1 a 5 anos, demonstrando o caráter ativo da amostra. **Conclusão:** a prática regular de AF com frequência mínima de 3 vezes por semana há pelo menos 1 ano auxilia no controle dos PH

Palavras-chave

Atividade Física, Doença Crônica, Saúde

Composição corporal e força máxima de cadeirantes jogadores de basquetebol

Franciléia Andrade Lima¹
Andrea Dias Reis
Isadora Pinheiro Laranjeira
Rafael Martins dos Reis Teixeira
Janayara Carvalho da Silva
Bianca Trovello Ramallo

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: fran_cian@hotmail.com

Objetivo: Analisar a composição corporal e força máxima de cadeirantes jogadores de basquetebol do projeto do Centro de Excelência de Paradesporto da Universidade Federal do Maranhão - UFMA. **Método:** A amostra foi de sete homens praticantes da modalidade basquetebol sob cadeira de rodas, com idade de $36,85 \pm 11,46$ anos e massa corporal (MC) de $70,21 \pm 17,08$ kg, para avaliação da Força Máxima do membro superior, através da flexão do cotovelo, foi utilizado o Dinamômetro Power Din (Cefise), a avaliação da composição corporal foi realizada por Bioimpedância (BYODINAMICS 450) e para mensuração do peso corporal foi utilizada uma balança antropométrica Welmy® W300, para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva. Todos treinavam a dois anos, duas vezes por semana, com duração de 120 minutos cada sessão. **Resultados:** O percentual de Massa Magra (%MM) foi de $82,04 \pm 14,22$ e o de Gordura (%G) de $17,95 \pm 14,22$, o qual se encontra dentro da faixa considerada “bom” para homens entre 36 e 45 anos (16 a 18%), quanto a força máxima do lado direito foi de $19,57 \pm 3,53$ kg, e do lado esquerdo $17,38 \pm 2,86$ kg, sendo que 71,43% dos jogadores apresentaram maior força do lado direito. **Conclusão:** Os jogadores apresentaram um bom perfil conforme o percentual de gordura corporal e força máxima aplicada nos testes, indicando que o treinamento realizado é adequado para manutenção da composição corporal desses atletas. São necessárias novas avaliações para verificar melhoras tanto na composição corporal, quanto na força muscular.

Palavras-chave

Composição Corporal, Cadeirante, Basquetebol

Percepção corporal e necessidade de aprovação social em mulheres praticantes de exercício físico

Ana Clécia Alves dos Santos¹
Afranio de Andrade Bastos
Thays de São Pedro Lessa

¹ Universidade Federal de Sergipe

Contato: cleciaana27@yahoo.com.br

Objetivo: Identificar a satisfação corporal e a necessidade de aprovação social em mulheres praticantes de exercício físico. **Métodos:** A amostra foi composta 37 mulheres com idade entre 18 e 59 anos ($37,05 \pm 11,76$), matriculadas em uma academia feminina. Foram aplicadas a Escala de nove silhuetas proposta por Stunkard e a Escala de desejos de aceitação social proposta por Marlowe \pm Crowne. **Resultados:** A média da silhueta escolhida como próprio tamanho foi de 4,30 ($\pm 1,12$), média do tamanho que gostaria de ter foi de 3,14 ($\pm 0,67$) quando comparadas não houve diferença significativa apresentando insatisfação pelo excesso de peso e ao comparar o próprio tamanho com o tamanho que acredita poder alcançar que teve como média 3,32 ($\pm 0,78$) também apresentou diferença. Na escala de desejo de aceitação social a pontuação obtida foi de 17,76 e não apresentou diferença significativa em nenhuma das variáveis comparadas. **Conclusão:** As mulheres estudadas apresentam insatisfação com a imagem corporal, pelo excesso de peso e a necessidade de aprovação não sofre interferência do IMC, tempo de prática de exercício físico e idade.

Palavras-chave

Percepção Corporal, Mulheres, Aprovação Social

Índice de massa corporal e atividade física no lazer de mulheres da unidade básica de saúde do Bairro Novo Horizonte na Cidade de Guanambi-BA

Tiago Dantas Pereira¹
Cláudio Márcio Leite dos Santos
Claudio Bispo de Almeida
Valmir Batista Neves Filho

¹ Universidade do Estado da Bahia

Contato: tiago.dantas2007@hotmail.com

O objetivo desse estudo foi classificar o índice de massa corporal das mulheres do bairro Novo Horizonte que tem no seu estilo de vida atividades de lazer ativo. A amostra foi composta por 43 mulheres. Como instrumento para coleta de dados, foram utilizados o cálculo para o índice de massa corporal (IMC) e um questionário contendo a pergunta chave “Na maioria das vezes suas atividades de lazer são ativas? Tendo como alternativas: sim ou não?”. Os resultados evidenciaram que três (5,77%) indivíduos estavam com baixo peso, 11 (21,15%) na faixa recomendável, 13 (25,00%) sobrepeso, 13 (25,00%) Obesidade I, duas (3,85%) Obesidade II e uma (1,92%) Obesidade III. Dentre as voluntárias, 26 (60,47%) responderam que não tem em seu estilo de vida atividade de lazer ativo e 17 (39,53%) afirmaram que sim. Entre as que relataram que não tem atividade de lazer ativo, uma (1,92%) se encontra na faixa de obesidade III, duas (5,88%) obesidade II, oito (23,53%) obesidade I, oito (23,53%) sobrepeso, cinco (14,71%) faixa recomendável e duas (5,88%) com baixo peso. Nenhuma das participantes que afirmaram ter atividades de lazer ativo está no estágio de obesidade II e III, cinco (27,78%) se encontram no estágio de obesidade I, cinco (27,78%) sobrepeso, seis (33,33%) faixa recomendável e uma (5,56%) com baixo peso. Conclui-se que as voluntárias que tem no seu estilo de vida atividades de lazer ativo, não apresentaram obesidade no estágio II e III, e apresentaram um melhor índice na faixa recomendável.

Palavras-chave

IMC, Atividade Física, Saúde

Associação da inatividade física de lazer com a ocorrência de quedas em idosos

Andréza Soares dos Santos¹
Maria da Conceição Lopes Ribeiro
Lélia Lessa Teixeira Pinto
Renato Mendonça Ribeiro
Sheilla Tribess
Jair Sindra Virtuoso Júnior

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: andrezaessoaresantos@hotmail.com

Objetivo: Analisar a relação da inatividade física de lazer com a ocorrência de quedas em idosos. Métodos: Estudo observacional, transversal realizado no município de Uberaba, Minas Gerais, em 2010. O estudo é parte do projeto “Estudo Populacional de Atividade Física e Envelhecimento (EPAFE)”. A amostra foi composta por 622 pessoas ≥ 60 anos, selecionadas de forma aleatória em base domiciliar e representativa a zona urbana do município, do tipo proporcional ao Distrito, Equipe de Saúde da Família e sexo. Foi utilizado um questionário, em forma de entrevista individual, com informações referentes a fatores sociodemográficos, indicadores de saúde (quedas nos últimos 12 meses) e aspectos comportamentais. Para avaliação do nível de atividade física (AF) de lazer foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física adaptado para idosos, referente ao domínio AF de lazer e recreação. Na análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva (frequência, média e desvio padrão) e Regressão de Poisson, $p < 0,05$. Resultados: O nível de AF de lazer foi interpretado de forma dicotômico estabelecendo um corte de 150 minutos semanais, assim: 19,1% foram classificados como suficientemente ativos (≥ 150 min/sem) e 80,9% como insuficientemente ativos. Em relação a quedas, 29,4% dos idosos relataram ter sofrido quedas nos últimos 12 meses. Os idosos classificados como insuficientemente ativos apresentaram uma Razão de Prevalência de $RP=1,67$ ($IC_{95\%}=1,07-2,62$) para a ocorrência de quedas, mesmo quando controlado por sexo e idade. Conclusão: A condição insuficiente de atividade física está relacionada a maior frequência de quedas relatadas pelos idosos.

Palavras-chave

Atividade Física de Lazer, Quedas, Idosos

Associação da inatividade física de lazer e a percepção do sono em pessoas idosas

Lélia Lessa Teixeira Pinto¹
Andréza Soares dos Santos
Maria da Conceição Lopes Ribeiro
Renato Mendonça Ribeiro
Sheilla Tribess
Jair Sindra Virtuoso Júnior

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: lelia_lessa@hotmail.com

Objetivo: Analisar a relação da inatividade física de lazer e a percepção do sono em pessoas idosas. **Métodos:** Estudo epidemiológico de corte transversal com amostra de 622 idosos, de ambos os sexos, selecionados de forma aleatória simples, com idade ≥ 60 anos, e cadastrados nos 35 Programas de Saúde da Família (PSF) no aglomerado urbano do município de Uberaba, MG. Foi utilizado um questionário, em forma de entrevista individual, com informações referentes a fatores sociodemográficos, indicadores de saúde (frequência do sono) e aspectos comportamentais. A frequência do sono foi analisada em percepção positiva (sempre e quase sempre) e percepção negativa (às vezes, nunca/raramente). Para avaliação do nível de atividade física (AF) de lazer foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física adaptado para idosos, referente ao domínio AF de lazer e recreação, interpretado de forma dicotômico estabelecendo um corte de 150 minutos semanais. Para a análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e Regressão de Poisson, $p < 0,05$. **Resultados:** Dos idosos entrevistados, 23,8% apresentam percepção negativa do sono. Em relação ao nível de AF de lazer, 19,1% foram classificados como suficientemente ativos (≥ 150 min/sem) e 80,9% como insuficientemente ativos (< 150 min/sem). Os idosos classificados como insuficientemente ativos apresentaram uma Razão de Prevalência de $RP=2,09$ ($IC_{95\%}=1,22-3,57$) para a percepção negativa do sono, mesmo quando controlado por sexo e idade. **Conclusão:** A condição insuficiente de atividade física está relacionada a maior frequência de idosos que relataram a percepção negativa do sono.

Palavras-chave

Atividade Física de Lazer, Sono, Idosos

Nível de atividade física e o consumo de medicamentos em pessoas idosas

Maria da Conceição Lopes Ribeiro¹
Lélia Lessa Teixeira Pinto
Andréza Soares dos Santos
Liliane Beatriz Roza
Jair Sindra Virtuoso Júnior
Sheilla Tribess

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: lopeseis@gmail.com

Objetivo: Analisar a relação do nível de atividade física com o consumo de medicamentos em pessoas idosas. **Métodos:** Estudo epidemiológico de corte transversal com amostra de 622 idosos (65% feminino e 35% masculino), selecionados de forma aleatória simples, com idade entre 60 e 96 anos ($x=71,07$ anos e $DP=7,77$), e cadastrados nos 35 Programas de Saúde da Família (PSF) no aglomerado urbano do município de Uberaba, MG. Foi utilizado um questionário, em forma de entrevista individual, com informações referentes a fatores sociodemográficos, indicadores de saúde (uso de medicamentos de forma contínua) e atividade física (Questionário Internacional de Atividade Física adaptado para idosos). Para a análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (média e desvio padrão) e estatística inferencial (Regressão de Poisson), $p < 0,05$. **Resultados:** O consumo de medicamentos de forma regular foi analisado de forma dicotômico (sim ou não), sendo verificado o consumo de medicamentos em 84,2% dos idosos. O nível de atividade física foi interpretado de forma dicotômico estabelecendo um corte de 150 minutos semanais, assim: 35,7% foram classificados como suficientemente ativo (≥ 150 min/sem) e 64,3% como insuficientemente ativo (< 150 min/sem). Quando analisado a relação do consumo de medicamentos com o nível de atividade física, verificou-se uma razão de prevalência para os idosos classificados como insuficientemente ativo de $RP=2,27$ ($IC_{95\%}=1,37-3,77$), quando controlado por sexo e idade. **Conclusão:** A condição insuficiente de atividade física está relacionada a maior frequência de consumo de medicamentos relatadas pelos idosos.

Palavras-chave

Atividade Física, Medicamento, Idoso

Diferentes domínios da atividade física e o estado nutricional de adolescentes de Uruguaiana-RS

Vandir Estigarribia Castelhana¹
Susane Graup
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Gabriel Gustavo Bergmann

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: castelhana.estiga@gmail.com

O objetivo deste estudo foi investigar a associação entre diferentes domínios da atividade física e o estado nutricional em escolares de 10 a 17 anos do município de Uruguaiana- RS. O estudo teve uma amostra de 1455 adolescentes (741 moças) de escolas públicas selecionados aleatoriamente. Os diferentes domínios da atividade física foram: a atividade física geral, estimada por meio do Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents, sendo os adolescentes classificados como ativos ou inativos; a participação em escolinhas esportivas pelo menos duas vezes por semana (sim ou não); a participação nas aulas de educação física escolar (sim ou não); e a forma de deslocamento para a escola (ativo ou passivo). O estado nutricional foi estimado pelo índice de massa corporal e classificado em peso normal ou excesso de peso conforme proposta de pontos de corte internacional. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e a regressão logística binária. Para todas as análises foi levado em consideração um intervalo de confiança de 95% (IC 95%). A prevalência de excesso de peso foi de 27,8% (IC95% 25,4-30,2). Independente do sexo, idade e dos demais domínios da atividade física considerados, adolescentes que se deslocam passivamente para a escola (OR: 1,53; IC95%:1,13-2,08) e que não participam das aulas de educação física escolar (OR: 1,58; IC95%:1,09-2,30) apresentam chance aumentada de estarem com excesso de peso. Diante dos resultados é possível concluir que a educação física escolar pode desempenhar um importante papel na prevenção do excesso de peso em adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Motora, Índice de Massa Corporal, Adolescente

Qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes de atividade física

Luiz Humberto Rodrigues Souza¹
Jéssica Farliane Nascimento Costa
Dirce Poliana de Souza Vieira
Marcelo Raimundo Silva Pereira
Ione Fogaça de Santana
Bruna Prates Vieira

¹ Universidade do Estado da Bahia

Contato: lrsouza@uneb.br

O objetivo desse estudo foi comparar a qualidade de vida entre idosas praticantes e não praticantes de atividade física. Participaram da pesquisa 24 voluntárias, sendo 12 idosas praticantes (G1: 73,83±7,73 anos) e 12 idosas não praticantes de atividade física (G2: 75,0±8,08 anos). O instrumento utilizado para a obtenção dos dados foi o WHOQOL-abreviado. As atividades físicas desenvolvidas envolviam a caminhada, ginástica aeróbica e localizada durante duas vezes por semana. Para comparar os escores obtidos da qualidade de vida e de seus domínios entre as idosas praticantes e não praticantes de atividade física foi utilizado o teste “t” para amostras independentes, através do SPSS for Windows 19.0. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. A média da qualidade de vida do G1 (69,26±5,90) foi significativamente superior à média obtida pelo G2 (58,47±11,96), sendo $p=0,01$. Em relação aos domínios da qualidade de vida verificaram-se os seguintes resultados: domínio físico – G1 (66,96±10,56) e G2 (53,87±18,98), sendo $p=0,04$; domínio psicológico – G1 (72,91±9,47) e G2 (57,99±13,59), sendo $p=0,005$; domínio social – G1 (71,53±9,04) e G2 (63,88±17,88), sendo $p=0,19$; domínio ambiental – G1 (65,64±7,31) e G2 (58,09±9,36), sendo $p=0,03$. A partir desses resultados, notou-se que o programa de atividade física tem influenciado positivamente na qualidade de vida das voluntárias participantes. Ainda se observou que todos os domínios da qualidade de vida, exceto o domínio social, apresentaram diferença significativa, sendo que o domínio psicológico apresentou a maior diferença entre os grupos.

Palavras-chave

Atividade Física, Idosas, Qualidade de Vida

Percepção dos usuários das academias ao ar livre sobre a implantação do projeto no Município de Londrina-PR

Veridiana Domingues¹
Silvana Cardoso de Souza
Eri Marcia Terumi Kusaba Presti

¹ Universidade Norte do Paraná

Contato: veri.domingues@gmail.com

Objetivo: Verificar a percepção dos frequentadores das Academias ao Ar Livre (AAL) sobre a implantação do projeto no município de Londrina – Paraná. **Métodos:** A amostra foi composta por 102 usuários, sendo 66 do sexo feminino, média de idade 53,7 ± 15,01, e 36 do sexo masculino, média de idade 57,80 ± 14,53, de dez AAL do município, sendo três situadas na região central e sete nas regiões periféricas. As informações foram coletadas por um questionário semi-estruturado. Para tabulação e análise dos dados foi utilizado elementos da estatística descritiva. **Resultados:** 87% dos usuários afirmaram que a inserção das academias tratava-se de uma iniciativa muito boa, 11% boa e apenas 2% regular. Como pontos negativos mencionados foram: falta de orientação (89%), falta de manutenção nos aparelhos (68%), baixo número de aparelhos (18%) e falta de banheiros (6%). Dentre os benefícios observados destacaram-se: socialização (66%), aumento da flexibilidade (58%), maior disposição (53%), agilidade (41%), diminuição das dores corporais (35%), e diminuição do peso corporal (23%). O tempo médio de participação nas AAL foi de 10 meses. Os motivos que levaram os usuários a frequentar as AAL foram: saúde (53%), gosto pela atividade (45%), orientação médica (29%), convívio social (15%) e sem custo (12%). **Conclusão:** Os usuários das AAL estudadas parecem estar satisfeitos com a proposta das AAL. Entretanto, alguns pontos negativos foram apresentados e merecem bastante atenção. Dessa forma, novos direcionamentos devem ser realizados no intuito que essa inserção possa proporcionar melhores resultados.

Palavras-chave

Atividade Física, Saúde, Percepção

Cárie dentária, obesidade e aptidão cardiorrespiratória em escolares

Tássia Silvana Borges¹
Natali Lippert Schwanke
Anelise Reis Gaya
Cézane Priscila Reuter
Pâmela Ferreira Todendi
Míria Suzana Burgos

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul

Contato: tassia.s.borges@hotmail.com

Objetivo: Verificar se há associação entre cárie dentária, níveis de aptidão cardiorrespiratória (APCR) e índice de massa corporal (IMC) em escolares. **Método:** Estudo transversal constituído por uma amostra de 1113 escolares, selecionados em escolas públicas e particulares de Santa Cruz do Sul. A cárie dentária foi avaliada pelo índice CPO-D (dentes cariados, perdidos e obturados) para dentição permanente e ceo-d (dentes cariados, perdidos e obturados) para dentição decídua. O IMC e a APCR foram avaliados no laboratório da Universidade por equipe previamente treinada de acordo com protocolos estabelecidos na literatura. **Resultados:** A prevalência de cárie dentária na dentição decídua foi de 45,8%, e na permanente 29,6%. No modelo de regressão de Poisson, não verificamos associação da presença de cáries com os níveis de APCR (OR: 0,96; IC: 0,87-1,06) e com o IMC (OR:0,94; IC:0,79-1,12) para dentição decídua e permanente (OR:1,00; IC: 0,95-1,06) (OR: 0,93; IC: 0,86-1,01), respectivamente. Contudo, escolares residentes na zona rural apresentam maior prevalência de ceo-d (OR: 1,33; IC:1,12-1,57), enquanto que a maior prevalência de CPO-D foi verificada nas crianças (OR: 1,60; IC: 1,45-1,77) residentes na zona rural (OR: 1,35; IC: 1,22-1,49) em relação aos adolescentes residentes na zona urbana. **Conclusão:** A obesidade e os baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória não apresentaram associação com a presença de cáries. Propõe-se em próximas análises, avaliar jovens eutróficos, com bons níveis de APCR e elevados índices de dentes cariados, assim como a inclusão de outras variáveis, para entender tal comportamento.

Palavras-chave

Aptidão Física, Cárie Dentária, Obesidade

Relação entre autoestima e qualidade de vida em idosos

Bruna Prates Vieira¹
Marcelo Raimundo Silva Pereira
Dirce Poliana de Souza Vieira
Selma Santana de Jesus
Ilka Silva Nonato
Luiz Humberto Rodrigues Souza

¹ Universidade do Estado da Bahia

Contato: bruna.pvieira@hotmail.com

O objetivo deste estudo foi relacionar a autoestima com a qualidade de vida em idosos residentes em um distrito do município de Guanambi, Bahia. Mais especificamente, buscou-se verificar quais domínios da qualidade de vida apresentaram maior associação com o escore geral da qualidade de vida e com a autoestima. Participaram desse estudo 27 idosos (69,24±7,53 anos) adstritos na Unidade Básica de Saúde deste distrito. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados, que aconteceu em março de 2013, foram a Escala Janis-Field de Inadequação de Sentimentos, o WHOQOL-bref e uma anamnese para registrar os dados pessoais, sociodemográficos e antropométricos. Foi utilizada uma estatística descritiva para caracterizar as variáveis sociodemográficas, antropométricas, autoestima e qualidade de vida. Utilizou-se o coeficiente de correlação de Pearson para relacionar a autoestima com a qualidade de vida e seus domínios. O software utilizado foi o SPSS for Windows 19.0, considerando o nível de significância $p < 0,05$. A maioria dos idosos era do sexo feminino (74,10%), casados (77,8%), e eutróficos (48,10%). Houve uma tendência de associação entre autoestima e o escore geral da qualidade de vida ($r=0,37$; $p=0,054$). Apenas o domínio ambiental apresentou correlação significativa com o escore geral da qualidade de vida ($r=0,39$; $p=0,04$). Ademais, verificou-se que todos os domínios apresentaram correlação significativa com o escore geral da qualidade de vida ($p < 0,05$), sendo que os domínios 'psicológico' ($r=0,86$; $p=0,0001$) e 'ambiental' ($r=0,77$; $p=0,0001$) se destacaram.

Palavras-chave

Autoestima, Idosos, Qualidade de Vida

Influência do water pilates na redução da dor, na flexibilidade e na melhora da qualidade de vida em saúde, em um sujeito com protusão discal L5-S1

Jamari Baldan¹
Marco Antonio A de Moraes
Carlos Aparecido Zamai

¹ UNICAMP/UNIP

Contato: jamaribaldan@bol.com.br

Objetivos: Aplicar a técnica de Water Pilates e avaliar sua influência na redução da dor, na flexibilidade e na qualidade de vida em saúde, em um sujeito com protusão discal lombar L5-S1. Métodos: O estudo de caráter experimental contou com a participação de um voluntário do sexo masculino, com 33 anos de idade e diagnóstico médico de protusão discal L5-S1. As avaliações ocorreram em dois momentos, sendo uma pré e outra pós-intervenção, através de uma ficha de anamnese; SF-36; Escala Visual Analógica da Dor – EVA e os testes de flexibilidade Dedo-Chão e Banco de Wells. Os materiais utilizados foram: fita métrica, Banco de Wells, piscina aquecida, tablado, flutuadores, bolas, prancha e halteres. Foram realizadas 12 sessões com 90 minutos cada. Resultados: Houve diminuição do quadro algico, visto que a resposta sobre a intensidade da dor indicada como 07 reduziu para 01; observou-se aumento da flexibilidade através dos testes dedo-chão em que a distância registrada de 21 cm diminuiu para 08 cm, e no teste Banco de Wells em que o alcance de 23,5 cm passou para 29,5 cm; quanto à qualidade de vida, dos oito domínios do SF-36, cinco apresentaram escores elevados quando comparados ao período pré-intervenção. Conclusão: A técnica atingiu resultados satisfatórios, diminuindo o quadro algico, aumentando a flexibilidade e melhorando a qualidade de vida em saúde do sujeito avaliado.

Palavras-chave

Pilates, Flexibilidade, Qualidade de Vida

Efeito do treinamento combinado na percepção subjetiva de esforço e na variabilidade da frequência cardíaca em repouso, durante e após exercício em idosos

Tiago Novato¹
Denise de Oliveira Alonso

Fomento: Universidade Municipal de São Caetano do Sul

¹ Universidade Municipal de São Caetano do Sul

Contato: tinovato@hotmail.com

Objetivo: O treinamento combinado (TC) é rotineiramente utilizado na prescrição de exercício físico para idosos, mas ainda existem dúvidas sobre a ordem em que os tipos de exercício devem ser realizados para se obter seus benefícios. Foram objetivos, deste trabalho, analisar a percepção subjetiva de esforço (PSE) e a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), em repouso, durante e após diferentes sessões de TC. **Método:** Foram avaliados 14 idosos (63,58±2,81 anos), que realizaram duas sessões de TC, de intensidade moderada, em ordem aleatória, sendo: AR: aeróbio + resistido; RA: resistido + aeróbio. No repouso, durante e após cada sessão foram medidos a VFC (Polar RS-800CX®; análise pelo Software CardioSeries®) e a PSE. Foram utilizados os testes de Wilcoxon e de Friedman (post hoc de Dunnett), com $p < 0,05$. **Resultados:** A PSE foi semelhante entre as sessões AR vs. RA (Aeróbio: 11,35±1,15 vs. 12,57±1,45; Resistido: 12,78±1,57 vs. 12,78±1,62). Nas duas sessões, o intervalo R-R diminuiu do repouso para o exercício e aumentou deste para a recuperação (AR: 801,46±87,14; 525,84±41,24; 590,71±50,26; 668,22±82,52; RA: 797,48±97,51; 512,34±48,69; 658,44±73,51; 682,75±67,48, respectivamente). A VFC apresentou diferença do repouso para o exercício e deste para a recuperação somente na variável SD (AR: 28,44±8,74; 27,94±16,91; 50,70±21,35; 24,89±19,24; RA: 37,38±28,79; 23,26±19,61; 64,12±30,42; 25,25±16,50, respectivamente). Não foram observadas diferenças no intervalo R-R e na VFC, comparando as duas sessões. **Conclusão:** A ordem de execução dos tipos de exercício não influenciou a resposta do intervalo R-R, da VFC e da PSE, durante o exercício e na recuperação.

Palavras-chave

Envelhecimento, Exercício Físico, Controle da Frequência Cardíaca

Qualidade de vida, obesidade abdominal e atividade física de idosos cadastrados em centros de saúde de Florianópolis-SC

Fabiana Cristina Scherer¹
Rossana Arruda Borges
Simone Teresinha Meurer
Aline Mendes Gerage
Lucélia Justino Borges
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Fomento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: fabyscherer@bol.com.br

Objetivou-se verificar a associação da qualidade de vida (QV) com a obesidade abdominal e atividade física (AF) de idosos cadastrados nos Centros de Saúde de Florianópolis/ SC. Participaram 124 idosos (79,8% mulheres; 70,1 ± 7,2 anos). Para verificar a QV global utilizou-se duas questões do WHOQOL abreviado: “Como você avaliaria sua qualidade de vida? Quanto satisfeito você está com sua saúde?”, sendo realizado o cálculo do escore sugerido pela Organização Mundial da Saúde e a classificação em tercís. A obesidade abdominal foi avaliada pela circunferência da cintura (CC) e valores ≥ 102 cm (homens) e ≥ 88 cm (mulheres), foram classificados como inadequados. O nível de AF foi avaliado por meio do acelerômetro (Actigraph GT3X), sendo considerado como dados válidos o uso de, pelo menos, 10 horas por dia, durante, no mínimo, quatro dias (um de final de semana). Foram considerados ativos aqueles que realizaram ≥ 30 min/dia de AF moderada/vigorosa. As análises estatísticas (frequência absolutas e relativas, teste de qui-quadrado) foram realizadas no software SPSS v.15.0 $p < 0,05$. Os idosos apresentaram o escore médio da QV global de 66,8 ($\pm 15,7$). Não houve associação entre QV e obesidade abdominal ($p=0,07$), porém, entre os idosos classificados no tercil inferior, intermediário e superior, 79,3, 59,3 e 54,4% apresentaram, respectivamente, CC inadequada. Não houve associação entre QV e AF ($p=0,9$) e 66,4% dos idosos não atenderam a recomendação de AF diária. Conclui-se que a QV não está associada à obesidade abdominal e ao nível de AF de idosos.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Obesidade Abdominal, Atividade Motora

Associação entre atividade física e qualidade de vida em usuários de academias ao ar livre de Curitiba-PR

Bruno Czestschuk¹
Cassiano Ricardo Rech
Tais Taiana Sarabia
Rogério César Fermino
Ciro Romelio Rodriguez Añez
Rodrigo Siqueira Reis

Fomento: Fundação Araucária; PUCPR
1 Pontifícia Universidade Católica do Paraná
Contato: brunba@hotmail.com

Objetivo: Analisar a relação entre diferentes intensidades de atividade física (AF) e qualidade de vida (QV) entre usuários das academias ao ar livre (ALL) de Curitiba, Paraná. **Método:** Foram selecionadas 20 ALL, de acordo com a renda e densidade populacional dos bairros com auxílio do software ArcGis 9.0. Entrevistou-se 411 usuários (53,9% mulheres), entre 18-86 anos. As entrevistas foram realizadas entre Agosto e Novembro de 2012, em diferentes dias (segunda feira, quinta feira, sábado e domingo) e horários (8:00-9:00, 11:00-12:00, 14:00-15:00, 17:00-18:00). A QV foi avaliada pelo WHOQOL-8 e a AF realizada no lazer por meio do IPAQ, versão longa. Para efeitos de análise considerou-se a AF de Caminhada, AF moderada, AF vigorosa e AF total separadamente. As associações foram testadas por meio da regressão linear com ajuste para as variáveis de idade, renda e índice de massa corporal. **Resultados:** A média de idade da amostra foi de 52 anos (dp=14,6), 32,5% possuíam renda entre 2.000 e 3.999 reais. Entre os homens, a AF vigorosa (padronizado= 0,20; p= 0,008) e AF total (padronizado= 0,23; p= 0,001) foram associadas com QV. Para as mulheres não se observou qualquer associação significante entre AF e QV. **Conclusão:** A prática de AF vigorosa e total esta associada com uma maior percepção de QV entre os indivíduos do sexo masculino. Isto sugere que o incentivo à pratica de AF no tempo de lazer pode melhorar a percepção de QV em homens.

Palavras-chave

Atividade Motora, Qualidade de Vida, Promoção da Saúde

Tempo sedentário associado aos fatores de risco metabólicos em adolescentes de Curitiba-PR

Marcos Antonio Schembovski Junior¹
Priscila Marques da Silva
Michael Pereira da Silva
Roseane de Fátima Guimarães Czelusniak
Rafael Vieira Martins
Wagner de Campos

1 Universidade Federal do Paraná
Contato: ms.personaltrainer@hotmail.com

Objetivo: Identificar a associação do tempo sedentário com os fatores de risco metabólicos em adolescentes de Curitiba, Paraná. **Métodos:** O estudo de caráter transversal teve como participantes 162 adolescentes de 12 a 18 anos (64 meninos) da rede pública de ensino da cidade de Curitiba, Paraná. O tempo sedentário foi avaliado através de acelerômetros do modelo ActiGraph GT1M e GT3X e foram analisados os dados de sujeitos com 4 ou mais dias válidos (≥ 480 minutos/dia de utilização) com ao menos 1 dia de final de semana. O tempo sedentário foi identificado como o tempo em que os counts por minuto apresentaram valores iguais ou inferiores a 100. Os fatores de risco metabólicos avaliados foram a Glicemia em jejum (GL), Triglicerídeos (TG), Colesterol Total (CT), LDL-C, HDL-C e a medida da Circunferência de Cintura (CC). Escores z foram calculados para cada fator de risco e a soma destes escores categorizou o Escore de Risco Metabólico, enquanto que o índice de massa corporal (IMC), maturação sexual (auto avaliação de Tanner) e sexo foram utilizados para controlar as análises. A correlação parcial foi utilizada para identificar a associação do tempo sedentário com os fatores de risco metabólico e o Escore de Risco Metabólico, adotando $p < 0,05$. **Resultados:** O tempo sedentário apresentou associação direta com os escores z do CT ($r=0,154$, $p=0,04$), LDL-C ($r=0,162$, $p=0,04$) e CC ($r=0,169$, $p=0,03$) na população estudada. **Conclusão:** Indivíduos com maior tempo sedentário apresentaram valores de Colesterol Total, LDL-C e Circunferência de Cintura elevados em relação aos menos sedentários.

Palavras-chave

Estilo de Vida Sedentário, Saúde do Adolescente, Fatores de Risco

Influência do nível de atividade física sobre o fenótipo da síndrome da fragilidade em idosos: um estudo piloto

Leone Severino do Nascimento¹
Fabricio Jácome Gonçalves
Amilton da Cruz Santos
Maria do Socorro Brasileiro Santos

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: leonenascimento@hotmail.com

Objetivo: Avaliar a relação entre a classificação do nível de atividade física sobre os critérios da síndrome da fragilidade em idosos. **Métodos:** A amostra foi composta por 49 idosos, de ambos os sexos, com idade média de 68,0±5,5 anos e IMC de 27,63±4,67 kg/m², participantes dos Projetos de Extensão do Departamento de Educação Física/UFPB. O nível de atividade física foi avaliado pelo questionário Perfil da Atividade Humana (PAH). Foram avaliados quatro critérios que compõem o fenótipo da síndrome da fragilidade: força de prensão manual, velocidade de marcha, perda de peso não intencional e relato de exaustão e, em cada critério, os idosos foram classificados como “não-frágil” ou como “frágil”. A análise estatística foi realizada através do teste de Qui-quadrado, com p<0,05 para significância estatística. **Resultados:** 6 idosos foram classificados como “ativos”, 35 como “moderadamente ativos” e 8 como “debilitados ou inativos”. Não foram encontradas relações estatisticamente significativas entre o nível de atividade física e força de prensão manual (21 frágeis, 28 não-frágeis; X²=0,433; p=0,805) e relato de exaustão (7 frágeis, 42 não-frágeis; X²=1,750; p=0,417). Nenhum idoso foi classificado como frágil nos critérios de velocidade de marcha e perda de peso não intencional. **Conclusão:** Apesar de não observarmos relação significativa entre o nível de atividade física e os critérios de fragilidade, os resultados sugerem que idosos praticantes de atividade física regular apresentam benefícios sobre o fenótipo da síndrome da fragilidade, já que em sua minoria observamos idosos “frágeis”.

Palavras-chave

Envelhecimento, Atividade Motora, Idoso Fragilizado

Educação física escolar para alunos asmáticos

Anna Paula Miceli Alcântara de Oliveira¹
Daniel Martins Cândido da Silva

¹ Faculdade Estácio Euro Panamericana de Humanas e Tecnologias, Unesa

Contato: ef.annapaulamiceli@gmail.com

A asma brônquica é uma inflamação crônica no aparelho respiratório, que obstrui as vias respiratórias e leva o indivíduo a ter bronco espasmo. Eles podem ser reversíveis espontaneamente ou com uso de medicamentos específicos, os brônquios dilatadores. A asma brônquica se resulta de fatores genéticos, aliados a diversos fatores desencadeantes como: poeira, ácaro, mofo, produtos químicos, mudanças climáticas e a até mesmo por exercícios físicos. Porém, muito se conhece dos benefícios da atividade física para as crianças e adolescentes em idade escolar e simplesmente retirar a possibilidade da criança com asma brônquica de fazer algum tipo de esforço físico por conta desta patologia parece não ser o melhor caminho. Portanto, esta pesquisa tem como objetivo mostrar o quanto é importante que esses alunos asmáticos não sejam dispensados das aulas de Educação Física e sim integrá-los nas aulas, ensinando exercícios que até possam melhorar o trato respiratório, através da observação de oito alunos entre as idades de 8 a 12 anos no período de quatro meses nas aulas regulares de Educação Física. Como resultado, foi observado que os oito alunos participaram normalmente das atividades com os colegas, com a adaptação de algumas atividades para adequar a sua condição respiratória e não foram detectadas crises asmáticas durante as aulas. Este estudo concluiu que o aluno asmático pode participar das aulas de educação física, desde que ele esteja em tratamento médico adequado e que as atividades sejam passíveis de adaptação, caso seja necessária.

Palavras-chave

Asma Brônquica, Asma Induzida por Exercício, Educação Física

Efeito de 12 semanas de exercício físico aeróbico sobre o perfil glicêmico de mulheres com síndrome metabólica

Daniela Lopes dos Santos¹
Flávia Mariel Steckling
Juliano Bouffleur Farinha
Juliana Appel Mortari
Gilton Pedroso da Silva
Sandra Paula Weise

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: lopesdossantosdaniela@gmail.com

A síndrome metabólica (SM) pode ser definida como a junção de fatores de risco inter-relacionados, e hoje há um consenso que a definição desta deve incluir a obesidade central, dislipidemia, hipertensão e glicemia de jejum elevada. **Objetivo:** Levando-se em consideração que o exercício físico é uma das melhores intervenções não farmacológicas para a prevenção e o tratamento desta síndrome, o objetivo deste estudo foi verificar o efeito de 12 semanas de exercício físico aeróbico sobre o perfil glicêmico de mulheres com SM. **Método:** O grupo estudado constituiu-se de 20 mulheres com SM participantes de um programa de exercícios físicos aeróbicos da Universidade Federal de Santa Maria, cujo treinamento durou 12 semanas e realizou-se através de caminhada de alta intensidade em esteira. Para mensuração de glicose e da hemoglobina glicada (HbA1c) foram utilizados kits comerciais BioTécnica® e a Lab-Test®, respectivamente. **Resultados:** Após a análise dos dados observou-se que os níveis de glicose sanguínea diminuíram mas não apresentaram diferença estatisticamente significativa (pré = 106,20±32,44; pós = 106,07±47,34), enquanto para os valores de HbA1c, observou-se uma redução significativa para um $p < 0.001$ (pré = 5,87±2,20; pós = 5,21±1,72). **Conclusão:** Concluiu-se que o treinamento com caminhada de alta intensidade é capaz de melhorar o perfil glicêmico de mulheres com SM.

Palavras-chave

Exercício, Glicemia, Mulheres

Risco de quedas em idosos ativos

Nadjila Tejo Machado¹
Glaucia Berardi
Alexandre Morikatsu Ogido
Rosamaria Rodrigues Garcia
Douglas Roque Andrade
Luis Mochizuki

¹ Universidade de São Paulo

Contato: nadjila@folha.com.br

Objetivo: Mensurar o risco de quedas através dos testes de Timed Up & Go (TUG) e Alcance Funcional (TAF) de acordo com a idade e o número de atividades físicas citadas. **Método:** A amostra foi composta por 109 idosos que passaram em julho no Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia, e realizam atividade física pelo menos uma vez na semana. Este estudo transversal utilizou o TUG avaliando o equilíbrio dinâmico e o TAF que mensura o equilíbrio estático, foi questionado se houve quedas nos últimos 12 meses. Os resultados foram analisados por média e desvio padrão da média. **Resultados:** O número de atividades físicas citadas tem diferença significativa comparando a idade, número de quedas nos últimos 12 meses, e o desempenho no TUG e no TAF. A tendência é que quanto maior a idade, menor é a quantidade de atividade física citada. O número de quedas é maior em no grupo que citaram duas atividades físicas, e menor no grupo que realizam 3 atividades. O TUG foi maior nos idosos que relataram 1 atividade física, e menor no grupo com 2 atividades citadas. O TAF foi crescente conforme aumentou o número de atividade física citada. A investigação do motivo da queda poderia esclarecer qual foi o fator de risco que mais influenciou durante este evento, sendo ele de modo acidental, induzido, ou um tropeço. **Conclusão:** As quedas possuem forte interferência da idade apesar de serem multifatoriais, podendo ser determinadas pelos fatores intrínsecos, considerando a necessidade de investigação dos fatores extrínsecos.

Palavras-chave

Equilíbrio, Idoso, Quedas

Efeito do treinamento aeróbio e resistido em idosos hipertensos

Christian Williams de Oliveira¹
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho
Gustavo Willames Pimentel Barros
Gustavo César de Vasconcelos
Igor Rodrigues D' Amorim

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: christian.17.oliveira@gmail.com

Introdução: A hipertensão arterial é considerada um dos fatores de risco mais ostensivos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Dessa forma a pratica de atividades físicas para o controle do peso corporal torna-se uma medida eficaz para a prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas como a hipertensão arterial. **Objetivo:** Verificar o efeito dos treinamentos aeróbio e resistido na pressão arterial e morfologia em idosos hipertensos. **Métodos:** A amostra foi composta por 150 idosos, hipertensos, divididos em dois grupos. O Grupo 1 (G1) realizou treinamento aeróbio e o Grupo 2 (G2) treinamento resistido. Para comparar as variáveis de cada grupo no período pré e pós-treinamento foi utilizado o teste t para amostras pareadas. O nível de significância estabelecido foi 16 de $p < 0,05$. **Resultados:** Foi observada redução da pressão arterial pós-exercício em todos os grupos, também foi observado a redução da pressão arterial sistólica para os dois grupos. Para a morfologia não foram verificadas diferenças significativas. **Conclusão:** Após o término das sessões de treinamento ficou evidenciada a importância da prática regular de exercício físico, seja ele aeróbio ou resistido, na prevenção e no combate da hipertensão arterial.

Palavras-chave

Treinamento, Aeróbio, Resistido

Correlação entre índice de massa corporal, pressão arterial e frequência cardíaca de repouso em jovens praticantes de atividades desportivas com faixa etária de 11 a 17 anos

Lucas Taborda¹
Claudio Marcelo Tkac
Rafael Kanitz Braga
Kamyla Thais Dias de Freitas

Pontifícia Universidade Católica do Paraná, PUCPR

Contato: lucas.taborda@outlook.com

O objetivo deste estudo foi de verificar a relação entre índice de massa corporal (IMC), pressão arterial (PA) e frequência cardíaca de repouso (FCR) em indivíduos praticantes de atividades desportivas. Participaram deste estudo 70 indivíduos, de ambos os sexos, com idade de 11 a 17 anos, praticantes de atividades desportivas. Para avaliação das variáveis foram utilizados um estadiômetro (estatura) e uma balança digital (peso) e um monitor semiautomático (PA). Para classificação da PA foram adotadas as diretrizes da Sociedade Brasileira de Hipertensão. O estado nutricional foi determinado a partir do escore $Z/IMC/idade$. Para correlacionar as variáveis utilizou-se o teste de Spearman ($p < 0,05$). Os resultados demonstraram que para o grupo masculino a média de IMC foi de $19,6m^2 (\pm 3,78)$ e feminino $22,3m^2 (\pm 3,40)$. Houve correlação entre FCR e PAD ($R=0,626/p=0,001$) no masculino e entre IMC e pressão arterial sistólica (PAS) para feminino ($R=0,419/p=0,046$). Com relação aos casos de hipertensão por estado nutricional verificou-se PA "normal" em 44,3% dos sujeitos em eutrofia (EU), 4,3% em magreza (MG), 2,9% em obesidade (OB), 20% em sobrepeso (SO). PA "límitrofe" em EU (7,1%), MG e obesidade grave (OG) apresentaram 2,8%, bem como SO (2,8%). PA em "hipertensão estágio 1", 7,1% apresentaram EU e MG e SO representa 2,8%. Na "hipertensão estágio 2" apenas 2,8% apresentaram EU. Pode-se concluir que existe uma relação entre IMC e alterações de pressão arterial e, aparentemente, os casos de hipertensão arterial não estão relacionados diretamente com o estado nutricional de jovens.

Palavras-chave

Índice de Massa Corporal, Pressão Arterial, Frequência Cardíaca

Efeito de 12 semanas de treinamento de força nas características de marcha em indivíduos com claudicação intermitente: dados preliminares

Dalton Roberto Alves Araujo de Lima Junior¹
Ana Patrícia Ferreira Gomes
Fábio da Silva Santana
Alinne Marques Ferreira Nascimento
Antonio Henrique Germano Soares
Raphael Mendes Ritti Dias

Fomento: FACEPE, PFA-UPE e CNPq

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: daltonedfisica@gmail.com

Introdução: Estudos anteriores evidenciaram que o treinamento de força promove melhora na capacidade funcional de pacientes com claudicação intermitente. No entanto, não existem evidências sobre o efeito do treinamento de força nas características da marcha nesses indivíduos. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento de força nas características da marcha em indivíduos com claudicação intermitente. **Métodos:** Participaram do estudo sete sujeitos de ambos os sexos (63±16 anos). Os sujeitos foram submetidos ao teste de seis minutos que foi filmado para análise das características da marcha. Foram avaliadas a distância de claudicação, a distância total de caminhada, a quantidade de passos, a velocidade média e a cadência de marcha. O treinamento de força foi realizado em 12 semanas e consistiu em oito exercícios realizados com intensidade entre cinco e sete na escala de OMNI-RES. Para análise dos dados foi utilizado teste de Wilcoxon, com $p < 0,05$. **Resultados:** O treinamento de força aumentou a distância de claudicação (174±30m Vs. 230±257m; $p=0,028$) e a quantidade de passos sem dor (714±125 vs. 737±127; $p=0,043$), enquanto que não foram observadas alterações na cadência e na velocidade média sem dor ($p > 0,05$). Não foram observados aumentos na distância total de caminhada ($p > 0,05$), porém a cadência (2,10±0,28 Vs. 2,04±0,29; $p=0,028$) e velocidade com dor (4,68±1,5km/h vs. 4,05±1,21 km/h; $p=0,043$) diminuíram após o treinamento. **Conclusão:** O treinamento de força aumenta a distância de claudicação em decorrência da maior quantidade de passos. Todavia, após o treinamento os pacientes passaram a caminhar com menor cadência e menor velocidade após o momento de dor.

Palavras-chave

Claudicação Intermitente, Marcha, Treinamento de Resistência

Associação entre o tempo sentado estado geral de saúde de pacientes e em hemodiálise

Moane Marchesan¹
Aline Rodrigues Barbosa

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: moedfisio@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre o tempo sentado e o estado geral de saúde (EGS) de pacientes submetidos à hemodiálise (HD). **Métodos:** Participaram do estudo 33 pacientes, com tempo superior à seis meses de tratamento, sem déficit cognitivo, com idade maior igual à 18 anos, atendidos em uma unidade renal da cidade de Cruz Alta/RS. O tempo sentado (maior que cinco horas/dia; \leq que cinco horas/dia) foi avaliado por meio do domínio V do IPAQ. O EGS foi coletado a partir da primeira pergunta do questionário SF-36. As respostas foram dicotomizadas em ruim/regular e bom/ótimo. Foi utilizada análise descritiva e teste Qui-Quadrado ou exato de Fisher. **Resultados:** A maioria dos participantes eram homens (72%) e a média de idade foi 50,21±12,09 anos. Houve associação entre o tempo sentado e EGS ($p \leq 0,001$), onde, os pacientes que permaneciam sentados por tempo maior que cinco horas/dia, em sua maioria, perceberam seu EGS como ruim/regular, e os com tempo igual \leq cinco horas/dia, como bom/ótimo. **Conclusão:** Após a análise dos dados foi possível perceber que o tempo sentado está associado com o EGS de pacientes em HD. Sendo assim, investir em estratégias que estimulem ou proporcionem a prática cotidiana de AF e diminuam o tempo que os mesmo permanecem sentados, pode contribuir com a melhora do EGS desta população.

Palavras-chave

Atividade Motora, Saúde, Diálise Renal

Fatores associados à hipertensão: um estudo com adultos e idosos participantes de um programa de caminhada orientada

Luis Antonio Crescente¹
Eduardo Schmitz Magalhães
Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Oswaldo Donizete Siqueira
José Geraldo Soares Damico

¹ Universidade Luterana Brasil

Contato: prof.osvaldosiqueira@gmail.com

O objetivo deste estudo foi identificar os fatores que apresentam associação com a hipertensão arterial, assim como, a prevalência da hipertensão em adultos e idosos participantes de um programa de caminhada orientada. O estudo é de caráter descritivo com abordagem correlacional. A amostra do tipo intencional, composta por 182 indivíduos, homens e mulheres com idades superiores há 40 anos, participantes do “Projeto Caminhada Orientada” da Escola de Educação Física da Universidade do Rio Grande do Sul. Os instrumentos utilizados na investigação foram: Medidas antropométricas de massa corporal (kg), estatura (m), circunferência de cintura (cm) conforme as normas e recomendações protocolares da ISAK. A pressão arterial (sistólica e diastólica) avaliada com um medidor de pressão arterial digital de pulso, da marca Omron. Os sujeitos da amostra também responderam três questionários: IPAQ (versão curta), PAR-Q e anamnese. Para verificarmos as associações entre os fatores e a classificação da tensão arterial sistólica e diastólica recorreu ao teste de Chi-Square e Kendall's tau-b. O software utilizado foi o SPSS V.18 e o alfa mantido em 5%. Resultados: Foi encontrada uma prevalência de hipertensão de 55,5 % na amostra estudada. Identificados os seguintes fatores de risco associados à hipertensão arterial: histórico familiar, sobrepeso (categoria do IMC), alto risco (categoria da CC), baixo nível de atividade física, sedentarismo e consumo frequente de bebidas alcoólicas. Esses resultados demonstram que os profissionais de saúde, em especial os profissionais de Educação Física, devem planejar ações de prevenção, para minimizar o aparecimento das complicações decorrentes do quadro hipertensivo.

Palavras-chave

Hipertensão, Saúde, Caminhada

A responsividade simpática cardíaca está tamponada em mulheres com síndrome metabólica durante exercício isométrico

Aline Nobrega Rabay¹
Maria do Socorro Brasileiro Santos
Leone Severino do Nascimento
Paulo Fernando Marinho de Lima
Anna Júlia Ferreira Vaz de Oliveira
Amilton da Cruz Santos

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: aline_rabay85@hotmail.com

Objetivo: Avaliar a responsividade simpática cardíaca em mulheres com síndrome metabólica durante exercício isométrico. Métodos: Participaram 9 mulheres menopausadas, com síndrome metabólica e idade entre 30 à 50 anos. O sinal eletrocardiográfico foi registrado com frequência de amostragem de 500Hz, por 3 minutos na posição supina, durante o repouso à 30% da contração voluntária máxima (handgrip). A variabilidade da frequência cardíaca foi obtida a partir da análise simbólica da série do intervalo R-R, distribuindo os intervalos em 6 níveis (0 a 5) e transformando-os em sequências de símbolos que constroem os padrões seriais. Esses padrões foram agrupados em 4 famílias: 0V%, predominância de atividade simpática; 1V%, sem predominâncias de atividade simpática e parassimpática; 2LV% e 2ULV%, predominância de atividade parassimpática. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a normalidade dos dados. As variáveis antropométricas e modulação autonômica cardíaca foram testadas pelo teste t de Student pareado e o teste de Wilcoxon. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Resultados: Houve diferença significativa na média do RR entre o repouso e a contração isométrica (1350 ± 170 ms versus 1420 ± 160 ms; $p = 0,013$). Não houve diferença estatisticamente significativa na variância ($2,19 \pm 1,54$ ms versus $2,77 \pm 1,52$ ms; $p = 0,216$), na entropia de Shannon ($3,57 \pm 0,31$ versus $3,56 \pm 0,33$; $p = 0,937$), padrão 0V% ($21,95 \pm 10,07$ versus $26,10 \pm 14,43$; $p = 0,374$), 1V% ($46,91 \pm 5,04$ versus $46,88 \pm 3,91$; $p = 0,988$), 2LV% ($7,94 \pm 3,17$ versus $8,09 \pm 6,26$; $p = 0,953$) e 2ULV% ($23,20 \pm 11,16$ versus $18,94 \pm 8,46$; $p = 0,340$). Conclusão: Esses achados sugerem que a responsividade simpática cardíaca está deprimida em mulheres com síndrome metabólica, provavelmente decorrente da disfunção autonômica diabética, o que pode propiciar aumento no risco cardiovascular.

Palavras-chave

Síndrome Metabólica, Exercício, Sistema Nervoso Simpático

Qualidade de vida em idosos participantes de programas de exercício físico na ESEF/UFRGS

Marcelo Francisco da Silva Cardoso¹
Geison da Silva Garcia
Oswaldo Donizete Siqueira
José Geraldo Soares Damico
Luis Antonio Crescente
Maria Inez da Silva Vaz

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Contato: marcelocardoso.esef@gmail.com

O objetivo geral do estudo foi descrever o nível de qualidade de vida de idosos participantes de programas de exercício físico desenvolvidos na ESEF/UFRGS. Metodologia: a amostra foi composta de forma mista, uma parte compreendida por dados coletados na prática, referentes ao grupo de mulheres idosas integrantes do projeto “Caminhada Orientada”, selecionadas de forma intencional, a partir de critérios estabelecidos. A segunda parte da amostra corresponde aos dados, obtidos de forma secundária, que são oriundos do projeto de extensão “CELARI”, que já foram coletados em 2010 e 2011. Somando um total de 102 sujeitos. Instrumento: para avaliar a qualidade de vida das idosas foi escolhido o instrumento SF-36. Para a descrição do perfil da qualidade de vida das idosas recorreremos à estatística descritiva, apresentando valores médios e desvios padrão. Nas comparações entre os grupos utilizaremos a estatística inferencial, adotando o teste T Student para amostras independentes. O software adotado será o SPSS v.18 e o nível de significância mantido em 5%. Resultados: encontramos as seguintes médias nas categorias de análise referente ao grupo de idosas dos dois projetos: capacidade funcional $70,91 \pm 20,3$; limitação por aspecto físico $75,03 \pm 27,8$; dor $65,02 \pm 23,2$; estado geral de saúde $68,60 \pm 17,4$; vitalidade $57,63 \pm 12,6$; aspecto social $76,21 \pm 22,3$; limitação por aspecto emocional $73,11 \pm 31,2$; saúde mental $72,41 \pm 19,5$. Todas as dimensões, com exceção da vitalidade, o grupo de idosas do projeto CELARI apresentou índices médios estatisticamente superiores aos apresentados pelas idosas da Caminhada Orientada.

Palavras-chave

Exercício Físico, Qualidade de Vida, Idoso

A capacidade funcional de idosas participantes em programas de exercício físico da ESEF/UFRGS

Oswaldo Donizete Siqueira¹
Emanuel Lopes Baldi
Marcelo Francisco da Silva Cardoso
José Geraldo Soares Damico
Luis Antonio Crescente
Maria Inez da Silva Vaz

¹ Universidade Luterana do Brasil

Contato: odonizete@gmail.com

O presente estudo teve por objetivo descrever e comparar a capacidade funcional de mulheres idosas que participam de diferentes programas de exercício físico na ESEF/UFRGS, o grupo do Centro de Esporte, Lazer e Recreação do Idoso e o grupo de idosas que participam apenas do projeto “Caminhada Orientada”. Metodologia: a amostra composta de forma mista, uma parte compreendida por dados coletados na prática, referentes ao grupo de idosas integrantes do projeto “Caminhada Orientada” e outra parte da amostra corresponde aos dados, obtidos de forma secundária, o projeto de extensão “CELARI” coletados em 2011, somando um total de 172 sujeitos. Instrumento: para avaliar a capacidade funcional utilizamos a bateria de testes Fullerton, desenvolvida por Rikli e Jones (1999). Nas comparações entre os grupos utilizaremos a estatística inferencial, adotando o teste T Student para amostras independentes. O software adotado será o SPSS v.18 e o nível de significância mantido em 5%. Resultados: força de membros inferiores grupo1 CELARI $19,0 \pm 5,4$; grupo2 Caminhada Orientada $12,9 \pm 1,5$; força de membros superiores grupo1 $21,2 \pm 6,7$ e grupo2 $17,4 \pm 3,0$; agilidade grupo1 $4,91 \pm 1,0$, grupo2 $4,98 \pm 0,81$; resistência aeróbia grupo1 $516,2 \pm 91,6$ e grupo2 $555,0 \pm 91,7$. Nas comparações entre os grupos encontramos diferenças significativas na força de membros superiores e inferiores. Os índices médios mais elevados foram apresentados pelo grupo de idosas do projeto CELARI. Nas demais variáveis não foram evidenciadas diferenças estatisticamente significativas. Conclusões: O trabalho realizado com as idosas no projeto CELARI apresenta uma maior efetividade na melhoria e manutenção da capacidade funcional.

Palavras-chave

Aptidão Física, Exercício Físico, Idosos

Associação entre a aptidão cardiorrespiratória e perfil lipídico em atletas adolescentes de Marmeleiro-PR

Roberto Macari Junior¹
Durcelina Schiavoni Bortoloti
Juliana Pizzi
Larissa Rosa da Silva
Neiva Leite
Fernando Henrique Pavão

¹ Prefeitura Municipal de Marmeleiro

Contato: robertomacjr@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre a ACR e perfil lipídico em atletas das escolinhas municipais de esporte de Marmeleiro/PR. **Método:** Dos atletas avaliados, 24 (16 meninas e 8 meninos) completaram o teste motor e realizaram o exame sanguíneo (12,92±0,29 anos). Foram coletadas as medidas de massa corporal e estatura e realizado o teste shuttle run de 20 metros proposto por Léger e Lambert (1982). Para o cálculo do VO₂max foi utilizada equação específica para adolescentes proposta por Mahar (2010) e classificados em alta e baixa ACR através dos pontos de corte do Fitnessgram (MEREDITH; WELK, 2010). A coleta de sangue respeitou jejum de 12 horas e determinaram os valores de Colesterol Total (CT), Lipoproteína de Alta Densidade (HDL) e Triglicerídeos (TG). A Lipoproteína de Baixa Densidade (LDL) foi obtida através do cálculo de Friedewald (1972). Os pontos de corte utilizados no perfil lipídico foram os da I Diretriz de Prevenção da Aterosclerose na Infância e Adolescência (2005). Utilizou-se da estatística descritiva para caracterização da amostra e do teste qui-quadrado para verificar a associação entre o VO₂max e perfil lipídico. A significância adotada foi de P<0,05. **Resultados:** Ao verificar a associação entre a ACR e os componentes do perfil lipídico, houve associação apenas entre a ACR e TG (P=0,018), onde 88,9% daqueles com alta ACR tinham TG normal e 66,7% daqueles com baixa ACR tinham TG acima do recomendado. **Conclusão:** Apenas os TG se associaram a ACR, onde quase 90% daqueles com alta ACR apresentaram valores normais de TG.

Palavras-chave

Aptidão Física, Adolescente, Hiperlipidemias

Comparação de duas posições do alongamento dos músculos posteriores da coxa no aumento da amplitude de movimento do joelho

José Mauro Silva Vidigal¹
Diego Rafael Piris Urbietta
Felício Aparecido Brandi
Amanda Paula Fernandes
Gustavo Henrique da Cunha Peixoto Cançado
Hugo Cesar Martins-costa

¹ Puc Minas

Contato: jmsvidigal30@gmail.com

Embora seja crescente a quantidade de informações sobre os componentes da carga utilizados durante exercícios de alongamento, tais como duração, frequência e intensidade, uma menor atenção tem sido direcionada ao posicionamento do exercício realizado pelo indivíduo. O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito agudo de alongamentos dos músculos posteriores da coxa executados em dois posicionamentos distintos no aumento na amplitude de movimento (ADM) de extensão do joelho. Participaram do estudo 11 indivíduos (9 homens, 2 mulheres, idade entre 19 e 28 anos) que apresentaram o ângulo de extensão do joelho inferior a 85° no teste de extensão do joelho (TEJ). Os dois membros inferiores de cada participante foram avaliados. Na sessão de treinamento foi utilizada a técnica ativa-estática, executando-se quatro repetições com duração de 30 segundos para cada membro inferior, sendo que um membro executou o alongamento com flexão do tronco (CFT, N=11) e o outro membro inferior realizou o alongamento sem flexão do tronco (SFT, N=11). Utilizou-se a ANOVA two-way para comparações da ADM (fator 1: tempo; fator 2: posicionamento), adotando-se valor de p<0,05. Os valores pré-teste e pós-teste de ADM para a situação CFT foram 68,1±7,4° e 73,7±7,4°, respectivamente, enquanto na situação SFT foram 66,8±8,6° e 73,2±7,9°, respectivamente. Na ANOVA foi verificado apenas o efeito principal de tempo (F=110,3; p<0,001). Os resultados demonstraram que ambos os posicionamentos de alongamento dos músculos posteriores da coxa promoveram aumento significativo da ADM, porém não apresentando diferenças entre os mesmos.

Palavras-chave

Exercícios de Alongamento Muscular; Amplitude de Movimento Articular; Aptidão Física.

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Efeitos de um programa de exercícios em academia pública da terceira idade na melhora da aptidão física funcional em idosos

Eucliton Neres Brito¹
Matheus Morebeck Zica
Railey Nunes de Almeida
Erika da Silva Maciel

¹ Centro Universitário Luterano de Palmas

Contato: euclitonneres@hotmail.com

Objetivo: Verificar o impacto dos exercícios físicos na autonomia funcional em idosos ativos realizados na academia da Terceira Idade, da cidade de Palmas TO. **Métodos:** A pesquisa foi realizada com idosos ativos do projeto “Viver Melhor” da Policlínica de Palmas TO em caráter longitudinal descritivo. Foram avaliados o Índice de Massa Corporal (IMC) e o teste de Aptidão Física (Levantar da Cadeira, Levantar e Caminhar, Sentar e Alcançar (Banco de Wells) antes e após a intervenção. Foram realizadas três sessões semanais de treino totalizando 36 encontros. A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva, utilizando o programa SPSS 15.0. **Resultados:** O estudo contou com a participação de 19 idosos ativos do Projeto Viver Melhor. Os resultados indicam que no teste de Levantar e Caminhar, de acordo com os valores referenciais de Rikli e Jones (2008), antes da intervenção apenas 10% se encontrava na média preconizada, aumentando para 50% pós intervenção. Para o Teste de Levantar da Cadeira, após a intervenção 60% dos sujeitos atingiram o escore recomendado. Apresentando uma progressão de 10 à 40% em 90% dos sujeitos. Quanto ao rendimento percentual nos requisitos flexibilidade antes e após a intervenção, 40% apresentaram uma melhora de 8,5 à 66,7% após a intervenção. **Conclusão:** O presente estudo indicou melhoras significativas após a prática de exercícios físicos realizadas na ATI, sob supervisão de um profissional de Educação Física.

Palavras-chave

Envelhecimento, Qualidade de Vida, Autonomia Funcional

Influência da cor da pele na massa óssea e gordura corporal de escolares brasileiros

Vinicius Justino de Oliveira Barbeta¹
Tathiane Krahenbuhl
Camila Justino de Oliveira Barbeta
Roberto Régis Ribeiro
Ezequiel Moreira Gonçalves
Gil Guerra-júnior

Fomento: CAPES

¹ Universidade de Campinas

Contato: vjobarbeta@live.com

Objetivo: Verificar a influência da cor da pele na massa óssea avaliada por ultrassonometria quantitativa (QUS) e no percentual de massa gorda (%MG) de escolares. **Métodos:** A amostra foi composta de 1481 crianças (756 meninas e 725 meninos), pertencentes a escolas públicas e particulares do oeste do Paraná, com idade entre 7 a 10 anos de diferentes cores de pele. Para a avaliação da massa óssea por QUS foi utilizado o parâmetro de AD-SoS (amplitude-dependent speed of sound) em m/s, utilizando o aparelho DBM Sonic BP. O %MG foi calculado pelo método de dobras cutâneas predito por Slaughter et al. (1988). A avaliação da cor da pele foi feita por autodenominação. **Resultados:** Do total 1001(67,6%) crianças se autodenominaram brancas, 21,2% pardas e 11,2% negras. Não foram encontradas diferenças significativas entre as crianças brancas e negras nos valores de AD-SoS tanto para meninas (1932,4±48,9 brancas e 1924,8±61,0 negras), quanto para os meninos (1896,31±48,52 brancos e 1896,8±56,3 negros). As crianças brancas apresentaram valores significativamente superiores no %MG (19,4±6,1 meninas e 17,49±7,3 meninos) em comparação as negras (18,0±5,8 meninas e 13,58±6,16 meninos) em ambos os sexos. **Conclusão:** Nesta amostra de escolares de sete a 10 anos, a cor da pele parece não influenciar no AD-SoS avaliado por QUS. Entretanto as crianças brancas demonstraram valores mais elevados de adiposidade em comparação com as negras. Outros estudos são necessários na tentativa de esclarecer se estas diferenças são provenientes de fatores genéticos, ou ambientais como os hábitos alimentares e o nível de atividade física.

Palavras-chave

Tecido ósseo, Raça, Crianças

Efeito do treinamento resistido sobre o índice de massa corporal e a circunferência da cintura em pessoas vivendo com HIV/AIDS

Renata Bartilotti Pinto de Oliveira¹
Carlos Aparecido Zamai
Marcelo Filocomo

¹ Universidade Paulista, Unicamp/UNIP

Contato: re1980@hotmail.com

A Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou em 2011 que cerca de 34 milhões de pessoas no mundo estavam vivendo com o vírus da imunodeficiência humana (HIV), sendo que só no Brasil o número já permeava em 490 mil (WHO, 2013). O objetivo do presente estudo foi analisar a composição corporal de 09 frequentadores com idade entre 34 e 54 anos que praticam TR de 2 a 3 vezes por semana na 'Academia Superar de Bem com a Vida', tendo como parâmetro o IMC e a CC mensurados pré e pós o treinamento regular num período de 12 semanas. Um questionário específico também foi aplicado aos mesmos participantes para avaliar o impacto e as contribuições benéficas que a vivência na academia e do TR na vida deles. Resultados: todos os sujeitos da pesquisa mantiveram o peso considerado saudável, ou seja, entre 18,5 e 24,9; em relação à CC também não houve diferença significativa entre antes e depois do treinamento; Surpreendentemente, em todas as questões (emocional, massa muscular, saúde, força física, resistência aeróbica, peso corporal, relação sócio-afetiva, auto-estima, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e agilidade) houve melhoras em mais da metade dos indivíduos e o que não melhorou foi mantido. Conclui-se que nenhum dos sujeitos desta pesquisa sofreram algum malefício proveniente do TR, de acordo com suas respostas, muito pelo contrário a maioria passou a se sentir melhor, apontando que a sua qualidade de vida melhorou muito com a prática e convivência grupal.

Palavras-chave

Treinamento Resistido, IMC, HIV/AIDS

Relação entre quantidade e qualidade óssea e atividade física em meninas do ensino fundamental e médio: um estudo de base escolar

Luiz Rodrigo Augustemak de Lima¹
Giseli Minatto
Roberto Régis Ribeiro
Keila Donassolo Santos
Edio Luiz Petroski

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: augustemak@yahoo.com.br

Objetivo: Comparar a quantidade (AD-SoS) e a qualidade óssea (BTT e UBPI), considerando a massa corporal e a maturação sexual, com níveis de atividade física em meninas de escolas públicas e particulares. Método: Estudo transversal, de base escolar, realizado em 2006, com 2.011 escolares (7 a 17 anos) do sexo feminino, de Cascavel/PR. Foram coletadas as medidas de massa corporal e estatura, bem como a AD-SoS, BTT e UBPI pela ultrassonografia quantitativa de falanges (DBMSonic BP01 [IGEIA, Itália]). A atividade física foi avaliada por questões do "Estilo de vida Fantástico" que classifica as atividades físicas moderadas e vigorosas, segundo a frequência semanal. A maturação sexual foi autoavaliada pelo desenvolvimento das mamas. Foram realizadas análises descritivas e inferenciais (ANCOVA), estabelecendo-se $p < 0,05$. Resultados: Foram obtidos os valores de $44,9 \pm 12,0$ kg de massa corporal e $153,1 \pm 11,5$ cm de estatura. Na AD-SoS, BTT e UBPI houve variação de 1,789 a 2,226 m/s, 0,11 a 2,35 μ s e -1,61 a 1,38, respectivamente. Meninas que relataram atividade física moderada "com frequência/quase sempre" apresentaram maior AD-SoS (2016,1 m/s, erro padrão 1,91 vs 2008,7 m/s, erro padrão 2,22; $F=3,151$ e $p=0,043$) e UBPI (0,69 erro padrão 0,005 vs 0,67 erro padrão 0,006; $F=4,337$ e $p=0,013$) comparadas aquelas que realizavam atividades moderadas "quase nunca/raramente", independente da massa corporal e da maturação sexual. Não houve diferenças significantes para o BTT e na análise da atividade física vigorosa. Conclusão: Meninas que relataram maior frequência de atividade física moderada apresentam maior quantidade e qualidade óssea, independente da massa corporal e maturação sexual.

Palavras-chave

Ossos, Ultrassonografia, Atividade Física

Resposta da hipotensão pós-exercício à uma sessão de yoga em comparação ao exercício aeróbico e resistido

Aline de Freitas Brito¹
Delma Katiana Silva de Freitas
João Douglas Alves
José Victor de Miranda Henriques Alves
Thamires Barbosa da Silva

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: enylla_sophia@hotmail.com

Objetivo: Avaliar a hipotensão pós-exercício (HPE) após uma sessão de yoga (SY) em comparação as sessões de exercício aeróbico (SA) e resistido (SR). **Métodos:** 12 jovens (23,3±2 anos; IMC de 24±4 kg/m²) foram avaliados quanto a sua pressão arterial sistólica e diastólica e frequência cardíaca aos 10min no repouso, durante as sessões de exercício e após 50min de recuperação. Foi utilizado o teste ANOVA Two-way, adotando o teste post-hoc de Newman-keuls para comparações de valores medidos e preditos ($p < 0,05$). **Resultados:** Numa sessão de SA a FC elevou-se para valores próximos à 150bpm e permaneceu estável no exercício. Numa sessão de SR a FC oscilou de 120bpm à 150bpm. A FC permaneceu estável na SY. A PAS elevou-se significativamente numa sessão de SA e SY em todos os momentos de mensuração, com um aumento próximos de 50 e 30mmHg, respectivamente, comparada a de repouso. Com relação a sessão de SA e SR, foram significativamente maiores que uma SY aos 10', 30' e 50'. Observou-se HPE na PAS após SA e SR aos 30' e 50, com reduções de 12mmHg e 10mmHg, respectivamente, comparada ao repouso. Durante SY houve redução de 5mmHg aos 50, comparada ao repouso. Não foi encontrada diferença na HPE entre SA e SR na PAS, mais, ambas foram significativamente maiores que uma SY aos 10', 30' e 50'. Não foi observado redução nos níveis de PAD. **Conclusão:** Conclui-se que uma SY é eficaz para promover HPE, no entanto ainda é inferior aos exercícios aeróbico e resistido.

Palavras-chave

Pressão Arterial, Exercícios Alternativos, Hipertensão

Perfil da saúde e qualidade de vida de servidores das áreas da saúde

Cintia Oehlmeyer Fagoti¹
Regiane Camargo Rodrigues Santos
Fernanda Bobato Carvalho
Carlos Aparecido Zamai
José Nascimento Moreira
Alan Alessandro Rodrigues

¹ Unip Limeira

Contato: cintxahh@gmail.com

Os fatores de riscos e as doenças crônicas não transmissíveis tem acometido milhares de pessoas, entre eles colaboradores das empresas, organizações e setores público, como é o caso da Unicamp também.. O objetivo foi identificar e analisar os fatores de risco e as doenças crônicas não transmissíveis entre servidores das áreas da saúde da Unicamp, sendo Hospital das Clínicas, Caism, Faculdade de Ciências Médicas e Hemocentro, totalizando um N de 1.508 sujeitos. O estudo foi aplicado em 2010 a 2012 com 1508 fichas de anamnese nos servidores que se inscreveram no período acima e encontramos 70,3% dos servidores não realizavam atividade física no momento da coleta, 76,2% apresentaram pressão arterial de 130/80 a 140/100 mmHg, 32,1% dos sujeitos apresentaram antecedentes familiares para DM, 60,5% para hipercolesterolemia, 52,0% para evento isquêmico prévio, destes 75,5% apresentaram sobrepeso e 15,9% obesidade grau I, o que foi ampliado em 2012 para as áreas da saúde/ Unicamp. Verifica-se mais uma vez uma alta incidência de dores, fatores de riscos e doenças crônicas não transmissíveis entre servidores, mas também a necessidade de ampliação da divulgação e de campanhas internas junto a estas áreas para conscientização sobre a pratica de atividades físicas no âmbito da universidade através das oportunidades (alongamentos/relaxamento, caminhada monitora, dança de salão, ginástica localizada, condicionamento físico e auto-massagem) que o Programa Mexa-se nas tendas I e II diariamente, como proposta de melhoria da saúde e da qualidade de vida dos servidores.

Palavras-chave

Saúde, Qualidade de Vida, Servidores

Resposta da pressão arterial após uma sessão de pilates em adultos jovens

Eloisa Alves dos Santos¹
Jordane Reis de Meneses Junior
Thamires Barbosa da Silva
Aline de Freitas Brito
Delma Katiana Silva de Freitas

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: ea.ef@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o comportamento da pressão arterial após uma sessão de pilates (SP) em comparação com uma sessão controle. **Métodos:** 12 jovens (23,3±2 anos; IMC de 24±4 kg/m²) foram submetidos à uma sessão de pilates com 50 minutos de duração e a uma sessão controle na qual permaneceram sentados no mesmo ambiente onde foi realizada a sessão de exercício. Em ambas as sessões, os sujeitos tiveram sua pressão arterial sistólica e diastólica mensuradas aos 10min no repouso, e aos 10', 20', 30' e 40' minutos de recuperação. Para análise estatística foi utilizado o teste ANOVA Two-way, adotando o teste post-hoc de Newman-keuls, quando verificado o valor de $p < 0,05$. **Resultados:** Observou-se que após a sessão de pilates a pressão arterial sistólica teve seus valores reduzidos à -5,3±4mmHg; -5,0±5mmHg; -5,4±4mmHg; -5,8±5mmHg aos 10', 20', 30' e 40' minutos respectivamente, comparada ao repouso. Após a sessão controle a pressão arterial sistólica teve seus valores reduzidos à -1,3±4mmHg; -1,0±5mmHg; -1,4±4mmHg; -1,8±4mmHg aos 10', 20', 30' e 40' minutos respectivamente, comparada ao repouso. No entanto não foi encontrada diferença significativa entre ambas às intervenções. Com relação à pressão arterial diastólica, não foi observado redução significativa após as duas intervenções. **Conclusão:** Conclui-se que uma sessão de treinamento com pilates é eficaz para promover redução na pressão arterial sistólica, no entanto ainda é inferior aos exercícios aeróbico e resistido.

Palavras-chave

Pressão Arterial, Exercícios Alternativos, Hipertensão

Análise descritiva da circunferencia abdominal, índice de massa corporal e risco cardiovascular em servidores da Universidade Estadual de Maringá

Ana Silvia Degaspero Ieker¹
Majorie Catherine Capdeboscq
Mayara Cristina Barteli
Pamela Norraila da Silva
Mariana da Silva Farias
Wilson Rinaldi

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: anasilviaieker@hotmail.com

Objetivo: O objetivo desse estudo é descrever o perfil de um grupo de servidores participantes de natação, conforme o Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e risco para doenças cardiovasculares. **Metodologia:** Foram analisados 38 servidores da Universidade Estadual de Maringá, no qual após assinarem o (TCLE) e responderem o questionário semi estruturado, foram submetidos a uma avaliação antropométrica, cujo tiveram a estatura (cm) aferida com estadiômetro inglês, tipo Leicester, a circunferência da cintura (cm) aferida por meio de uma trena antropométrica (CESCORF®) na altura do umbigo, e o peso corporal medido em balança da marca Filizola, com capacidade máxima de 150kg. O cálculo do IMC foi realizado através da razão entre o peso (Kg) pela estatura (cm) ao quadrado. **Resultados:** Em um grupo formado por 38 servidores sendo 18 do sexo masculino e 20 do sexo feminino, constatou-se que 34,2% dos servidores apresentam um risco de complicações metabólicas associada com a obesidade, sendo 90% mulheres. Conforme o IMC constata-se que 42,1% apresentam sobrepeso/obesidade, sendo destes 81,2% do sexo feminino; 23,6% da população geral já apresentaram algum tipo de infarto, sendo 55,5% mulheres. E 38,0% geral possui hipertensão, sendo 60% mulheres. **Conclusão:** Percebe-se uma carência de atividade física com a intenção de diminuir a gordura abdominal, e consequentemente o IMC, contribuindo para a redução de doenças cardiovasculares. A maior parte da população pesquisada com um risco cardiovascular é do sexo feminino, possuindo uma porcentagem maior tanto nos valores de IMC como Circunferência da Cintura.

Palavras-chave

Circunferência da Cintura, Índice de Massa Corporal, Risco Cardiovascular

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Controle postural: comparação entre jovens, adultos e idosos na plataforma de força

Renata Alyne Czajka Sabchuk¹
Paulo Cesar Barauce Bento
Andre Luiz Felix Rodacki

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: re_alyne@yahoo.com.br

O controle postural é considerado uma habilidade motora complexa na qual muitos sistemas estão envolvidos e, qualquer modificação nesses sistemas, pode afetar seu funcionamento, como exemplo o processo de envelhecimento. A avaliação do controle postural é essencial para verificar o comportamento desse sistema com o decorrer da idade, observando se existe um declínio gradual na função do controle postural e também analisando a partir de que idade pode se observar alterações no sistema de controle postural. O objetivo desse estudo foi avaliar e comparar o controle postural em grupos de diferentes faixas etárias a partir de testes de posturografia em plataforma de força (PF). Participaram do estudo 122 sujeitos divididos em quatro grupos: 32 jovens (GJ, 24,68±3,3 anos), 28 adultos na meia-idade (GA, 44,67±2,70 anos), 31 idosos (GI, 65,80±2,94 anos) e 31 idosos muito idosos (GMI, 79,87±3,62 anos) de ambos os gêneros. As variáveis analisadas na PF foram: comprimento da trajetória (TRAJ) do centro de pressão (CP), amplitude média de deslocamento do CP nas direções ântero-posterior (AM-AP) e médio-lateral (AM-ML). Os sujeitos foram avaliados em seis condições experimentais durante 30s cada. Uma ANOVA one-way foi aplicada para determinar diferenças nos testes entre grupos etários. Os testes na PF revelaram uma tendência para identificar alterações no controle postural para o GMI. A variável TRAJ foi sensível em determinar alterações com o envelhecimento ($p<0,05$). Estudos futuros devem considerar que as alterações em função do envelhecimento não são tão pronunciadas em idosos na fase inicial da senescência.

Palavras-chave

Envelhecimento, Controle Postural, Posturografia

Mensuração objetiva de atividade física nas três coortes de nascimento de Pelotas-RS

Inácio Crochemore Mohnsam da Silva¹
Virgílio Viana Ramires
Alan Goularte Knuth
Renata Moraes Bielemann
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: inacio_cms@yahoo.com.br

Objetivo: Descrever os padrões de atividade física mensurada objetivamente de acordo com variáveis sociodemográficas em três coortes de nascimentos. MÉTODOS: Todos os nascidos em Pelotas (RS) nos anos de 1982, 1993 e 2004 fazem parte de um estudo de coorte. Nos últimos três acompanhamentos de cada coorte foram utilizados GENEActiv acelerômetros. Os monitores são utilizados no pulso dos participantes e fornecem uma estimativa de atividade física em dados brutos ("g" – equivalente gravitacional). Análises transversais foram realizadas comparando as médias de aceleração de acordo com gênero, idade em três grupos (coortes de nascimento) e nível econômico. Resultados: O total de 8.841 dados válidos foi obtido com uma média de mensuração de 4,78 (DP=1,0) dias. A média de aceleração nas coortes de 1982, 1993 e 2004 foram 35,7mg (DP=0,2), 39,3mg (DP=0,2) e 59,4 mg (0,3), respectivamente. A média de aceleração entre os homens foi sempre superior à média das mulheres ($p<0,001$). Médias de aceleração são maiores nas faixas etárias mais jovens e a principal diferença foi entre os indivíduos da coorte de 1993 (18 anos) e 2004 (7 anos). Independente de gênero e grupo de idade, nível econômico foi inversa e linearmente associado com a média de aceleração ($p<0,001$). Conclusão: Mulheres, indivíduos mais velhos e de nível econômico mais elevado apresentam menores médias de aceleração e o período de tempo entre a infância e início da vida adulta parece ser crítico para o declínio dos níveis de atividade física.

Palavras-chave

Atividade Motora, Epidemiologia, Saúde Pública

Atividade física e doenças crônicas: as prevalências em área de abrangência de uma unidade básica de saúde

Thamires Lorenzet Seus¹
William Macedo da Silva
Leony Morgana Galliano
Fabrício Boscolo Del Vecchio
Fernando Carlos Vinholes Siqueira

1 Universidade Federal de Pelotas

Contato: seust@gmail.com

A prática de atividade física (AF) está fortemente associada com a prevenção de doenças crônicas e, portanto com largo interesse em termos de saúde pública. O objetivo do presente estudo é estimar a prevalência de AF no lazer, de Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Foi realizado um estudo descritivo transversal de base populacional, com amostra composta por 601 adultos, entrevistados em seu domicílio, residentes na área de abrangência da UBS Areal – Leste, localizada no município de Pelotas/RS. Os diagnósticos de DM e HAS foram autorreferidos e o nível de AF foi avaliado através do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). A prevalência de AF insuficiente no lazer foi 59,7%, salienta-se que desta porcentagem 59,9% utiliza o serviço da UBS e 35,5% já recebeu algum tipo de aconselhamento para a prática de atividade física. Em relação às doenças crônicas, verifica-se que 35,4% dos entrevistados eram hipertensos, sendo que destes, 61,6% eram idosos. Entre os indivíduos com HAS, 71,4% utiliza a UBS e 50,3% já recebeu orientação sobre atividade física. Por conseguinte, a DM alcançou 14,1% de prevalência, ressalta-se que 31,9% destes eram idosos. Além disso, 65,9% dos diabéticos relataram já terem utilizado a UBS e 70,2% destacaram que já receberam alguma orientação sobre atividade física na UBS. Conclui-se que, é necessário estimular a orientação e prática de atividade física para a população usuária de UBS.

Palavras-chave

Centros de Saúde, Atividade Motora, Estudos Transversais

Alterações na distribuição da pressão plantar em corredores de meia-maratona

Marcos Roberto Kunzler¹
Emmanuel Souza da Rocha
Felipe Pivetta Carpes

1 Universidade Federal de Santa Maria

Contato: mrkjoia@yahoo.com.br

Corridas de longa duração acarretam cargas cumulativas sobre articulações e tecidos moles, podendo especialmente afetar a distribuição da pressão plantar. Objetivo: Este estudo buscou avaliar corredores de meia maratona, em provas de 10 e 21km, para analisar alterações na pressão plantar (PP). Método: Participaram do estudo 38 sujeitos (10 mulheres e 28 homens, média±desvio-padrão para idade de 39,97±10,34 anos, massa corporal 67,85±12,78 kg e estatura 1,70±0,08m). A pressão plantar foi mensurada na posição quieta em pé, descalço, olhando para um ponto fixo, por 30 segundos usando um baropodômetro (Footwork Pro). Para as análises, a base de suporte dos pés foi dividida em quatro quadrantes (anterior direito e esquerdo, posterior direito e esquerdo). A PP foi comparada entre os pés e entre as regiões do pé por meio de estatística paramétrica. Resultados: Em atletas de 10 km, a PP apresentou-se maior na região do antepé, para ambos os pés ($P<0,05$) após a prova. Para corredores de 21 km foi observada diminuição da PP no retopé direito ($P<0,05$) e aumento da PP no antepé esquerdo ($P<0,01$) depois de completarem o percurso. Estas alterações podem resultar de fadiga não só de grandes grupos musculares, mas também de músculos pequenos que cruzam o tornozelo. Conclusão: Os resultados sugerem que corridas de média a longa distância acarretam mudanças na descarga de peso afetando a pressão plantar. As implicações dessas alterações para um aumentado risco de lesão ou desconforto requerem maior investigação.

Palavras-chave

Biomecânica, Cinética, Corrida

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Nível de atividade física em escolares de 10 anos de idade do município de Uberaba-MG

José Bontempo Mamêde Neto¹
Alyne Christian Ribeiro Andaki
Amanda Santos
Jéssica de Fátima Xavier dos Santos
Juliano Magalhães Guedes
Edmar Lacerda Mendes

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: joseneto92@hotmail.com

Resumo: Diretrizes mundiais consideram satisfatório o acúmulo de, pelo menos, 60 minutos/dia de atividade física de moderada à vigorosa intensidade (AFMV) para obtenção de benefícios à saúde de crianças e adolescentes. Registros do número de passos/dia mensurados por pedômetros fornecem o nível de atividade física (NAF) diário equivalente. Objetivo: verificar o NAF em escolares de 10 anos do município de Uberaba-MG e compará-lo entre os sexos. Metodologia: foram avaliadas 174 crianças, 53% eram meninas. O NAF (passos/dia) foi mensurado por pedômetros (WISO, modelo Ultra Slim Pw15), o qual possui memória interna para uma semana. Cada aparelho foi regulado de acordo com a massa corporal e o tamanho da passada da criança. Para isso, a massa corporal foi mensurada por balança eletrônica digital (Plena, modelo ICE), com capacidade máxima de 150 kg e graduada em 100 g, e para medir a passada utilizou-se trena (Western, modelo fechado), de 10 m e escala de 1 cm. Foi utilizada estatística descritiva (mediana, valores mínimos e máximos), aplicado os testes de Kolmogorov-Smirnov e Mann-Whitney ($p < 0,05$). Resultados: Para meninos e meninas, a mediana de passos encontrada respectivamente no fim de semana foi 10887 e 9794 e durante a semana 9087 e 7569. Quando comparados entre sexos, os meninos apresentaram-se mais ativos, ($p = 0,02$). Conclusão: Meninos se mostraram mais ativos que as meninas, tanto nos dias de semana, quanto nos finais de semana. A prática de AF deve ser estimulada para manutenção da saúde desde a infância.

Palavras-chave

Nível de Atividade Física, Crianças, Escolares

Promoção da atividade física por meio das visitas domiciliares realizadas por agentes comunitários de saúde na Zona Leste de São Paulo

Evelyn Fabiana Costa¹
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro
Leandro Martin Totaro Garcia
Taynã Ishii dos Santos
Douglas Roque Andrade
Alex Antonio Florindo

Fomento: FAPESP

¹ Faculdade de Saúde Pública da USP

Contato: faevelyn@usp.br

Objetivo: descrever as visitas domiciliares (VD) realizadas por agentes comunitários de saúde (ACS) para promoção da atividade física (AF). Métodos: foram selecionadas duas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Ermelino Matarazzo que atuam com a Estratégia de Saúde da Família. Após sorteio aleatório, 156 adultos foram entrevistados entre novembro e dezembro de 2011 por meio de questionários em seus domicílios. Foi avaliado o recebimento de VD para a promoção da AF nos últimos seis meses (sim; não). As variáveis independentes foram sexo, idade (18 a 59; 60 ou mais), escolaridade (0 a 8; 9 ou mais), trabalho (sim; não), relato de hipertensão arterial e diabetes (sim; não). As proporções de ter ou não recebido VD para a promoção da AF foram calculadas segundo as variáveis independentes. Utilizou-se teste de qui-quadrado com valor $p \leq 0,05$. Resultados: A maioria (59,0%) eram mulheres, com média de idade de 44,6 anos ($dp=15,8$). Cem (64,1%) receberam visita do ACS nos seis meses anteriores à entrevista, sendo que destes, 58,0% receberam menos do que seis visitas. Das 100 pessoas que receberam a VD, 27,0% responderam que o ACS conversou sobre AF. Ter 60 anos ou mais ($p=0,001$), menor nível de escolaridade ($p=0,044$), não trabalhar ($p=0,017$) e ter diagnóstico de hipertensão arterial e/ou diabetes ($p=0,034$) estiveram associados ao recebimento de VD relacionada à promoção da AF. Conclusão: Os ACS aconselham mais AF aos idosos, que não trabalham, com menor escolaridade e portadores de hipertensão e diabetes, sugerindo uma visão de estratégia terapêutica e não de promoção da saúde.

Palavras-chave

Atividade Física, Agente Comunitário de Saúde, Visita Domiciliar

Is soccer the Brazilian national passion? Time trends of the types of leisure-time physical activity in Brazil, 2006-2011

Thiago Herick de Sa¹
Leandro Martin Totaro Garcia
Rafael Moreira Claro

¹ Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de São Paulo

Contato: thiagodesa@usp.br

Objective: To describe trends of the main types of leisure-time physical activity (LTPA) practiced by Brazilian adults from 2006 to 2011. **Methods:** Cross-sectional data from the Brazilian Surveillance System of Risk and Protective Factors for Non-Transmissible Chronic Diseases from 2006 to 2011 were used. Through the System, 54 thousand adults over the age of 18 years in all Brazilian State capitals and in the Federal District are interviewed annually. Participants were asked whether they had practiced any type of exercise or sport in the last three months, and if so, which type. Poisson regression was used to identify trends of the most cited LTPA types. The regression coefficient for the variable 'year' indicates the direction and the average magnitude of the change and it was considered statistically significant for a p-value <0.05. **Results:** Walking was the most prevalent LTPA type in all years (~16.5%), followed by soccer (~9.5%), strength training/gymnastics (~7.5%), running and bicycling (~2%). Time trend analysis showed a slight reduction in the frequency of walking (17.1% to 15.9%; p=0.02, β = - 0.34) and an increase of running (1.6% to 2.7%; p=0.02, β = 0.17), without changes in other types of LTPA. **Conclusion:** Walking was the most frequently reported type of LTPA in adults from Brazilian State capitals and Federal District. Patterns of LTPA types remained stable over the last six years.

Palavras-chave

Motor Activity, Environment And Public Health, Physical Education And Training

Análise de composição corporal a partir de diferentes indicadores antropométricos em adolescentes

Júnior César da Silva¹
Sérgio Roberto Adriano Prati

Fomento: UNESPAR/FAFIPA/Grupo de
Pesquisa PAFIDH

¹ Unespar- Fafipa, Unespar - Fafipa

Contato: j.c.s23@hotmail.com

Indicadores antropométricos de composição corporal podem ser importantes auxiliares para estudo de saúde física e características de aptidão para desempenho esportivo. Na adolescência muitas vezes a adoção de métodos isolados de análise podem dar pareceres equivocados sobre estado de composição corporal e riscos à saúde. Assim esse trabalho objetivou analisar diferentes indicadores de composição corporal em adolescentes classificando-os em relação a potenciais riscos à saúde física. Amostra foi composta por 155 estudantes de ensino médio de um colégio privado de Maringá-PR na faixa etária de 14 a 17 anos, sendo 66 rapazes e 89 moças. Os indicadores de composição corporal utilizados foram IMC (índice de massa corporal), PC (perímetro de cintura) e Σ DC (soma de dobras cutâneas) segundo critérios do NCHS/CDC (2000), Fernandez et al. (2004) e Lohman et al. (1987; 1992) respectivamente. Análise estatística usada foi a descritiva com valores percentuais de casos por nível de classificação em cada variável por sexo. Os resultados principais indicaram que 54% dos estudantes apresentaram peso esperado, contra cerca de 36% com elevado peso e 9% baixo peso. Além disso, 21% em estado de obesidade e 3,8% peso igual ou abaixo do percentil 3(P3). Quanto a gordura corporal percebeu-se que 63% estavam com níveis acima do desejado, sendo 32% níveis alto e muito alto predominante no sexo feminino. Por fim, foi identificado que cerca de 10% dos rapazes e 4% das moças apresentaram cintura elevada ($P \geq 75$) sugerindo maiores riscos de gordura abdominal. Percebeu-se que diferentes indicadores podem auxiliar na obtenção de diagnóstico mais eficaz quanto a medidas de composição corporal quando utilizados juntos para análise.

Palavras-chave

Adolescente, Composição Corporal, Antropometria

Prevalência de inatividade física e fatores associados de servidores públicos

Frederico Pradella dos Santos¹
Julio de Souza Melo
João Paulo de Farias
Wayne Ferreira de Faria
Fatima Regina Mena Barreto Silva
Rui Gonçalves Marques Elias

Fomento: Fundação Araucária
1 Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: fredpradella@yahoo.com.br

O objetivo do estudo foi verificar a prevalência de inatividade física e os fatores associados ao estilo de vida dos servidores da UENP. A amostra foi composta por 44 professores e 105 técnico-administrativos do campus de Jacarezinho e da Reitoria. Foi utilizado um questionário com questões sobre aspectos sociodemográficos, e o IPAQ -versão curta - para avaliar o nível de atividade física, aplicados em entrevista. Os dados foram descritos através de análise realizada pelo Excel e do pacote estatístico SPSS 13.0. O teste qui-quadrado foi utilizado para analisar as diferenças percentuais entre o estilo de vida e as variáveis dependentes, e os valores de odds ratio para possíveis associações entre a variável independente e as demais, com um intervalo de confiança de 95%. Houve associação significativa entre insuficiência da prática de atividade física e risco cardiovascular acentuado ($P = 0,046$; $OR = 2,769 (0,989-7,751)$). Considerar sua saúde boa ($P = 0,017$; $OR = 0,762 (0,692-0,838)$), ter praticado atividade física no ano passado ($P = 0,000$; $OR = 0,165 (0,063-0,431)$), gostar de praticar atividade física ($P=0,042$; $OR = 0,288 (0,082-0,981)$) e ter tempo livre para praticar atividade física ($P=0,014$; $OR = 0,328 (0,131-0,820)$) mostraram-se significativamente fatores preventivos contra a inatividade física. O fator que se associou ao estilo de vida sedentário/irregularmente ativo, foi apresentar circunferência abdominal aumentada (Homens > 102 cm; Mulheres > 88 cm). Com isso, torna-se importante desenvolver programas de promoção a atividade física que seja do gosto da população estudada, para que o perfil dessa população seja modificado.

Palavras-chave

Prevalência, Atividade Física, Trabalhador Formal

Variação na capacidade de produção de força máxima de extensão de joelho

Lindomar Mineiro¹
Eduardo Mendonça Scheeren

1 Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: mineiroef@hotmail.com

Objetivo: Comparar a capacidade de força máxima dos extensores do joelho em três tentativas. Método: A amostra foi composta por 17 participantes (masculino - $20 \pm 1,7$ anos de idade) da cidade de Curitiba. Os participantes foram posicionados numa cadeira extensora instrumentada com uma célula de carga para medição de força. O tipo de contração foi isométrica e o joelho foi posicionado em 60° (0° extensão completa). Para o teste, cada participante fez alongamento do grupo extensor. Foram realizadas três tentativas de produção de força máxima, sendo respeitado um intervalo de cinco minutos entre elas (evitar fadiga muscular). Cada contração durou cinco segundos e em todas foi dado encorajamento verbal. As tentativas foram classificadas em primeira, segunda e terceira. Para verificar possíveis diferenças entre as tentativas foi realizado o teste ANOVA (dados se caracterizaram como Gaussianos). A fim de testar uma possível influência da variabilidade da amostra, foi realizado outro teste ANOVA para os dados da segunda e terceira tentativas normalizados em função da primeira. Resultados: Não foi observada diferença estatística entre as tentativas, tanto para os valores brutos ($p=0,865$), quanto para os normalizados ($p=0,581$). Porém, ao comparar em qual tentativa foi obtida a força máxima, verificou-se sete participantes na primeira, três na segunda e sete na terceira. Indicando que a segunda tentativa é onde menos ocorre a obtenção da força máxima. Conclusão: Os dados obtidos confirmam a importância de serem realizadas três tentativas para a obtenção da força máxima para os extensores de joelho.

Palavras-chave

Contração Isométrica, Força Muscular, Articulação do Joelho

Projeto “ubs + ativa”: prevalência de sobrepeso e risco de morbimortalidade em estudo de linha de base

Leony Morgana Galliano¹
William Macedo da Silva
Thamires Lorenzet Seus
Fabricio Boscolo Del Vecchio
Fernando Carlos Vinholes Siqueira

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: lmgalliano@gmail.com

O Projeto UBS+Ativa propõe a inserção do profissional de Educação Física na atenção básica à saúde para: i) aconselhar a prática atividade física (AF), ii) coordenar aulas coletivas de caminhada e iii) oferecer atendimento ambulatorial individualizado. O objetivo deste estudo é apresentar dados da pesquisa de linha de base no que se refere ao índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC), procura de atendimento em unidade básica de saúde (UBS) e recebimento de aconselhamento para prática de AF. Trata-se de pesquisa do tipo descritivo transversal, com amostra constituída por residentes da área de abrangência da UBS Areal Leste/Pelotas-RS. Foram entrevistados 601 indivíduos em seus domicílios, com idade a partir de 18 anos, 62% do sexo feminino. Massa corporal e estatura, utilizadas para o cálculo do IMC, e CC foram aferidas no momento da entrevista. Em relação ao IMC, 30,8% (IC95% 27,1-34,6) foram classificados como normal e 69,2% (IC95% 65,4-72,9) com excesso de peso (39,4% - sobrepeso e 29,8% - obesidade). Quanto a CC, 73,8% (IC95% 70,1-77,3) apresentaram classificação de alto risco de morbimortalidade. A procura de atendimento na UBS foi relatada por 59,6% (IC95% 55,5-63,5). Destes, 64,5% (IC95% 59,3-69,5) nunca receberam aconselhamento para prática de AF. Conclui-se que percentual elevado da população adstrita à UBS apresenta perfil de risco para doenças crônicas, denotando a necessidade de programas que estimulem e promovam a adoção de comportamentos saudáveis.

Palavras-chave

Atividade Motora, Promoção da Saúde, Atenção Primária à Saúde

Associação entre aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física em adultos jovens

Matheus Pintanel Silva de Freitas¹
Marcelo Cozzensa da Silva
Felipe de Magalhães Bandeira
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Airton José Rombaldi

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: matheus.pintanel@hotmail.com

Este estudo teve como objetivo avaliar a associação entre aptidão cardiorrespiratória, medida por um teste incremental, e nível de atividade física, mensurado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) por meio de entrevista e autopreenchimento. Trata-se de um estudo com amostra de 38 alunos de Educação Física (26 homens) escolhidos de maneira intencional. Primeiramente os indivíduos responderam ao IPAQ de forma autopreenchida e, após o preenchimento, realizaram um teste de esforço para estimar o VO_2 max em esteira ergométrica. Após uma semana, a amostra respondeu ao IPAQ novamente, por intermédio de entrevista. Não houve correlação significativa entre os escores de atividade física do IPAQ (totais e por domínios, independente da forma de aplicação) e o VO_2 max, nem na amostra total nem nos homens ou mulheres separadamente. As correlações – não significativas – entre os domínios da atividade física e o VO_2 max variaram de -0,21 (atividades domésticas, por entrevista) a 0,23 (atividades de lazer, por entrevista). Mesmo dividindo-se o VO_2 max e o nível de atividade física em tercís, a ausência de associação entre as variáveis foi confirmada. Além disso, resultados da correlação de Lin confirmam a ausência de concordância entre as variáveis. A ausência de associação transversal entre aptidão cardiorrespiratória e nível de atividade física confirma que as duas variáveis medem diferentes parâmetros, e sua utilização indistinta não é recomendada. A quantidade de minutos por semana despendidos em atividade física em dado momento não reflete necessariamente o estado de saúde de um indivíduo.

Palavras-chave

Questionários, Atividade Física, Consumo de Oxigênio

Saúde e segurança do trabalhador – perfil de aptidão física geral em funcionários de uma empresa de telecomunicações de Paranavaí

Juliana Rayane Rodrigues dos Santos Conçani¹
Sérgio Roberto Adriano Prati

Fomento: UNESPAR/FAFIPA/Grupo de
Pesquisa PAFiDH

¹ Unespar - Fafipa, Unespar - Fafipa

Contato: ju-concani15@hotmail.com

O trabalho promove adaptações no corpo de forma que pode levá-lo a desenvolver certo nível de aptidão. Por outro lado, quando cansado, sobrecarregado e usado de forma indevida, o corpo poderá diminuir capacidade de realizar tarefa e muitas vezes adoecer desenvolvendo lesões. Assim esse trabalho objetivou verificar o perfil de aptidão física geral em funcionários de uma empresa de telecomunicações de Paranavaí. Vinte e quatro funcionários da empresa de telecomunicações foram avaliados nos aspectos antropométricos (massa corporal e estatura para IMC, e, cintura e quadril para RCQ), força (dinamometria bilateral e associada) e flexibilidade (sentar-e-alcançar) durante a semana SI-PAT (Semana integrada de prevenção de acidentes no trabalho). Os resultados principais indicaram que 58% dos funcionários apresentaram excesso de peso ou obesidade sendo predominante no sexo masculino com 64% em relação ao feminino 33%. Quanto em nível de risco de gordura abdominal, em cerca de 29% os riscos eram altos e muito altos, e, em 41% risco moderado. Especificamente ao se analisar a cintura isolada percebeu-se que em 54% (14% risco nível1 e 40% nível2) para homens e 66% (33% 1 e 33% 2) em mulheres a circunferência de cintura apresentava estado de risco aumentado para doenças cardiovasculares e metabólicas. Quando se observou aptidão de flexibilidade identificou-se que 80% estavam abaixo da média para idade, já nos níveis de força manual direita e esquerda cerca de 42% atingiram a média sendo que a diferença estava no nível abaixo da média e regular. Na análise das mãos associadas 12,5% e 79% foram diagnosticados como abaixo da média e precária.

Palavras-chave

Aptidão Física, Saúde do Trabalhador, Segurança No Trabalho

Análise postural em bailarinas clássicas

Lígia Barrientos Iatchenco¹
Sérgio Roberto Adriano Prati

Fomento: UNESPAR/FAFIPA/Grupo de
Pesquisa PAFiDH

¹ Faculdade Estadual de Educação
Ciências e Letras de Paranavaí

Contato: ligia_iatchenco@hotmail.com

A atividade de balé clássico tem sido muito difundida como atividade física utilizada para auxiliar o desenvolvimento motor em crianças e adolescentes, todavia a adoção de posturas predominantes do balé podem ao longo dos anos auxiliarem na modificação dos componentes anatômicos corporais levando a desvios e risco maior de lesões. Assim, esse trabalho objetivou identificar características posturais em bailarinas clássicas. A amostra foi composta por 31 bailarinas clássicas (idade =19,5+-4,3anos), com mais de 7 anos de prática, pertencentes a grupos de dança da cidade de Maringá. Para análise postural foi usado o método PSU adaptado por Althoff, Heyden e Robertson (1998) a partir da observação em simetrógrafo, auxiliada por foto digital e pelo software de avaliação Sapaf 4.0. Como critério de normalidade do protocolo utilizou-se o ICP $\geq 85\%$ (índice de correção postural). Os segmentos corporais analisados compreenderam a cabeça/pescoço (CP), dorso/lombar (DL), abdômen/quadril (AQ) e membros inferiores (MI). Os resultados em média demonstraram ICP 87,7+-7,4. Na análise por segmentos corporais CP, DL, AQ e MI obtiveram índices médios de 88,3+-9,6, 87,1+-13,5, 85,3+-13,9 e 89,0+-9,4 respectivamente. Ao se analisar bailarinas individualmente percebeu-se que cerca de 26% não atingiram o ICP mínimo de normalidade, e, para os segmentos corporais CP, DL, AQ e MI, foram respectivamente 29%, 26%, 32% e 23% de casos com alteração. Isso sugere necessidade de possível readequação de trabalho técnico e físico com bailarinas para que a sua prática não se torne limitadora futura de sua performance, bem como não comprometa sua saúde postural.

Palavras-chave

Balé, Postura, Desvios Posturais

Nível de atividade física de adolescentes da zona rural da Região Sul do RS

Werner de Andrade Müller¹
Alice Meyer Iepsen
Fábio da Conceição de Barros
Samuel Völz Lopes
Marcelo Cozzensa da Silva

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: wernerdeandrade@hotmail.com

O objetivo do estudo foi identificar o nível de atividade física de escolares residentes na zona rural do sul do Rio Grande do Sul e as atividades mais praticadas. A amostra foi composta por 510 alunos matriculados em escolas de ensino médio localizadas em zona rural, compreendidas pela 5ª Coordenadoria Regional de Educação (5ª CRE-RS). A atividade física foi avaliada por meio do Questionário de Atividade Física para Adolescentes (QAFA) e o ponto de corte adotado para análise dos escores de atividade física foi de 300 minutos por semana. Medidas antropométricas (massa corporal e estatura) para cálculo de Índice de Massa Corpórea (IMC) também foram realizados. Entre os entrevistados, 59% eram meninas, tinham idade entre 15 e 17 anos, 92,3% eram de cor da pele branca e 83% foram classificados com IMC normal. Verificou-se que 53,3% dos adolescentes foram considerados ativos, sendo que os meninos apresentaram prevalência de prática superior a das meninas (69,4% vs 42,2%; $p < 0,001$). As atividades mais praticadas pelos jovens foram o futsal (36,6%), futebol (34,7%), corrida (29,8%), caminhada (23,3%), andar de bicicleta (21,6%), dança (18,6%) e voleibol (16,1%). Os resultados alertam para a alta prevalência de inatividade física entre as meninas, sugerindo atenção especial de ações intervencionistas. Além disso, enfatiza-se a importância da realização de estudos sobre atividade física e comportamento de adolescentes habitantes nas zonas rurais Brasileiras.

Palavras-chave

Atividade Motora, Epidemiologia, População Rural

Atividade física, imagem corporal e deficiência visual – uma comparação entre crianças Brasileiras e italianas

Márcia Greguol¹
Erica Gobbi
Attilio Carraro

Fomento: CNPq - Ciência sem Fronteiras

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: mgreguol@gmail.com

Objetivo: Analisar a prática de atividade física e a imagem corporal de crianças com deficiência visual (DV) no Brasil e na Itália. Método: Foram avaliadas 41 crianças com deficiência visual (19 Brasileiras e 22 italianas), com 10.22 (+ 2.19) anos, sendo 18 meninas e 23 meninos). Eles responderam ao Questionário de Atividade Física para Crianças (PAQ-C), ao Questionário Offer de Imagem Corporal (OSIQ) e uma anamnese com dados sobre a deficiência, massa corporal e estatura. Foi verificada a correlação entre os dados do PAQ-C e do OSIQ. Foram também comparados os dados por gênero, nível de deficiência (cegueira ou baixa visão) e país, por meio de teste t-student independente. Resultados: Os valores de índice de massa corporal (IMC) foram significativamente maiores para as crianças Brasileiras, com mais da metade em níveis de sobrepeso e obesidade. As crianças italianas demonstraram valores mais positivos da imagem corporal e apenas 27% apresentou-se em situação de sobrepeso ou obesidade. Crianças cegas foram menos ativas do que aquelas com baixa visão ($p=0.022$), porém não houve diferenças entre os dois países ou entre gêneros. No Brasil, foram vistas correlações significativas ($p < 0.05$) entre a atividade física, a imagem corporal e o IMC, sendo que as crianças com DV mais ativas possuíam menores valores de IMC e uma melhor avaliação da imagem corporal. Conclusão: A atividade física parece ter uma influência positiva sobre a imagem corporal e o IMC para crianças com DV e deve ser estimulada em especial para aqueles com níveis mais graves de deficiência.

Palavras-chave

Deficiência Visual, Crianças, Imagem Corporal

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Desenvolvimento motor em crianças de 4 a 6 anos de idade

Bruna Antunes Quevedo¹
Flavia Cristina Rodrigues Bueno

¹ Universidade Paulista Unip

Contato: brunquevedo_@hotmail.com

A educação infantil tem uma parcela muito importante no desenvolvimento motor de crianças de 4 a 6 anos, pois é nesta fase que as elas desenvolvem habilidades e capacidades fundamentais para o posterior refinamento. A instrução adequada, preferencialmente dada por um professor de educação física, é a chave para a otimização da aprendizagem e do desenvolvimento motor. Desta forma, este estudo teve como objetivo analisar o desenvolvimento motor de alunos da educação infantil. Participaram 23 alunos da Creche Municipal Maria Estrela de Abreu, Tatuí – SP. Foi utilizada a bateria de testes de Rosa Neto (2002), que avalia motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal/rapidez, organização espacial, linguagem/organização espacial e lateralidade. Após a análise dos resultados, verificou-se que o grupo mostrou um pequeno atraso do desenvolvimento motor, sendo que a média da idade cronológica é 64,30 (\pm 6,46) e a da idade motora é 52,21 (\pm 10,63), um desempenho classificado como normal baixo. As capacidades que mais apresentaram atrasos foram o equilíbrio e a motricidade global. Quanto á lateralidade observou-se que 26,09% são indefinida, 30,43% de destros completos e 43,48% de lateralidade cruzada. Com relação ao gênero, as meninas tiveram um desempenho um pouco melhor que os meninos, sendo que o desempenho dos meninos foi mais baixo em quase todas as capacidades, exceto na motricidade global. Conclui-se então, que a falta da orientação técnica específica para o desenvolvimento de habilidades e capacidades motoras na educação infantil pode ser um fator importante para o atraso motor identificado nos alunos estudados.

Palavras-chave

Desenvolvimento Motor, Avaliação Motora, Educação Infantil

Relação entre as circunferências de braço, cintura, quadril e panturrilha com o índice de massa muscular de mulheres idosas

Fábio da Silva Santana¹
Marilia de Almeida Correia
Breno Quintella Farah
Victor Hugo Oliveira Alves de Souza
Ademar Lucena Filho
Raphael Mendes Ritti Dias

Fomento: Programa de Fortalecimento Acadêmico da Universidade de Pernambuco

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: fabio-santana@outlook.com

Objetivo: Analisar a relação entre o IMM e as circunferências do braço (CB), da cintura (CC), do quadril (CQ) e da panturrilha (CP) de mulheres idosas. Métodos: Participaram do estudo 117 mulheres idosas (63 ± 16 anos; 29 ± 5 kg/m²). As voluntárias foram submetidas às medidas da CB, CC e CP, por meio de fita métrica flexível (Sanny, Brasil). Todas as medidas foram realizadas em triplicada, seguindo a padronização descrita na literatura. Para a medida da massa muscular foi utilizada a absormetria radiológica de dupla energia. O IMM foi calculado por meio da equação (IMM = MM [kg]/ estatura [m]²) Para análise dos dados foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman. Resultados: Houve correlação significante entre o IMM e a CB ($\rho=0,62$, $p<0,01$), CC ($\rho=0,52$, $p<0,01$), CQ ($\rho=0,53$, $p<0,01$) e CP ($\rho=0,56$, $p<0,01$). Conclusão: Os resultados deste estudo indicam que o IMM está relacionado com a CB, CC e CP. No entanto, a maior correlação foi observada com a CB, indicando que esse parece ser o melhor parâmetro para identificação da massa muscular em idosas.

Palavras-chave

Envelhecimento, Composição Corporal, Sarcopenia

Perfil do estilo de vida de colaboradores de uma instituição de ensino superior

Richard Ferreira Sene¹
Daisson José Trevisol
Marcos de Oliveira Machado
Kelser de Souza Kock

Fomento: FAPESC

1 FAPESC

Contato: richard.sene@unisul.br

Objetivo: verificar o perfil de estilo de vida dos colaboradores de uma instituição de ensino superior do Sul de Santa Catarina. **Métodos:** Estudo transversal com amostra calculada de 184 colaboradores. Para avaliação do desfecho, foi utilizado o inventário de Estilo de vida (PEVI) proposto por Nahas, Barros & Francalacci (2000) que avalia atividade física, nutrição, comportamento preventivo, relacionamento e controle de estresse. **Resultados:** Foram estudados 184 indivíduos divididos em 33 setores administrativos, sendo 107 mulheres e 77 homens. A média de idade foi de 32,3 (DP=10,3) e variou entre 17 e 69 anos. A média geral dos componentes obteve resultados intermediários nos aspectos relacionados à nutrição (4,09), relacionamento (6,39), comportamento preventivo (6,43) e controle de estresse (5,43), sendo o único componente com média baixa o fator atividade física (3,57). Não houve diferença significativa entre os escores quando comparados o sexo e a idade. Notou-se que mulheres apresentaram como resultado mais baixo os aspectos nutricionais enquanto em homens a atividade física apresentou resultados aquém do desejado. Entretanto, há uma melhora no estilo de vida a partir dos 41 anos de idade principalmente nos aspectos relacionados ao comportamento preventivo, relacionamentos e controle de estresse. **Conclusão:** Todos os componentes do estilo de vida apresentaram índices baixos ou intermediários. Entretanto, pode-se verificar que com o avançar da idade inicia-se um processo de conscientização com a melhora principalmente em aspectos relacionados aos cuidados pessoais, evitar a bebida e tabaco, conhecer seus índices de colesterol, pressão arterial e respeitar as normas de trânsito.

Palavras-chave

Atividade Motora, Estilo de Vida, Esgotamento Profissional

Teste de usabilidade de um questionário baseado na web para medir o consumo alimentar e a atividade física de escolares

Filipe Ferreira da Costa¹
Camille Pacheco Schmoelz
Vanessa Fernandes Davies
Patricia Faria Di Pietro
Emil Kupek
Maria Alice Altenburg de Assis

Fomento: Decit/MS

1 Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: filipefcosta@outlook.com

Objetivo: Descrever a avaliação da usabilidade do questionário CAAFE (Consumo Alimentar e Atividade Física de Escolares), um novo instrumento para levantamentos baseados na web para fins de monitoramento. **Métodos:** 114 escolares de 6 a 12 anos participaram de testes realizados em cinco escolas de Florianópolis, Brasil. Foram utilizados computadores equipados com um software para registrar o que estava na tela e o que a criança falava durante os testes de usabilidade. Foram utilizadas métricas objetivas de usabilidade como a contagem de erros e o tempo para completar a tarefa. Dados sobre as principais dificuldades em realizar as tarefas e o nível de satisfação demonstrado pelas crianças foram obtidos com um formulário padronizado e entrevistas com as crianças. A estatística descritiva e a análise de conteúdo foram utilizadas para apresentar os aspectos quantitativos e qualitativos dos dados obtidos. **Resultados:** O tempo médio para completar o questionário foi de 13,7 minutos (DP = 3,68). Escolares no 4º/5º e aqueles com computador em casa apresentaram melhores resultados de usabilidade quando comparados aos dos 2º/3º anos e aqueles que não possuíam computador em casa, respectivamente. A dificuldade mais comum foi a utilização da barra de rolagem. A maioria das crianças relatou uma avaliação positiva para os quatro elementos de design que foram avaliados. **Conclusão:** os resultados do presente estudo forneceram feedback para melhorar a versão final do questionário CAAFE. Os dados quantitativos mostraram pequenos erros e falhas no sistema, enquanto os dados qualitativos indicaram que instrumento foi bem aceito pelas crianças.

Palavras-chave

Questionário, Internet, Atividade Física

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Pense 2009 e 2012: mudanças nos níveis de atividade física e de participação nas aulas de educação física

Carlos Alex Martins Soares¹
Pedro Rodrigues Curi Hallal

Fomento: CAPES

Ppgef - Esef/ufpel

Contato: carlosalexsoares@gmail.com

O objetivo deste estudo foi avaliar a associação entre a participação em aulas de Educação Física e os níveis de atividade física de adolescentes do 9º ano do ensino fundamental no Brasil. Foram utilizados dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) coletados em 2009 e 2012. Em 2009 foram entrevistados 62.910 estudantes das capitais Brasileiras e do Distrito Federal. Em 2012 foram entrevistados 109.104 estudantes de capitais e cidades do interior. Em 2009, o percentual de estudantes que não participaram das aulas de Educação Física na última semana variou de 3,9% (Campo Grande) a 46,4% (Maceió) e em 2012 de 5,2% (Belo Horizonte) a 50,1% (São Luiz). O percentual de ativos em 2009, variou de 34,1% (São Luiz) a 51,5% (Florianópolis) e em 2012 variou de 27,6% em Teresina a 39,9% no Distrito Federal. O percentual de alunos ativos diminuiu de 43,1% (2009) para 30,1% (2012). Em ambos os anos, houve uma forte correlação negativa ($p < 0,001$) entre a participação em aulas de Educação Física e o percentual de estudantes que não atingem 300 minutos por semana de prática de atividade física moderada ou vigorosa – correlação de Spearman $-0,84$ (2009) e $-0,81$ (2012). Para que o Governo Federal atinja sua meta de aumentar o nível de atividade física dos adolescentes brasileiros e combater o declínio dos níveis de atividade física observados, é obrigatório um investimento na Educação Física, garantindo a obrigatoriedade mínima de três aulas semanais e qualificando as estruturas e os recursos humanos responsáveis pela disciplina na escola.

Palavras-chave

Educação Física Escolar, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, Atividade Física

Classificação da atividade física em adolescentes: concordância entre medidas por pedômetro e autorrelato

Julio Brugnara Mello¹
Renato Ribeiro Azevedo
Thais Almeida Pereira
Patrícia Becker Engers
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Gabriel Gustavo Bergmann

Fomento: Fapergs

¹ Universidade Federal do Pampa

Contato: juliobmello@hotmail.com

O nível de atividade física de adolescentes tem sido amplamente investigado. Contudo, ainda são poucos os estudos sobre a concordância na classificação dos diferentes métodos de medida. O objetivo deste estudo foi investigar a concordância da classificação da atividade física de adolescentes mensurado através de auto relato e pelo número de passos por dia. Foram selecionados aleatoriamente 1045 adolescentes de 10 a 17 anos de idade (540 meninas) escolares da rede pública e privada de Uruguaiana, RS. Para a medida por auto relato foi utilizado o questionário de atividade física para adolescentes (QAFA), na qual indivíduos que acumularam mais de 300 minutos por semana de atividade física moderada a vigorosa foram classificados como ativos. Para a medida do número de passos por dia os adolescentes utilizaram durante três dias da semana um pedômetro (CW-701 Digiwalker) sendo utilizada a média de passos do segundo e terceiro dia. Para a classificação foi utilizado o critério sugerido por Tudor-Lucke et al.. Para verificar a concordância entre os resultados recorreu-se ao coeficiente Kappa. O resultado da classificação através do questionário indicou que 51,1% (65,2% rapazes; 38,9% moças) foram classificados como ativos. A classificação pelo número de passos por dia indicou que 37,2% (36,3% rapazes; 38,9% moças) dos adolescentes são ativos. A concordância entre os resultados, embora significativa ($p < 0,05$), foi de apenas 0,12 (0,09 rapazes; 0,14 moças). Diante dos resultados podemos concluir que não há concordância entre a classificação da atividade física de adolescentes medida pelo QAFA e por pedômetro.

Palavras-chave

Atividade Motora, Questionários, Adolescente

Reprodutibilidade da variabilidade da frequência cardíaca em crianças: influência do sexo e da posição corporal durante a medida

Carla Cristiane da Silva¹
Nilo Massaru Okuno
Fábio Yuzo Nakamura

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: carlacristiani11@gmail.com

Objetivo: Verificar a reprodutibilidade da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e a influência do sexo e da postura corporal durante a sua medida. **Método:** A amostra foi composta por 40 crianças de ambos os sexos, eutróficas e pré-púberes. Os intervalos RR foram registrados durante 7 minutos nas posições supina (PSU), sentada (PSE) e em pé (PPE), realizadas em duas ocasiões separadas por 7 dias. A avaliação da reprodutibilidade da VFC na PSU, realizada duas vezes no mesmo dia, foi analisada nas situações intradia e interdias. Aplicou-se coeficiente de correlação intraclasse (CCI), ANOVA e teste pareado. **Resultados:** a reprodutibilidade dos parâmetros da VFC intradia foi pior (CCI=0,24-0,79) do que interdias na PSU (CCI=0,66-0,94), em ambos os sexos. Quanto às diferentes posições, a PSU demonstrou superioridade em relação às outras posturas [PSE (CCI=0,12-0,72); PPE (CCI=0,10-0,79)], em ambos os sexos. De forma geral, a PSU demonstrou melhor reprodutibilidade da VFC do que a PSE e esta, do que a PPE. Alguns índices da VFC foram superiores no sexo feminino; SDNN em todas as posturas, LnLF na PSU e PPE, e LnHF na PSU e PPE. **Conclusão:** a reprodutibilidade da VFC é melhor interdias do que no mesmo dia na PSU, sendo que a postura que apresentou melhor CCI foi a própria PSU. A posição assumida na medida de VFC influencia na predominância autonômica cardíaca, sendo que a PSU demonstrou maior atividade parassimpática, seguida da PSE e a PPE. As diferenças sexuais apontaram maior VFC para alguns índices no sexo feminino.

Palavras-chave

Frequência Cardíaca, Postura, Pediatria

Avaliação do comportamento sedentário de idosos

Joilson Meneguci¹
Talita Inácio Martins
Álvaro da Silva Santos
Renata Damião

Fomento: FAPEMIG

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: joilsonmeneguci@yahoo.com.br

Objetivo: Avaliar o comportamento sedentário de idosos segundo sexo e faixa etária. **Método:** Estudo transversal de base populacional, parte do estudo “Perfil de saúde da população idosa dos municípios da Gerência Regional de Saúde - Uberaba/Minas Gerais”. Para o presente estudo considerou-se os resultados de vinte e quatro municípios. Os participantes responderam um questionário estruturado e o comportamento sedentário foi avaliado pelo tempo gasto sentado, de acordo com o domínio cinco do Questionário Internacional de Atividade Física. O comportamento sedentário foi determinado pela média do tempo diário despendido na posição sentada durante a semana e final de semana. Adotou-se o percentil 75 (330 minutos) como ponto de corte para determinação de dois grupos em relação ao comportamento sedentário, G1 (< 330 minutos/dia) e G2 (≥ 330 minutos/dia). Para comparação das variáveis estudadas de acordo com o comportamento sedentário foi utilizado o teste de qui-quadrado ($p < 0,05$). **Resultados:** Foram avaliados 3386 idosos, 38,3% ($n=1298$) homens e 61,7% ($n=2088$) mulheres. Observou-se maior percentual de homens (41,8%) no grupo G2, enquanto as mulheres (62,8%) concentraram-se no G1 ($p=0,016$). Na faixa etária entre 60 e 69 anos, 54,5% dos idosos estavam no G1, por outro lado as faixas etárias 70 a 79 anos (37,1%) e 80 anos ou mais (16,0%) apresentaram maior percentual no G2 ($p=0,000$). **Conclusão:** De acordo com os resultados do presente estudo o tempo despendido em comportamento sedentário foi maior no sexo masculino e nas faixas etárias de 70 a 79 anos e 80 anos ou mais.

Palavras-chave

Idoso, Epidemiologia, Estudos Transversais

Correlação entre índice de fadiga e concentração de lactato sanguíneo em diferentes intervalos de recuperação em múltiplas séries de exercícios isocinéticos

Natália Paludo Silveira¹
Danilo Luiz Fambrini
Wayne Ferreira de Faria
Filipe Rodrigues Mendonça
Marcelo Brandão Borges
Claudinei Ferreira dos Santos

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: natpaludo@gmail.com

Objetivo: Correlacionar o índice de fadiga e a concentração de lactato sanguíneo em diferentes intervalos de recuperação em múltiplas séries de exercícios isocinéticos. **Métodos:** Foram recrutados indivíduos de meia idade ($57,00 \pm 7,2$ anos) que praticavam treinamento com pesos a mais de seis meses. Os voluntários realizaram duas visitas ao laboratório, onde realizaram três séries de 10 repetições com velocidade de 60 graus por segundo no movimento de extensão e flexão de joelho em dinamômetro isocinético (Biodex 4.0®). Na primeira e segunda visita (48 horas) as séries realizadas foram intervaladas por 60 e 90 segundos de recuperação (IR), respectivamente. O lactato (mmol/L) analisado foi de amostra sanguínea em repouso e após um minuto do término do teste no dinamômetro isocinético através de analisador portátil (Accutrend Plus). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. As comparações entre as séries e os momentos, foram procedidas com a aplicação da Análise de Variância (ANOVA) two way ($p < 0,05$). **Resultados:** A concentração de lactato sanguíneo não apresentou diferença significativa após os testes, independente do IR e não houve correlação entre índice de fadiga e concentração de lactato sanguíneo. **Conclusão:** Aparentemente o IR de 60 ou 90 segundos não ocasionam correlações significativas entre índice de fadiga e concentração de lactato em pessoas em processo de envelhecimento quando realizam múltiplas séries em exercícios para fortalecimento muscular.

Palavras-chave

Fadiga Muscular, Lactato Sanguíneo, Dinamometria Isocinética

Prática esportiva na infância e adolescência associada à atividade física habitual na vida adulta

Rui Gonçalves Marques Elias¹
Fatima Regina Mena Barreto Silva
Julio de Souza Melo
Frederico Pradella dos Santos
João Paulo de Farias
Wayne Ferreira de Faria

Fomento: Fundação Araucária

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: ruimarqueselias@hotmail.com

Introdução: A realização de esporte na infância é importante para o desenvolvimento do indivíduo. **Métodos:** Amostra de 147 funcionários (18 a 64 anos), sendo 75 do sexo feminino, respondeu um questionário em forma de entrevista sobre AF habitual (IPAQ-8), prática esportiva na infância e adolescência, barreiras para a prática de AF e características sociodemográficas. Foram considerados ativos fisicamente aqueles que praticaram AF moderada e/ou vigorosa ≥ 150 min/sem com frequência superior a dois dias/sem e praticantes de esportes na infância e adolescência aqueles que se engajaram em prática esportiva sistematizada por no mínimo seis meses consecutivos. Utilizou-se o teste de McNemar, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A prevalência de servidores que praticavam esporte na infância e adolescência foi de 41,5% e 47,6%, respectivamente. Entre os servidores que praticavam esporte na infância 24,6% são considerados ativos fisicamente na vida adulta ($p < 0,001$), e aqueles que praticavam esporte na adolescência, 20,0% se enquadram no grupo dos ativos ($p < 0,001$). Falta de companhia e preguiça foram mencionadas como as principais barreiras para a prática de AF (61,25%). **Conclusão:** O estudo demonstrou uma permanência de prática esportiva em adultos que praticaram esporte na infância ou adolescência. As principais barreiras para a prática de atividade física esta relacionada a fatores modificáveis. Nesse contexto, o incentivo às atividades esportivas como forma preventiva, em grupos etários jovens se constitui na prevenção de diversas comorbidades na fase adulta.

Palavras-chave

Atividade Motora, Jovens, Adultos

Atividade física mensurada por acelerometria na escola: um estudo sobre as aulas de educação física e o recreio

Daiana Lopes de Rosa¹
Carolina Bohns Mattea Soares
Felipe Fossati Reichert
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Mario Renato de Azevedo Júnior

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: dlopesrosa@gmail.com

Objetivo: descrever os níveis de atividade física durante o recreio escolar e nas aulas de Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental (1º ao 5º ano) nas escolas da cidade de Pelotas. **Métodos:** Estudo transversal de base escolar. Sorteou-se 20 escolas das redes públicas e privadas. Atividade física foi mensurada pelo acelerômetro GT3X+. Os pontos de corte de Evenson et al (2008) foram utilizados para determinar as intensidades de atividade física. **Resultados:** Foram coletados dados em 19 escolas, compreendendo 731 alunos. Entretanto, este trabalho apresenta análises preliminares, contemplando 37 crianças (20 meninos) de duas escolas. A aula de Educação Física teve duração média de 27,9 ($\pm 5,3$) minutos. O tempo médio em atividades sedentárias, leves, moderadas e vigorosas foi de 13,8 ($\pm 3,5$), 6,8 ($\pm 2,1$), 2,7 ($\pm 1,1$) e 4,5 ($\pm 1,6$) respectivamente. O recreio teve duração média de 16,4 ($\pm 3,2$) minutos. O tempo médio em atividades sedentárias, leves, moderadas e vigorosas foi de 7,4 ($\pm 2,2$), 4,8 ($\pm 1,5$), 1,6 ($\pm 0,6$) e 2,4 ($\pm 1,3$) respectivamente. **Conclusão:** percebeu-se que os alunos ficaram mais tempo em atividades sedentárias tanto na aula de Educação Física, quanto no recreio, sugerindo assim, que estratégias devem ser adotadas para aumentar o nível de atividade física dos alunos durante o dia escolar.

Palavras-chave

Atividade Física, Criança, Acelerometria

A revista Brasileira de atividade física e saúde: características de suas publicações no ano de 2011-12

Thiago Terra Borges¹
Alex Antonio Florindo
Mauro Virgílio Gomes de Barros
Airton José Rombaldi
Matheus Pintanel Silva de Freitas

¹ Universidade Católica de Pelotas

Contato: thiagotborges@yahoo.com.br

Em 2007 a Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde, em seu Congresso, recebeu em comum acordo com os antigos fundadores a Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde (RBAFS). A quantidade e a qualidade dos artigos recebidos cresce a cada ano. A RBAFS recebia em média 30 artigos por ano antes de 2007, já entre os anos de 2011 e 2012 aumentou para 425 artigos recebidos, mostrando os avanços que tivemos. Sendo assim, o objetivo do estudo é descrever o perfil das publicações da RBAFS no período de 2011-12 observando a origem dos artigos, delineamento utilizado no estudo e o foco dos estudos aprovados. Neste período específico, a RBAFS teve 106 artigos aceitos que serviram para preencher os exemplares de 2011, 2012 e 2013. As universidades paulistas são as que mais aprovaram trabalhos neste período, 29 artigos (19,1%), seguido pelas gaúchas com 27, (17,8%) e catarinenses com 25 (16,4%). Quanto ao delineamento das publicações a maioria dos artigos são transversais, 30,3%, 14,5% são artigos descritivos e 9,2% dos estudos são de revisão. A partir do ano de 2012 foi ofertado aos autores a possibilidade de tradução de seu artigo, sendo que 17,6% aderiram a este trabalho. Quanto a classificação das publicações vimos que 13,2% dos estudos aprovados pesquisaram sobre as conseqüências da prática da atividade física, 12,5% dos trabalhos foram sobre saúde pública e 10,5% são sobre as experiências da prática de atividade física, nível de atividade física e fatores associados e mensuração dos níveis de atividade física.

Palavras-chave

Artigo de Revista, Editoração, Promoção da Saúde

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Relação entre atividade física e adiposidade corporal em escolares de Uruguaiana-RS

Jonas Mateus Dias Conde¹
Glaucilene Martins Menezes
Francisco Sócrates de Freitas Azevedo
Rui Carlos Gomes Dorneles
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann
Susane Graup

¹ Universidade Federal do Pampa - Unipampa

Contato: jonasconde84@gmail.com

As doenças crônicas não transmissíveis determinam cerca de 60% do total de mortes no mundo e quase a metade do total de doenças. O desenvolvimento destas doenças parece estar associado com e níveis insuficientes de atividade física. O objetivo deste estudo foi investigar a associação entre a adiposidade corporal e a atividade física em escolares de 10 a 17 anos do município de Uruguaiana- RS. O estudo teve uma amostra de 1455 adolescentes (741 moças) de escolas públicas selecionados aleatoriamente. A adiposidade corporal foi estimada por meio do somatório das dobras cutâneas tricipital e subescapular e classificada em normal ou aumentada conforme proposta do Physical Best (1988). A atividade física foi estimada por meio do Physical Activity Questionnaire for Older Children and Adolescents e os adolescentes foram classificados como ativos ou inativos. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, o teste qui-quadrado para heterogeneidade. Para todas as análises foi levado em consideração um intervalo de confiança de 95% (IC 95%). As prevalências de adiposidade corporal aumentada e de inatividade física foram de 26,5% (IC95% 24,2-28,8) e de 68,0% (IC95% 65,5-70,5), respectivamente. Não foram encontradas associações significativas ($p > 0,05$) entre adiposidade corporal e atividade física analisando toda a amostra e estratificada por sexo. Diante dos resultados é possível concluir que a adiposidade corporal não está associada ao nível de atividade física em adolescentes.

Palavras-chave

Atividade Motora, Gordura Subcutânea, Adolescente

Relação entre nível de atividade física medido por questionário e por acelerômetro, em idosas de 60 a 70 anos do município de Rio Claro-SP

Deisy Terumi Ueno¹
Maria Carolina Barreto
Altay Lino de Souza
Sebastião Gobbi

Universidade Estadual Paulista Campos
Júlio de Mesquita Filho

Contato: terumiueno@uol.com.br

Introdução: A utilização de instrumentos de medida do nível de atividade física (NAF) é imprescindível, dentre outros motivos, para avaliar a eficiência dos programas de atividades físicas destinadas aos idosos; realizar monitoração do NAF de populações alvo e, como auxílio diagnóstico para futuras intervenções. Embora hajam diferentes instrumentos destinados à avaliação da atividade física, a busca por métodos práticos, de baixo custo e válidos, a exemplo de questionários, são constantes na área da epidemiologia e saúde pública. **Objetivo:** Analisar a validade do Questionário Baecke Modificado para Idosos (QBMI) para medição do NAF, em comparação com acelerômetro. **Método:** Foi realizado um estudo de delineamento transversal de base populacional, no qual 90 mulheres entre 60 a 70 anos foram selecionadas por meio de sorteio estratificado. O NAF das participantes foi avaliado por meio do QBMI e do acelerômetro GT3X+ da Actigraph®. Como foi rejeitada a hipótese de distribuição normal dos resultados (teste de Kolmogorov Smirnov), foi utilizada, além da análise descritiva, o teste de correlação de Spearman. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** A análise demonstrou correlação significativa de fraca à moderada entre os resultados dos dois instrumentos ($\rho = 0,38$, $p < 0,01$). **Conclusão:** Conquanto com limitações, o QBMI apresenta um nível de validade aceitável, por comparação com resultados de estudos de validade de questionários, na população Brasileira. Considerando que, estudos de validade em outros países encontraram maior associação entre o QBMI e outros instrumentos, os resultados do presente estudo, pode indicar limitações do uso do mesmo, na população Brasileira.

Palavras-chave

Avaliação, Atividade Motora, Idoso

Estimativa da aptidão cardiorrespiratória na discriminação de valores de pressão arterial em mulheres com sobrepeso e obesidade

Fernanda dos Santos Neri¹
Beatriz Simões Galera
Camila Bossoni Russo
Lara Ribeiro Sisti
Crivaldo Gomes Cardoso Júnior

Fomento: Ministério da Educação,
Portaria CEP 27/11/2012
1 Universidade Estadual de Londrina
Contato: nanda_nery3@hotmail.com

Objetivo: Avaliar se a estimativa da aptidão cardiorrespiratória é capaz de discriminar o nível de pressão arterial (PA) de mulheres com sobrepeso e obesidade grau I. **Métodos:** 109 mulheres com sobrepeso e obesidade, de 20 a 39 anos, atendidas em UBS e triadas para a participação em um programa de exercício físico. O peso (kg) e estatura (m) foram medidas e utilizadas para o cálculo do índice de massa corporal (IMC). Para a estimativa da aptidão cardiorrespiratória foi empregada a fórmula de Wasserman, em que $VO_2 = (42,8 + \text{peso (kg)}) \times (22,78 - 0,17 \times \text{idade}) / \text{peso (kg)}$. Posteriormente calculada a mediana da estimativa da aptidão cardiorrespiratória e compostos os grupos com baixa (GBC) e alta (GAC) aptidão. A PA foi medida casualmente após 5 minutos de repouso sentado. Para a comparação entre os grupos foi utilizado o teste T Student's para medidas independentes, seguida da ANCOVA 1-way, tendo como covariável o IMC, $p < 0,05$. **Resultados:** 54 mulheres classificaram-se na categoria de sobrepeso (IMC 27,4±1,3) e 55 na obesidade grau I (IMC 32,3±1,4). As mulheres sobrepesadas pertencentes ao GBC ($VO_2 < 27,5 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) apresentaram maiores valores de PA sistólica (118±12 vs. 110±11 mmHg, $p=0,03$) e diastólica (80±8 vs. 73±9mmHg, $p=0,01$) do que as pertencentes ao GAC ($VO_2 > 27,5 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$). Nas obesas pertencentes ao GBC ($VO_2 < 25,9 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) somente os níveis de PA sistólica (123±11 vs. 115±10mmHg, $p=0,01$) foram diferentes. **Conclusão:** Estimativas da aptidão cardiorrespiratória pode discriminar diferenças nos níveis de PA de repouso em mulheres com sobrepeso. Em mulheres obesas esta estimativa não discrimina diferenças para a PA diastólica.

Palavras-chave

Pressão Arterial, Índice de Massa Corporal, Aptidão Cardiorrespiratória

Sedentarismo em diferentes domínios da atividade física e custo com saúde

Jamile Sanches Codogno¹
Bruna Camilo Turi
Romulo Araujo Fernandes
Henrique Luiz Monteiro

1 Universidade Estadual Paulista
Contato: jamile@fct.unesp.br

Objetivo: Analisar a influência de diferentes domínios da atividade física no custo do tratamento ambulatorial de pacientes atendidos por unidades básicas de saúde. **Métodos:** A amostra foi composta por 963 pacientes, com idade acima de 50 anos, aleatoriamente selecionados em cinco unidades básicas de saúde da cidade de Bauri. O questionário de Baecke foi utilizado para avaliação do nível de atividade física em seus diferentes domínios: i) ocupacional; ii) exercício físico no lazer e iii) lazer e locomoção. O escore de cada domínio foi estratificado em quartil, sendo o mais baixo para cada domínio adotado como sedentarismo. O custo de um ano de tratamento ambulatorial foi avaliado utilizando o prontuário clínico, após computar todos os procedimentos (consultas, exames) e medicamentos retirados pelo paciente foi feita transformação para valor monetário, os valores em reais foram estratificados em quartil, sendo o quartil mais alto considerado o de maior custo. Para análise estatística foram utilizados o teste qui-quadrado e a regressão logística, os procedimentos foram realizados no software SPSS e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** No modelo ajustado, sedentarismo no domínio ocupacional (OR= 1.58 [1.06-2.35]) e esporte foram associados com maiores gastos relacionados a medicamentos (OR= 1.57 [1.12-2.18]). Da mesma forma, o custo total foi relacionado ao sedentarismo no lazer (OR= 1.53 [1.08-2.15]) e sedentarismo nos três domínios (OR= 2.28 [1.27-4.11]). **Conclusão:** Ser sedentário em apenas um domínio da atividade física já é suficiente para aumentar os gastos com saúde.

Palavras-chave

Custo e Análise de Custo, Atividade Motora, Saúde Pública

Comparação da prática de atividade física no lazer em adolescentes de Pelotas-RS em um período de sete anos

Carolina de Vargas Nunes Coll¹
Alan Goularte Knuth
Andréa Homsí Dâmaso

¹ Programa de Pós-Graduação Em
Epidemiologia, Universidade Federal de
Pelotas

Contato: carolinavncoll@gmail.com

Objetivo: Comparar a prática de atividade física no lazer em adolescentes de 10 a 19 anos residentes no sul do Brasil (Pelotas-RS) em um período de sete anos. **Método:** Foram realizados dois estudos transversais de base populacional com metodologias semelhantes nos anos de 2005 e 2012. A prática de atividade física foi mensurada por meio de questionário administrado face a face ao adolescente. O escore de atividade física foi gerado por meio da soma dos produtos (frequência x duração) das atividades praticadas no lazer nos sete dias que antecederam à entrevista. Foi considerado ativo o adolescente que realizou 300 minutos ou mais de atividade física. Na análise de dados, a prevalência de adolescentes ativos e de cada atividade praticada no lazer foi comparada entre os estudos. A significância estatística foi calculada com o teste do qui-quadrado para heterogeneidade. **Resultados:** O percentual de adolescentes ativos no lazer permaneceu estável no período estudado. Em 2005, 26,3% (IC95% 23,3 – 29,2) dos participantes foram classificados como ativos, em comparação com 28,1% (IC95% 24,9 – 31,4) em 2012. Entretanto, observou-se um aumento na prática de musculação (87%) e corrida (78%) e um declínio na prática de vôlei (61%) e basquete (56%) entre os meninos, bem como um aumento na prática de musculação (271%) entre as meninas. **Conclusão:** O percentual de adolescentes ativos no lazer se manteve estável no período. No entanto, foram observadas mudanças na preferência das atividades físicas praticadas no lazer. Essas mudanças devem ser consideradas nas iniciativas de promoção de atividade

Palavras-chave

Monitoramento, Atividade Física, Adolescentes

Processo de envelhecimento e índice de autonomia funcional (GDLAM) de idosos participantes do programa melhor idade na cidade de União da Vitória-PR

Marcos Tadeu Grzelczak¹
William Cordeiro de Souza
Wallace Bruno de Souza
Valderi Abreu de Lima
Carlos Mosquera
Luis Paulo Gomes Mascarenhas

Fomento: FUMDES/SC

¹ Universidade do Contestado

Contato: promarcostadeu@hotmail.com

O termo envelhecimento é usado para se referir a um processo ou a um conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e que o passar do tempo levam a uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional, e finalmente a morte (SPIRDUSO, 2005). O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto pelo fator genético (NIEMAN, 1999). Para o ACMS (2003), a aptidão muscular pode tornar possível a realização das atividades da vida diária com menos esforço e prolongar a independência funcional, por permitir viver os últimos anos de modo auto-suficiente e digno. **Objetivo:** Avaliar a capacidade funcional de idosos moradores da cidade de União da Vitória-PR, sendo 23 idosos, 16 mulheres e 7 homens na faixa etária entre 58 a 79 anos. **Metodologia:** utilizou-se os testes do protocolo de avaliação da autonomia funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para Maturidade (GDLAM) como parâmetro de avaliação da autonomia funcional sendo constituído como caminhar 10m (C10M), levantar-se da posição sentada (LPS), levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), e levantar-se da cadeira e mover-se pela casa (LCLC) e vestir e tirar a camiseta. (VTC), (DANTAS & VALE, 2004). **Resultados:** C10M: 15,16 (fraco), LPS: 10,86 (regular), LPDV: 3,53 (regular), VTC: 21,64 (Fraco), LCLC: 43,31 (Fraco) e índice geral GDLAM, neste estudo resultou em 36,42 (Fraco). **Conclusões:** Os resultados classificam de autonomia fraca para os idosos, necessitando intervenção profissional de práticas físicas e esportivas para melhora deste índice.

Palavras-chave

Envelhecimento, Força Muscular, Amplitude de Movimento Articular

Diagnóstico do potencial olímpico de alunos de 15 a 17 anos da rede estadual de ensino de Cuiabá-MT

Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão¹
Jose Henrique de Queiroz Fontes
Roberto Jaime dos Santos
Arturo Alejandro Zavala Zavala
Waléria Christiane Rezende Fett
Carlos Alexandre Fett

Fomento: CNPq e Capes

¹ Universidade Federal de Mato Grosso

Contato: camilafbrandao@hotmail.com

Objetivo: Este estudo objetivou diagnosticar o potencial olímpico de escolares de 15 a 17 anos nas escolas públicas de Cuiabá-MT. **Método:** Foi um estudo transversal de caráter exploratório com uma amostra composta por 414 escolares: 229 meninos e 185 meninas de 25 escolas, representando um universo de 28 escolas em um total de 11.006 escolares. Foram aplicados testes físicos de agilidade, velocidade de deslocamento, força explosiva de membros superiores, força explosiva de membros inferiores, força abdominal e resistência geral, classificados pelo PROESP-BR. Os dados foram categorizados e distribuídos em percentuais. **Resultados:** Para a amostra toda, os melhores desempenhos foram obtidos nos testes de velocidade de deslocamento e força explosiva dos membros inferiores. Com exceção do teste de velocidade de deslocamento a maioria dos alunos teve desempenho em torno de razoável e fraco nos outros cinco testes. A amostra teve os piores resultados com desempenho fraco para agilidade (55,6%), resistência abdominal (54,4%) e resistência geral (36,7%). Considerando a soma dos testes os meninos tiveram 24,0% e as meninas 18,5% classificados como muito bom ou excelente. **Conclusão:** O fraco desempenho motor relacionado ao baixo nível esportivo é associado também a maior exposição a problemas de saúde. Aparentemente estes escolares podem estar praticando poucas atividades físicas no ambiente escolar, carecendo investigar o quantitativo e qualitativo das aulas de Educação Física a fim de combater esta situação.

Palavras-chave

Adolescentes, Desempenho Físico, Testes Físicos

Respostas cardiovasculares a três diferentes volumes e intensidades do exercício de supino

Oswaldo Costa Moreira¹
Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira

¹ Universidade Federal de Viçosa

Contato: osvaldo.moreira@ufv.br

Objetivo: Comparar as respostas cardiovasculares nas execuções do exercício resistido de supino em três diferentes volumes e intensidades. **Métodos:** Foram avaliados 15 saudáveis, experientes em treinamento de força, que realizaram o exercício de supino, com três diferentes volumes e intensidades, sendo eles: 4 repetições a 90% de 1RM (4/90%); 8 repetições a 80% de 1RM (8/80%); e 15 repetições a 65% de 1RM (15/65%). Antes da realização dos três diferentes protocolos de exercício, foi realizado um teste de predição da força máxima (1RM). Os três diferentes protocolos de exercício foram realizados com 48hs de intervalo entre eles. Imediatamente ao final da execução de cada protocolo, eram realizadas as medidas da frequência cardíaca (FC) e da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD). A partir daí, calculava-se o duplo produto (DP). Como tratamento dos dados procedeu-se a análise descritiva e a comparação das variáveis analisadas nos três diferentes protocolos de exercício através do teste ANOVA one way, adotando-se significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Quando Nos três diferentes volumes e intensidades avaliados, foram observados aumentos dos valores de todas as variáveis, do estágio pós-exercício, quando comparado ao pré-exercício. Quando comparados os três diferentes volumes e intensidade realizados, foi verificado que a FC ($p < 0,001$), a PAS ($p = 0,034$) e o DP ($p < 0,001$), se mostraram mais elevados no protocolo 4/90%, em relação ao protocolo 15/65%. **Conclusão:** O exercício de supino realizado com baixo volume e alta intensidade promove uma resposta cardiovascular mais pronunciada quando comparado ao mesmo exercício realizado com alto volume e baixa intensidade.

Palavras-chave

Saúde, Treinamento de Resistência, Fenômenos Fisiológicos Cardiovasculares

Efeito de 8 semanas de treinamento resistido na composição corporal e na força de idosas

Alanna Joselle Santiago Silva¹
Isadora Pinheiro Laranjeira
Ana Lídia de Carvalho Cutrim
Tatiane Nicolle do Nascimento Silva Caracas
Antonio Carlos Pereira Silva Filho
Bianca Trovello Ramallo

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: alanna.santiago.s@gmail.com

Objetivo: Avaliar o efeito de 8 semanas de treinamento resistido no Percentual de Gordura (%G), Massa Magra (%MM) e Força de Idosas. **Método:** Foram avaliadas 12 idosas de 65.9±5.9 anos, 56.6±10.9 Kg, 149.7±5.0 cm, pré e pós, programa de treinamento (3x por semana, 40' cada sessão), que utilizou o aumento progressivo da carga baseado no teste de 1RM (Iniciando com 30% e aumentando 10% a cada 2 semanas). Para a avaliação da composição corporal e Força, utilizou-se Plicômetro AD1007 (Sanny®) e o software InforSob 1.0 (InforFisic®) com Protocolo de Pollock, balança digital antropométrica w300(-Welmy®) e Dinamômetro Power Din (Cefise®) para Flexão de Cotovelo (FCt) e Extensão de Joelho (EJ). Na estatística usou-se o BioEstat 5.3 com os testes Shapiro-Wilk e T (pareado) considerando valor de $p < 0,05$ para %G, %MM e Força (pré versus pós) respectivamente. **Resultados:** %G foi de 30.8±6.1% e 32.8±5.2%, ambos correspondendo a Médio, segundo a classificação do protocolo utilizado, enquanto %MM foi de 69.1±6.1% e 67.1±5.2%. Houve aumento significativo do %G e redução significativa do %MM. Na FCt houve diminuição significativa (24.3±8.5KgF e 19±2.3KgF), enquanto na EJ houve aumento significativo (42.8±16.6KgF e 54.9±18.1KgF). **Conclusão:** Embora estudos apontem para uma diminuição do %G e aumento do %MM no treinamento de força, nossa amostra não obteve resultado semelhante. Apenas a Força da EJ aumentou, possivelmente por adaptações neurais. Sugere-se então que o protocolo de treinamento resistido utilizado neste estudo não seja o suficiente para proporcionar alterações positivas na composição corporal de idosas e no aumento da Força na FCt.

Palavras-chave

Força Muscular, Composição Corporal, Envelhecimento

Efeito do alongamento sobre a força isocinética em adolescentes do gênero feminino

Jadson Marcio da Silva¹
Adriana Lopes da Silva Oliveira
Luis Felipe Silio
Natália Paludo Silveira
Claudinei Ferreira dos Santos

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: jadson_marcio@hotmail.com

Objetivo: Analisar o efeito de múltiplas séries de alongamento sobre força e potência muscular isocinética em adolescentes. **Método:** Foram recrutadas adolescentes do gênero feminino com idade entre 12 e 16 anos, sem experiência prévia com treinamento com pesos. As voluntárias foram separadas aleatoriamente em dois grupos, onde um deles na primeira visita ao laboratório realizou o teste isocinético (BIODEX®4.0) nos movimentos de extensão e flexão de joelho na velocidade de 60°/seg e 300°/seg, com período de intervalo de 60 segundos entre as séries. Após a sessão de alongamento (três séries de 40 segundos) e o outro grupo apenas o aquecimento antes do teste de força. Em período mínimo de 48 horas as voluntárias retornaram ao laboratório para realização do segundo teste. Para análises estatísticas, a normalidade dos mesmos foi verificada com o teste de Shapiro-Wilk e após constatação da distribuição normal, as comparações entre as condições foram realizadas mediante a aplicação do teste “t” de student para amostras relacionadas. Para todas as análises o nível de significância adotado foi $p < 0,05$. O pacote estatístico utilizado foi o BioEstat versão 5.0. **Resultados:** Na comparação entre as condições, foi verificada apenas uma diferença significativa, sendo esta o PT na extensão do joelho a 60°/segundo ($p=0,04$), sendo menor, o valor encontrado para a condição com alongamento. Não houve diferença significativa nas demais variáveis analisadas. **Conclusão:** Pode-se considerar que, para adolescentes do gênero feminino em idade pubertária, a realização de alongamento, possivelmente influencia no desempenho da força e potência muscular.

Palavras-chave

Flexibilidade, Aquecimento, Potência

Associação entre o estado nutricional e nível de atividade física em escolares do município de Craíbas-AL

Braulio Cesar de Alcantara Mendonça¹
Ana Claudia dos Santos
Jorgeanne Albuquerque da Silva
Paula Cristina Monteiro Silva

¹ Universidade Federal de Alagoas

Contato: braulio.cesar@yahoo.com.br

Introdução: A inatividade física associada a distúrbios nutricionais pode limitar o desenvolvimento das capacidades motoras e intelectuais de crianças e adolescentes. Nesta perspectiva, este estudo teve como objetivo verificar a associação entre o estado nutricional e o nível de atividade física em escolares no município de Craíbas-AL. **Metodologia:** Realizou-se um estudo epidemiológico descritivo transversal, com uma amostra representativa para o município, onde participaram 351 alunos de ambos os sexos, numa faixa etária de 12-18 anos, matriculados no ano de 2013. O Nível de Atividade Física - NAF foi avaliado pelo questionário da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar-PeNSE. O Estado Nutricional foi avaliado através das medidas de peso e altura para cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC. A análise de dados foi realizada através do Teste Qui-quadrado e Comparação de Proporções ($p < 0,05$). **Resultados:** A prevalência de baixos níveis de atividade física entre os escolares foi de 74,1% (inativos e pouco ativos), sendo considerados ativos 25,9% da amostra. Em relação ao estado nutricional a maioria dos escolares apresentou um percentual de 65,5% eutrofia, 26,5% baixo peso, 5,1% sobrepeso e 2,8% obesidade. Houve diferença significativa quando considerado o NAF entre os sexos apontando as meninas como mais inativas que os meninos. Não houve associação entre o NAF e o IMC. **Conclusão:** Os resultados encontrados apontam uma alta prevalência de sedentarismo. Apesar dos índices nutricionais apresentarem valores aceitáveis, os níveis de desnutrição mostraram-se relevantes. Diante o exposto, sugere-se a realização de intervenções para a promoção de saúde junto aos escolares.

Palavras-chave

Atividade Física, Estado Nutricional, Escolares

Validação de um instrumento de autoavaliação de competência do profissional de educação física que atua na atenção primária à saúde

Silvano da Silva Coutinho¹
Maria José Bistafa Pereira
Silvana Martins Mishima
Joab Jefferson da Silva Xavier
Marcos Roberto Queiroga
Claudia Benedita dos Santos

Fomento: CNPq

¹ Universidade Estadual do Centro Oeste

Contato: silvano.unicentro@gmail.com

A presença do profissional de educação física atuando na Atenção Primária Saúde (APS) no Brasil tem aumentado substancialmente nos últimos anos, no entanto, ainda não existem instrumentos de avaliação que possam identificar com quais parâmetros a atuação desse profissional tem se aproximado dos princípios e diretrizes que fundamentam o Sistema Único de Saúde (SUS). O objetivo desta pesquisa foi validar um instrumento de medida com foco na avaliação da competência de profissionais de educação física que atuam na APS, em nível nacional. A partir de um rol de competências do profissional de educação física na APS elaborado em uma recente pesquisa de doutorado, foi estruturado um instrumento e o mesmo passou por dois momentos de validação: a) validação semântica e b) verificação das propriedades psicométricas no que se refere à confiabilidade e construto. Participaram da pesquisa 120 profissionais de educação física vinculados a diferentes programas voltados à promoção da atividade física, representando 21 estados do Brasil. Os resultados apontaram propriedades semânticas e psicométricas satisfatórias, que permitem considerar o instrumento proposto válido, se considerado de forma unidimensional (explicando 52,7% da variância total do modelo), confiável (valores satisfatórios para alfa de Cronbach), com boa aceitação e de fácil compreensão de seus itens pelos participantes. Dessa forma, considera-se que o instrumento poderá ser utilizado por pesquisadores, gestores e profissionais de Educação Física brasileiros, depois de finalizado seu processo de validação de construto.

Palavras-chave

Atenção Primária à Saúde, Educação Física e Treinamento, Pessoal de Saúde

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Perfil antropométrico de escolares entre 6 a 10 anos de idade da rede municipal de ensino da cidade de Florestal-MG

Adriano de Almeida Silva¹
Guilherme de Azambuja Pussieldi
Afonso Timão Simplicio
Franciany de Jesus Silva
Rondinelli Pereira da Silva
Laís Couto de Moraes

¹ Universidade Federal de Viçosa

Contato: diharry@hotmail.com

Objetivos: Este estudo foi conduzido com o objetivo de verificar o perfil antropométrico de escolares entre 6 a 10 anos da escola municipal da cidade de Florestal – MG. **METÓDO:** A amostra compreendeu 482 estudantes, sendo 226 meninas e 247 meninos, matriculados no 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental. Foi realizada a avaliação por meio da massa corporal (kg) e a estatura (m), par obterem o Índice de Massa Corporal (IMC), dados obtidos por meio da balança mecânica da marca ARJA. A massa foi registrada com o aluno descalço e vestindo roupas leves. A estatura foi retirada da medida entre em um ponto acima da cabeça e o plano de referencia do solo. A composição corporal foi determinada utilizando a espessura de dobras cutâneas (mm) tricipital e subescapular, através de um adipômetro da marca CESCORF. **Resultados:** A análise dos dados apresentou uma tendência de aumento no percentual de gordura com ao aumento da idade das meninas. Nos meninos a análise dos dados mostrou que não houve tal variação. Em relação ao IMC das meninas existe uma pequena tendência de elevação com o aumento da idade. Nos meninos o IMC manteve-se constante. **Conclusões:** Conclui-se que os resultados demonstram que os alunos estão dentro de uma classificação normal segundo a organização mundial de saúde nas variáveis (%G e IMC). Além disso, os resultados não foram significativos para mostrar que o aumento da idade influenciou nas variáveis (%G e IMC) nas faixas etárias envolvidas. Assim sugerem-se outros estudos para confirmação.

Palavras-chave

IMC, Gordura Subcutânea, Crianças

Mensuração do comportamento sedentário por diferentes instrumentos

Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva¹
Grégoire Iven Mielke
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: brugcs@hotmail.com

Objetivo: Comparar duas medidas de mensuração do comportamento sedentário. **Métodos:** Estudo de base populacional realizado em 2012, no qual foram entrevistados 2927 adultos (idade ≥ 20 anos). Duas medidas diferentes de comportamento sedentário foram comparadas: (a) um escore de comportamento sedentário baseado no tempo gasto sentado em cinco domínios diferentes (local de trabalho, deslocamento, escola/universidade, assistindo TV, utilizando o computador em casa); (b) tempo total sentado por dia, baseado na questão geral do IPAQ. O tempo sedentário foi dicotomizado pela mediana e modelos de regressão de Poisson foram utilizados para verificar associações com sexo, idade, escolaridade e posição socioeconômica. **Resultados:** Na questão geral do IPAQ sobre tempo total sentado, os participantes apresentaram, em média, 1,8 horas a menos de comportamento sedentário comparado ao escore total pelos domínios. A correlação de Spearman entre as duas medidas foi de 0,58. A comparação entre cada um dos domínios com o tempo total sentado mostrou uma correlação mais alta ($r=0,45$) com o tempo sentado no local de trabalho e mais baixa ($r=0,14$) com o tempo sentado no deslocamento. Sexo e escolaridade foram associados com as duas medidas na mesma direção. Idade e posição socioeconômica foram associadas apenas com o escore total de comportamento sedentário nos cinco domínios. **Conclusão:** A avaliação do comportamento sedentário por uma única questão tende a subestimar o tempo gasto em tais comportamentos. Assim, futuros estudos devem medir comportamento sedentário em diferentes domínios ao invés de utilizar uma questão única sobre o total de tempo sentado gasto por dia.

Palavras-chave

Sedentarismo, Atividade Física, Epidemiologia

As modificações da percepção subjetiva de esforço ao longo de um programa de condicionamento aeróbico em pacientes com síndrome do Sjögren primária

Alice Mendonça Subtil¹
Vanessa Brito Cândido
Samira Tatiyama Miyamoto
Luciana Carletti

Fomento: Universidade Federal do Espírito Santo

¹ Universidade Federal do Espírito Santo

Contato: alicesubtil@hotmail.com

Objetivo: Analisar as modificações na percepção subjetiva de esforço (PSE) de portadores da Síndrome de Sjögren Primária (SSP), ao longo de um programa de condicionamento aeróbico. **Métodos:** A amostra de 19 mulheres ($56,5 \pm 4$ anos) com diagnóstico de SSP, se submeteu uma avaliação ergométrica para triagem de risco cardiovascular e identificação da frequência cardíaca (FC) de treino. O programa foi 10 semanas de caminhada, 3 vezes/semana, na intensidade de 70% FC_{máx}. A PSE foi avaliada nas sessões de condicionamento utilizando a escala de BORG. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética (CEP-UFES, nº 084/1). A relação entre a PSE e FC, e as mudanças ao longo das sessões foi estabelecida pela correlação de Spearman e o teste de Kruskal Wallis. Aceitou-se a significância estatística de 5%. **Resultados:** A PSE e FC ao longo das sessões de condicionamento não foram diferentes. A PSE se manteve dentro dos limites de intensidade moderada (3 a 4, na CR-10). A FC_{calvo} (118 ± 14 bpm) e a FC_{atingida} durante as sessões de treinamento (117 a 124 bpm) ficaram próximas. Observa-se que as participantes aumentaram a capacidade cardiorrespiratória pela maior inclinação da esteira ($1,5 \pm 2,6\%$ vs $3,5 \pm 4\%$; $p = 0,04$) e pela manutenção dos indicadores de intensidade (PSE e FC) durante as sessões, mesmo com aumentos progressivos no volume de treinamento/sessão. **Conclusão:** A PSE foi concordante com a FC em revelar a intensidade do treino e suas progressivas adaptações ao longo de 10 semanas de condicionamento para pacientes com SSP.

Palavras-chave

Patologia, Percepção Subjetiva de Esforço, Fadiga

Monitoramento da atividade física habitual (AFH) de crianças e adolescentes através da utilização de pedômetros

Geysa Cachate Araújo de Mendonça¹
Hudday Mendes da Silva
Simonete Pereira da Silva

¹ Universidade Regional do Cariri

Contato: geysacachate@hotmail.com

Objetivo: Verificar o perfil de AF de escolares ao longo de quatro dias consecutivos participantes do Projeto Crescer com Saúde no Cariri. **Métodos:** O estudo caracteriza-se como sendo transversal oriundo de um projeto longitudinal-misto, foram selecionadas uma amostra decorrente de uma abordagem probabilística por conglomerados. Com uma amostra de 87 sujeitos (43 masculino e 44 feminino) com idade entre 10 e 14 anos, todos escolares da Região do Cariri Cearense. Utilizou-se pedômetros de marca OMRON para monitoramento da AFH, sendo aferido em 4 dias consecutivos (período escolar), afixados na cintura dos escolares sendo retirados apenas para atividades nas quais comprometessem a integridade do aparelho. Para análise dos dados optou-se por uma estatística descritiva e com uma distribuição normal, verificado a partir do teste de Kolmogorov-Smirnov, sendo utilizado o test t aceitando $p < 0,05$. **Resultados:** Quando avaliado os resultados médios dos quatros dias de aferição dos resultados dos pedômetros observou-se que os rapazes percorreram um espaço maior em relação à quantidade de passos ($x=64787,7+25022,4$) e distância percorrida ($x=25,5+9,9$ km), realizado uma média entre os 4 dias obteve $6,4+2,5$ km/dia, relativamente o mesmo aconteceu em relação ao dispêndio de energia com queima dos 4 dias de $x=1105,7+479,6$ cal. Para as meninas os valores médios apresentaram menores comparados aos meninos (Step= $48677,8+17585,5$; Distância percorrida= $19,1+6,9$ km; Km_4dias= $4,8+1,7$ km/dia; Calorias= $872,1+317,8$ cal). Obteve-se diferença significativa para todas as variáveis com $p < 0,001$. **Conclusão:** Observado os resultados destaca-se que os meninos dessa região estão expostos a atividades nas quais envolvem um dispêndio de energia maior que as meninas, estando inclusos as práticas escolares.

Palavras-chave

Atividade Física, Crianças, Adolescentes

Associação entre peso normal, perfil lipídico e dislipidemia em adolescentes de Francisco Beltrão-PR

Fernando Henrique Pavão¹
Juliana Pizzi
Roberto Macari Junior
Durcelina Schiavoni Bortoloti
Aline Barro
Helio Serassuelo Junior

¹ Universidade Paraense

Contato: fhpavao@gmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre peso normal com os componentes do perfil lipídico e dislipidemia. **MÉTODOS:** Foram avaliados 650 adolescentes de ambos os sexos (55,7% feminino) com idades entre 11 e 17 anos, do período matutino do ensino público de Francisco Beltrão/PR. O IMC foi calculado utilizando as medidas antropométricas de massa corporal e estatura e classificado em Peso Normal (PN) e Excesso de Peso (EP) segundo Cole (2000). O perfil lipídico - Colesterol Total (CT), HDL-C, LDL-C e Triglicerídeos (TG) - foi obtido através de coleta sanguínea respeitando 12 horas de jejum e seguiu a classificação da I Diretriz de Prevenção da Aterosclerose na Infância e Adolescência (2005). A alteração de um componente do perfil lipídico classifica o indivíduo como dislipidêmico conforme a IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemia e Prevenção da Aterosclerose (2007). Utilizou-se da estatística descritiva (caracterização da amostra) e Regressão Logística Binária (associações entre PN, perfil lipídico e dislipidemia). A significância adotada foi de $P < 0,05$. **Resultado:** A prevalência de EP foi de 18,9%. Para as variáveis do perfil lipídico, os percentuais de valores inadequados foram de: CT (25,5%) e HDL-C (38,8%), LDL-C (6,9%) e TG (7,7%). Além disso, 60,5% dos adolescentes apresentaram dislipidemia. A regressão logística binária demonstrou que os indivíduos com peso normal apresentaram chance 1,69 maior de possuir CT adequado (IC95% = 1,10-2,57), 2,06 vezes de possuir LDL adequado (IC95% = 1,06-3,99) e 1,52 vezes de não apresentar dislipidemia (IC95% = 1,00-2,31). **Conclusão:** Possuir peso normal fornece proteção para CT, LDL-C e dislipidemia em adolescentes.

Palavras-chave

Adolescente, Índice de Massa Corporal, Hiperlipidemias

Um olhar sobre o perfil da atividade física e prática esportiva de escolares caririenses

Simonete Pereira da Silva¹
Geysa Cachate Araújo de Mendonça
Hudday Mendes da Silva

¹ Universidade Regional do Cariri

Contato: simonete_silva@yahoo.com.br

Objetivo: apresentar um quadro descritivo e interpretativo dos níveis de atividade física habitual de escolares caririenses participantes do Projeto Crescer com Saúde no Cariri. Participaram deste estudo 4.360 escolares da rede pública e privada das cidades de Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha-CE, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, sendo 2.162 moças e 2.198 rapazes. Para a avaliação da atividade física habitual foi utilizado o questionário de Baecke (1982), aplicado sob a forma de entrevista. **Métodos:** Verificada a normalidade da distribuição a partir do teste de Kolmogorov-Smirnov, os dados foram analisados com base na estatística descritiva e utilizado o test t aceitando $p < 0,05$. **Resultados:** Foi evidenciado um maior envolvimento em atividade física e prática esportiva por parte dos rapazes (59,4%). Entre os praticantes de esportes a maior frequência foi evidenciada pelos rapazes e moças oriundos de escolas privadas com 67,4%. Os esportes mais praticados são: futebol, futsal, handebol, natação e voleibol. Atividades físicas como deslocar-se a pé ou de bicicleta, são frequentemente presentes na rotina das crianças provenientes das escolas públicas. O tempo despendido em assistir televisão e/ou utilização de computadores ou jogos eletrônicos é bem elevado entre os escolares tanto de escolas públicas quanto privadas. **Conclusões:** Os rapazes são significativamente mais ativos que as moças. O padrão de atividade física habitual está diretamente relacionado ao nível socioeconômico dos caririenses. A oportunidade de prática esportiva sistematizada é comum nas escolas privadas, o que torna uma realidade que favorece em grande parte aqueles cujo poder aquisitivo é mais elevado.

Palavras-chave

Atividade Física, Esportes, Escolares

Comparação entre atividade física e estado nutricional de escolares da rede privada, entre 6 e 9 anos de idade, em Sorocaba/SP

Cláudio Eduardo Bacci Martins¹
Roberto Régis Ribeiro

¹ Universidade Estadual de Campinas

Contato: cbacci@fcm.unicamp.br

Introdução: O sedentarismo é apontado como um fator que pode influenciar na obesidade infanto-juvenil. **Objetivo:** Verificar se a prática de atividade física (AF) influenciou na massa corporal (M), estatura (E) e índice de massa corporal (IMC). **Método:** Foram avaliados M, E, IMC e AF de 213 alunos (106♂ e 107♀) de uma escola privada em Sorocaba/SP. Foi utilizado o Questionário de Atividade Física do Dia Anterior (QUAFDA), realizada estatística descritiva com valores de média e desvio padrão. Para comparação dos grupos de classificação de atividade física com as variáveis massa corporal, estatura, IMC e z-escore, das respectivas variáveis, foi utilizado a análise de variância Anova oneway, adotado um $p < 0,05$ e o software utilizado foi o SPSS 15.0. **Resultados:** Os escolares foram classificados em três categorias de quantidade de prática atividade física, sendo que 3,8% (7 mais ativos), 30,1% (56 intermediários) e 66,1% (123 menos ativos). Os valores de média e desvio padrão dos grupos de classificação de atividade física (mais ativo, intermediário e menos ativo) são apresentados, respectivamente, a seguir, para cada variável: Massa corporal: 28,37 +/- 4,68, 33,47 +/- 9,2 e 33,24 +/- 7,99; estatura: 132,85 +/- 8,54, 134,44 +/- 7,80 e 134,84 +/- 8,62; IMC: 16,00 +/- 1,70, 18,27 +/- 3,53 e 18,09 +/- 2,98. Ao comparar os grupos de atividade física com as variáveis não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas (massa corporal $p=0,298$; estatura $p=0,811$; IMC $p=0,195$). **Conclusão:** Nesse grupo de escolares avaliados o nível de atividade física não influenciou na massa corporal, estatura e IMC.

Palavras-chave

Atividade Física, Obesidade, Sedentarismo

Comparação das variáveis fisiológicas entre os limiares de variabilidade da frequência cardíaca e ventilatório

Priscila Chierotti dos Santos¹
Nicolle Souza Dias
Lucio Flávio Soares Caldeira
Carla Cristiane da Silva
Fábio Yuzo Nakamura

Fomento: CNPQ

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: pri.chierotti@gmail.com

Objetivo: Verificar a objetividade e a concordância entre os limiares de variabilidade da frequência cardíaca (LiVFC) para os índices RMSSD e SDNN e o limiar ventilatório (LV) em indivíduos saudáveis. **Método:** A amostra foi composta por 19 sujeitos do sexo masculino (29,3±6,3 anos; 76,2±13,3 kg; 175,3±7,3 cm). Foram realizadas duas visitas ao laboratório, uma de familiarização e outra do teste progressivo máximo. O teste foi realizado em um cicloergômetro eletromagnético com carga inicial de 25W e incrementos de 25W a cada 3 minutos (>60 rpm) até exaustão voluntária do sujeito. A percepção subjetiva de esforço (PSE) foi reportada ao final de cada estágio e o VO₂ utilizando um analisador de trocas gasosas (Cosmed®-CPET) respiração-a-respiração e ajustado a cada 20-s. Para análise de objetividade, utilizou-se o coeficiente de correlação intraclassa (CCI) e a plotagem de Bland-Altman para concordância. **Resultados:** A objetividade da carga (W) e VO₂ (ml/kg/min) nos LV, LiVFCRMSSD e LiVFCSDNN foi de moderada a forte (CCI=0,60; 0,84), respectivamente. Uma baixa concordância pelo Bland-Altman entre LV e LVFCRMSSD [bias=26,3 W; limite de concordância (LC)=140,4 W] e entre LV e LiVFCSDNN, (bias=-5,3 W; LC=136,9 W) foi encontrada. O VO₂ no LV e LVFCRMSSD (bias=3,5 e LC=22,4 ml/kg/min) e LV e LiVFCSDNN (bias=-1,1 e LC=22,2 ml/kg/min) também não apresentaram alta concordância. **Conclusão:** Os resultados do estudo demonstraram objetividade entre as medidas do LV e os LiVFC, onde o LiVFCSDNN foi o que apresentou melhor objetividade entre as medidas. Os valores para concordância demonstraram-se frágeis tanto para carga quanto para VO₂.

Palavras-chave

Variáveis Fisiológicas, Limiar Ventilatório, Limiar de Variabilidade da Frequência Cardíaca

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Influência da aptidão aeróbia sobre as variáveis fisiológicas no limiar ventilatório e de variabilidade da frequência cardíaca

Nicolle Souza Dias¹
Priscila Chierotti dos Santos
Lucio Flávio Soares Caldeira
Carla Cristiane da Silva
Fábio Yuzo Nakamura

Fomento: Fundação Araucária
1 Universidade Estadual de Londrina
Contato: nicolledias2@gmail.com

Objetivo: Comparar variáveis fisiológicas entre os limiares de variabilidade da frequência cardíaca (LVFC) por dois índices (RMSSD e SDNN) e o limiar ventilatório (LV) de acordo com o nível de aptidão aeróbia pelo $VO_2\max$. **Métodos:** Dezenove indivíduos (29,3±6,3 anos; 76,1±13,3 Kg; 175,3±7,3 cm) fizeram parte da amostra. Foram divididos 3 grupos em tercil pelo $VO_2\max$. Os sujeitos foram orientados a se absterem de práticas intensas de exercício físico e de ingestão bebidas cafeinadas e alcoólicas 24h antes da realização do teste progressivo, até a exaustão. Ao final de cada estágio, os sujeitos reportaram a percepção subjetiva do esforço (PSE). O consumo de oxigênio (VO_2) respiração-a-respiração foi determinado a partir da média a cada estágio mensurado por um analisador de trocas gasosas (Cosmed®-CPET). Intervalos RR a cada batimento foram registrados por um cardiofrequencímetro (Polar®-RS800), e a VFC e a FC analisadas nos 2-min finais de cada estágio. Dois pesquisadores experientes determinaram o LV e LVFC. Utilizou-se a ANOVA one-way para comparação dos limiares entre os 3 grupos ($P<0,05$) e effect size (ES) ($>0,2$ =pequeno; $>0,5$ =moderado e $>0,8$ =grande). **Resultados:** Não houve diferenças para PSE, FC e carga (W) no LV, LVFCRMSSD e LVFCSDNN nos 3 grupos, porém com grande ES para carga entre os grupos de baixo e alto $VO_2\max$. Foram observadas diferenças para valores de VO_2 , sendo maior no LVFCSDNN no grupo acima do 3º tercil do $VO_2\max$. **Conclusão:** O VO_2 indicou ser mais sensível entre os grupos para LV, LVFCRMSSD e LVFCSDNN, sendo maior no grupo de maior $VO_2\max$.

Palavras-chave

Adultos, Aptidão Física, Limiar Anaeróbico

Impacto da atividade física na qualidade de vida de escolares com alterações posturais

Ketilin Modesto Fontes¹
Fabiana Peixoto Giacon
Ivanir Costa
Carlos Ribeiro Pizante
Carlos Aparecido Zamaí

1 Universidade Paulista
Contato: ketilin85@hotmail.com

Este trabalho teve como objetivo identificar escolares com alterações posturais e avaliar o impacto da atividade física na qualidade de vida destes. Foi realizado em uma escola de período integral, da rede pública, da cidade de Sorocaba/SP, na qual permitiu a implantação do projeto “Fisioterapia na Escola”. Nesta disponibilizaram uma sala para avaliarmos os escolares, e 17 (faixa etária 10 anos), contemplaram a amostra. Através de uma dinâmica composta de exercícios de alongamento global e específicos da coluna, e alguns testes especiais, os escolares que queixavam-se de algum grau de desconforto, e/ou dor, foram selecionados. Após, cada um foi avaliado individualmente para levantarmos queixas algicas e alterações posturais existentes. Um folder ilustrativo foi elaborado com orientações e exercícios para que fossem realizados por três meses. Os resultados obtidos foram: grande incidência da alteração de tendão calcâneo valgo, tendão calcâneo varo e joelho varo, e mínima presença de escoliose (vista posterior); grande porcentagem da alteração de pé supinado, inclinação lateral de cabeça, anteriorização de cabeça e, ombro e quadril rodados medialmente (vista anterior); e intensa alteração de ombro protraído, acompanhada de hiperlordose lombar, ântero-versão de quadril, cabeça anteriorizada e ângulo tíbio-társico maior que 90º (vista lateral). No folder, então, foi proposto: realização de exercícios de alongamentos específicos para as alterações posturais detectadas, pompagens, utilização dos métodos KLAPP(1940), FELDENKRAIS(1949) e WILLIAMS(1950), e a prática de atividade física diariamente para enfatizar fortalecimento muscular. Por fim, concluiu-se que as queixas diminuíram significativamente, evidenciando o impacto da atividade física na qualidade de vida.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Atividade Física, Saúde do Escolar

Validação de limiares do acelerômetro Actigraph para a determinação do comportamento sedentário em adolescentes

Marcelo Romanzini¹
David Ohara
Danilo Rodrigues Pereira da Silva
Catiana Leila Possamai Romanzini
Edio Luiz Petroski
Felipe Fossati Reichert

Fomento: Conselho Nacional de
Desenvolvimento Científico e
Tecnológico (CNPq)

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: mromanzini@hotmail.com

Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar a validade de diferentes limiares do acelerômetro Actigraph para a identificação do comportamento sedentário em adolescentes. **Métodos:** Setenta e nove adolescentes foram monitorados por acelerometria (ActiGraph GT3X) e calorimetria indireta (Cosmed K4b2) em repouso e durante sete atividades físicas com intensidades sedentárias, leves e moderadas. Escores de METs foram utilizados como medida critério do comportamento sedentário (<1,5 METs) para a validação dos limiares propostos por Evenson (100 counts.min-1), Freedson (específicos à idade), Mackintosh (372 counts.min-1), Puyau (800 counts.min-1), Treuth (100 counts.min-1) e Vanhelst (400 counts.min-1). A validade dos limiares foi testada por meio de coeficientes de Kappa. **Resultados:** A identificação do comportamento sedentário foi muito boa pelo limiar de 100 counts.min-1 de Evenson e Treuth (k=0,85), boa pelos limiares de Mackintosh (k=0,79), Vanhelst (k=0,78) e Puyau (k=0,61), e, muito pobre pelos limiares específicos à idade de Freedson (k=0,08). Com exceção dos limiares de Freedson, todos os demais apresentaram elevada sensibilidade (94,6 a 97,0%). A especificidade foi elevada para o limiar de 100 counts.min-1 (89,6%) e tendeu a diminuir para os limiares mais elevados de Mackintosh (80,7%), Vanhelst (80,3%) e Puyau (61,1%). **Conclusão:** O uso do limiar de 100 counts.min-1 parece mais recomendado para a determinação do comportamento sedentário em adolescentes por meio da acelerometria. Limiares mais elevados (800 counts.min-1) ou específicos à idade podem acarretar em acentuados erros de classificação do comportamento sedentário neste seguimento populacional.

Palavras-chave

Validade, Estilo de Vida Sedentário, Jovens

Analisar os benefícios da prática da atividade física no processo do envelhecimento

José Antonio S Barbosa¹
Carlos Aparecido Zamai
Marcelo Filocomo
Alan Alessandro Rodrigues

¹ Unip Campinas

Contato: barbosajs@uol.com.br

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. É fundamental para combater os processos degenerativos associados ao envelhecimento, à atividade física regular influencia positivamente as qualidades físicas aqui tratadas, abrangendo em seu contexto um intuito principal, melhorar a saúde e o bem estar, bem como a qualidade de vida de todas as pessoas. O estudo teve como objetivo a análise da influência da atividade física na promoção de qualidade de vida do idoso da Casa Áurea dos Velhinhos em Salto de Pirapora, uma instituição filantrópica. A amostra compõe-se de 20 sujeitos, sendo que 4 participaram da entrevista, a faixa etária acima de 55 anos de idade de ambos os sexos. A pesquisa recorreu à técnica de coleta de dados, através de questionário com 6 perguntas alternativas e 6 discursivas. As perguntas estão relacionadas à sua prática de atividade física e a possibilidade de implantação de um programa de exercício físico. A prática dessa atividade constitui num fator importante no processo de resgate da autoestima, sociabilidade e valorização da pessoa da terceira Idade. Concluiu-se que a implantação de programas de exercícios físicos regulares, tem chance de obter resultados positivos, tanto para a gestão pública quanto para seu público-alvo.

Palavras-chave

Atividade Física, Qualidade de Vida, Idoso

Educação física escolar e movimento: tempo de aula, tempo em movimento e tempo em atividades vigorosas

Alex Soares Marreiros Ferraz¹
Socorro Fernanda Coutinho dos Santos

¹ Universidade Federal do Piauí

Contato: ferrazalex@hotmail.com

Objetivo: Diante da necessidade de favorecer atividade física para crianças, o presente trabalho buscou identificar como o tempo das aulas de Educação Física Escolar é aproveitado na realização de movimentos corporais. **Método:** Foram acompanhadas duas aulas de Educação Física para determinação do: tempo em movimento (considerado como tempo que a criança ficava correndo ou caminhando); tempo em atividades vigorosas (tempo que a criança permanecia correndo). As aulas foram gravadas em câmera digital (DCR – DVD 810/ Hybrid Plus), o tempo marcado em cronometro (Casio HS-3 Digital), as análises realizadas por um mesmo avaliador. Os dados são apresentados através de média, desvio padrão e distribuição de frequência. **RESULTADOS.** Os alunos tinham de 11 a 13 anos, peso de $46 \pm 4,2$ kg e estatura de $1,56 \pm 0,02$ m. O tempo de aula foi de 44 minutos para meninas e 54 minutos para meninos. As meninas passaram 3 a 8 minutos em movimento (6,5 a 18,8% do tempo da aula) enquanto os meninos se movimentaram por 12 a 19 minutos (22,5 a 36,9% da aula). Em atividades vigorosas, os meninos passaram em média apenas 15 minutos e as meninas apenas 5 minutos. Ambos apresentaram um tempo não engajado elevado de 35 a 41 minutos (63,5 a 81,2 %) e 34 a 41 minutos (63,1 a 77,5%) para meninas e meninos respectivamente. **Conclusão:** Apesar dos meninos parecerem ser mais ativos durante as aulas, a pouca movimentação em termos de tempo, torna esses momentos insuficientes para proporcionar melhorias de aptidão física relacionada à saúde de escolares.

Palavras-chave

Esforço Físico, Educação Física e Treinamento, Aptidão Física

Prevalência de excesso de adiposidade central e periférica em escolares e sua associação com a escolaridade materna e renda familiar

Grazielle da Silva Sousa¹
Teresa Maria Bianchini de Quadros
Alex Pinheiro Gordia
Laura Rodrigues dos Santos
Eunice Santos da Cruz
Ellen Galvão Pereira

Fomento: Fundação de Amparo à
Pesquisa do Estado da Bahia

¹ Universidade Federal do Recôncavo
da Bahia

Contato: grazielllessousa@gmail.com

Objetivo: Verificar a prevalência de excesso de adiposidade (EA) central e periférica em escolares e sua associação com a escolaridade materna e renda familiar. **Métodos:** Foram investigados 1.139 escolares do 2º ao 9º ano do ensino fundamental e do 1º ao 3º do ensino médio da rede pública e particular do município de Amargosa-BA. A idade, escolaridade materna e renda familiar foram avaliadas através do autorrelato. A adiposidade central e periférica foram verificadas através das dobras cutâneas subescapular e tricípital, respectivamente, sendo classificadas como ideal, excesso e baixa reserva. As diferenças entre a escolaridade materna e a renda familiar para as prevalências do EA foram verificadas através do teste do Qui-quadrado ($p < 0,05$). **Resultados:** Dos escolares estudados, 55,6% eram do sexo feminino, a média de idade foi de 11,51 anos ($DP=3,32$). A prevalência do EA central e periférica foi de 15,8% e 11,3%, respectivamente. Em relação à escolaridade materna, foram observadas diferenças tanto para o EA central ($p=0,001$) quanto para o EA periférica ($p=0,001$). Em relação à renda familiar, foram observadas diferenças tanto para o EA central ($p=0,010$) quanto para o EA periférica ($p=0,004$). **Conclusão:** O alto nível de escolaridade materna e maior renda familiar pareceu afetar negativamente a adiposidade, aumentando o risco de desencadeamento de disfunções metabólicas em idades precoces. Considerando a carência de professores de Educação Física no interior da Bahia, acredita-se que o desenvolvimento de políticas públicas que garantam espaço para esses profissionais nas escolas poderá contribuir para a diminuição da obesidade infantil.

Palavras-chave

Adiposidade, Renda Familiar, Escolaridade

Gasto energético estimado pela acelerometria comparado ao gasto determinado pela calorimetria indireta durante exercício contínuo em esteira

Jéssica Sartini Sena¹
Jéssica Siqueira Demk
Antonio Stabelini Neto
Rodrigo Zanuto Silva
Edmar Roberto Fantinelli
Renan Camargo Corrêa

Fomento: CNPq

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: jessica.s.senna@hotmail.com

Objetivo: comparar o gasto energético estimado pela acelerometria ao gasto determinado pela calorimetria indireta durante exercício em esteira. **Metodologia:** A amostra foi composta por 13 indivíduos do sexo masculino com idades entre 18 e 35 anos, alunos do curso de educação física do Centro de Ciências da Saúde/UENP, os avaliados realizaram teste contínuo em esteira a: 4km/h; 6km/h; 8km/h e 10km/h, com duração de 5 minutos cada estágio. A mensuração das atividades foi realizada por meio do acelerômetro (Actigraph GT3X) e análise de gases por meio do aparelho VO₂000 (Medical Graphics). A comparação dos valores de gasto energético real e predito entre os métodos foi efetuada com o teste de Wilcoxon para amostras pareadas. Utilizou-se a correlação de Pearson verificar a associação entre as variáveis. Para significâncias estatísticas determinou-se $p < 0,05$. **Resultados:** Analisando o comportamento das variáveis avaliadas, observou-se modificações contínuas durante o teste, com exceção dos counts a partir de 8 km/h. Com relação ao gasto energético (kcal.kg.min.), obteve-se os seguintes valores médios: 4km/h Gasto mensurado: $4,65 \pm 0,77$ e predito: $4,47 \pm 1,12$; 6km/h mensurado: $6,47 \pm 1,01$ e predito: $6,90 \pm 1,71$; 8km/h mensurado: $10,87 \pm 1,30$ e predito: $11,04 \pm 1,72$; 10km/h mensurado: $12,56 \pm 1,70$ e predito: $10,92 \pm 3,01$. A 10 km/h, o valor estimado pela equação foi significativamente inferior ao gasto mensurado pela calorimetria. **Conclusão:** Conclui-se que o acelerômetro forneceu estimativas pontuais de gasto energético na caminhada e trote, porém em velocidades acima de 8 km/h seus dados tendem a subestimar o gasto mensurado pela calorimetria indireta durante exercício contínuo em esteira.

Palavras-chave

Acelerômetro, Gasto Energético, Exercício Contínuo

Tracking do nível de atividade física de escolares de Jacarezinho-PR – 2010-2012

Renan Camargo Corrêa¹
Emmanuel de Toledo Garcia Silva
Antonio Stabelini Neto
Jéssica Sartini Sena
Edmar Roberto Fantinelli
Rodrigo Zanuto Silva

¹ Universidade Estadual do Norte do Paraná

Contato: renan_edf91@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o tracking do nível de atividade física de escolares da cidade de Jacarezinho-PR. 2010-2012. **Métodos:** Foram avaliados 321 indivíduos. O Instrumento para determinar o índice de atividade física foi o questionário proposto por Baecke (1982). Os dados foram trabalhados utilizando o Software SPSS, versão 21.0. A análise dos dados foi atribuída de modo descritivo utilizando média e desvio padrão. Teste t pareado para comparar os IAF entre dois momentos além da correlação de Pearson dos dados obtidos em 2010-2012. **Resultados:** O índice escolar obteve valores de $2,91 \pm 0,49$ (2010) e $2,40 \pm 0,51$ (2012), o índices esportivos $2,93 \pm 0,81$ (2010) e $2,79 \pm 0,69$ (2012), os índices de lazer $2,52 \pm 0,81$ (2010) e $2,59 \pm 0,74$ (2012). No teste t pareado o sexo masculino teve diferença significativa entre os momentos para os índices de trabalho e total, já o sexo feminino teve diferença significativa entre os momentos em todos os domínios, índice de trabalho, esportivo, lazer e índice total. Na correlação entre os índices avaliados entre os momentos, o sexo observou-se associação significativa para ambos os sexos (masculino $r = 0,302$; feminino $r = 0,433$). **Conclusão:** Observamos que o nível de atividade física diminuiu com o avanço da idade, mostrando que o tracking da atividade física é um comportamento com pouca estabilidade e nota-se que as meninas são menos ativas fisicamente corroborando com a literatura atual.

Palavras-chave

Atividade Física, Tracking, Adolescentes

Comparação da atividade física mensurada em ambiente livre através de acelerômetro Tri-axial posicionado no quadril e no pulso

Maira Tristão Parra¹
Melvyn Hillsdon

¹ Universidade Federal de São Paulo

Contato: mairatparra@gmail.com

Objetivo: verificar o nível de concordância da medida objetiva obtida por acelerometria (GeneActiv) em um ambiente livre, posicionados no quadril e pulso, independente da dominância das mãos. **Método:** A calibração dos acelerômetros foi realizada inicialmente (Média CV = 3.94%). A amostra foi composta por 26 voluntários saudáveis (IMC 22.2 ± 2.1 ; 23.19 ± 2.46 anos de idade). Participantes utilizaram dois acelerômetros simultaneamente (quadril direito e pulso), durante 48 horas. Coeficiente de variância foi utilizado para analisar os dados da calibração, Plots de Bland-Altman foram utilizados para o nível de concordância entre os desfechos da medida obtida no quadril e pulso, utilizando a média da soma do vetor magnitude como principal variável de análise. Foi realizada análise descritiva da frequência de picos de aceleração (em unidades “g”, onde $1g = 9.81m/s^2$). **Resultados:** Os pulsos dominantes e não dominantes apresentaram nível de concordância aceitável, assim como as medidas do quadril e pulso (IC = 95%). A comparação entre pulsos dominante e não dominante para a frequência de picos de aceleração não foi estatisticamente significativa em todas as categorias de intensidade (0g- 14g), já em comparação entre quadril e pulso foi encontrada diferença estatisticamente significativa ($p = .000$ para 0g-6g; $p = .009$ para 6.1-8g; $p = .000$ para 8.1-14g). **Conclusão:** A medida de atividade física coletada pelo acelerômetro GeneActiv apresentou bom nível de concordância entre quadril e pulso. Não há diferença significativa entre as medidas do pulso, mas aparentemente, pode haver diferença entre as medidas de quadril e pulso.

Palavras-chave

Acelerometria, Atividade Motora, Epidemiologia

Associação entre flexibilidade e força com a prática de musculação e hidroginástica em indivíduos idosos

Anderson de Melo Mendonça¹
Filipe Fernandes Oliveira Dantas

¹ Centro Universitário do Rio Grande do Norte - Unirm

Contato: anderson.melo.m@hotmail.com

Objetivo: Verificar se existe associação entre flexibilidade e força com o tipo de treino realizado por indivíduos idosos. **Método:** Estudo seccional realizado com quinze praticantes de musculação (4 homens e 11 mulheres) e quinze praticantes de hidroginástica (3 homens e 12 mulheres). Os sujeitos incluídos neste estudo possuíam a faixa etária de 65 a 75 anos e praticavam as suas respectivas modalidades há pelo menos seis meses. Tais sujeitos foram submetidos ao teste de flexibilidade no banco de Wells, e também, ao teste de sentar e levantar, o qual avalia a força dos membros inferiores. Para verificar as associações entre as variáveis, foi realizada uma categorização das variáveis dependentes, através da mediana, sendo obtidas duas categorias: menor flexibilidade (valores abaixo da mediana), maior flexibilidade (valores acima da mediana), menor força (valores abaixo da mediana) e maior força (valores acima da mediana). O teste Qui-quadrado de Pearson foi utilizado, e em todas as medidas foi considerada um nível de significância menor do que 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Não foi encontrada associação significativa entre o tipo de treino realizado com a flexibilidade ($p = 0,465$). Semelhantemente, o mesmo resultado foi observado com a força de membros inferiores ($p = 0,698$). **Conclusão:** Como se tratou de um estudo seccional, pode-se levantar a hipótese de que ambas as modalidades tem a mesma influência nos ganhos de flexibilidade e força nos membros inferiores de sujeitos idosos. Para confirmar tal hipótese, se faz necessário a realização de estudos longitudinais.

Palavras-chave

Atividade Física, Força Muscular, Idoso

Nível de atividade física e condições de saúde em idosos

Geyson Ricardo Zilch¹
Marina Daciuk
Maria Angélica Binotto
Kelly Samara da Silva

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: gigo_ge@hotmail.com

Objetivo: Descrever o nível de atividade física de idosos e os aspectos relacionados à saúde física. **Método:** A investigação caracterizou-se como descritiva transversal e envolveu a participação voluntária de 86 idosos (56 mulheres; idade média de 69 anos) residentes no município de Irati-PR. Os dados foram obtidos por meio de uma entrevista domiciliar utilizando os questionários Brazil Old Age Schedule e IPAQ. Utilizou-se frequência relativa para descrição dos dados. **Resultados:** Observou-se que 77% dos idosos foram classificados como ativos. Uma proporção de 60% dos idosos relatou uma percepção de saúde física boa, mesmo com a maioria (66%) reportando ter algum problema de saúde. Em relação à mobilidade, 27% relataram ter problemas nos pés, 34% articulares e 28% receberam tratamento de reabilitação/terapia. O acometimento por quedas (últimos três meses) foi encontrado em 30% dos idosos. Quanto à visão e audição 48% e 30% relataram percepção ruim/péssima, respectivamente. **Conclusão:** A maioria dos idosos estudados foram considerados fisicamente ativos e observou-se que seis em cada dez relataram percepção positiva de saúde, mesmo com a existência de agravos e problemas de saúde.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Atividade Física, Saúde do Idoso

Avaliação da flexibilidade em adultos com deficiência intelectual

Gabriel Renaldo de Sousa¹
Marília Garcia Pinto
Eliane Cristina de Andrade Gonçalves
Camila Corrêa Paim
Diego Augusto Santos Silva

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: gabrielrdesousa@gmail.com

Introdução: A flexibilidade é componente fundamental da aptidão física relacionada à saúde, pois está diretamente relacionada à realização de tarefas do dia-a-dia, como também melhora da postura corporal. Quando voltado à população com deficiência intelectual percebe-se um número grande de contradições dentre os estudos. **Objetivo:** Avaliar a flexibilidade em pessoas com deficiência intelectual leve ou moderada, maiores de 18 anos. **Método:** A pesquisa é de delineamento transversal sendo que a amostra por conveniência foi formada por 40 adultos, sendo 31 homens e nove mulheres de uma instituição de educação especial do estado de Santa Catarina. Para avaliação da flexibilidade foi utilizado o Banco de Wells. Adotou-se como referência, Nieman onde os sujeitos seriam enquadrados nos itens de condição de risco, baixa aptidão, faixa recomendável e condição atlética conforme sexo, idade. Usou-se a estatística descritiva para a análise dos dados. **Resultados:** Na pesquisa encontrou-se que 61% dos homens e 33% das mulheres tem riscos a saúde com relação a flexibilidade, 13% dos homens e 56% das mulheres tem baixa aptidão, 23% dos homens e 11% das mulheres, tem níveis recomendados e apenas 3% dos homens tem condições atléticas. **Conclusão:** há uma necessidade de se criar intervenções destinadas à prática de alongamento visto que principalmente homens tem um grande déficit, com o objetivo de desencadear modificações positivas nos indicadores de aptidão física dos envolvidos.

Palavras-chave

Avaliação em Saúde, Flexibilidade, Deficiência Intelectual

Nível de atividade física no lazer de estudantes no ensino médio do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense

Rodrigo Wiltgen Ferreira¹
Luiza Isnardi Cardoso Ricardo
Jorge Otte
Mario Renato de Azevedo Júnior

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: wiltgenrodrigo@gmail.com

O objetivo do estudo foi descrever o nível de atividade física (AF) de estudantes do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul), bem como a sua relação com sexo, idade, localidade do campus e participação nas aulas de educação física. Este estudo transversal faz parte da linha de base do projeto de intervenção “Educação Física +: Praticando Saúde na Escola”. Fizeram parte da amostra 831 estudantes do ensino médio de 4 campi do IFSul. Para a coleta do desfecho foi utilizado o instrumento proposto por Farias Jr, et al. (2011) e foram considerados ativos os sujeitos que acumularam o mínimo de 300 minutos de atividade física no lazer na semana anterior da entrevista. As análises estatísticas estão descritas através de distribuição de proporções. A amostra apresentou 50,2% de indivíduos do sexo feminino e 46,3% tiveram idade igual ou superior a 16 anos. Quanto a AF, 50,3% da amostra foi considerada ativa, sendo que os rapazes (64,5%) foram mais ativos que as moças (36,6%). A idade se mostrou inversamente proporcional ao nível de AF; o campus mais ativo foi o de Venâncio Aires (65,6%), seguido por Charqueadas (60,0%), Bagé (47,1%) e Sapucaia do Sul (40,4%). Os indivíduos que participam das aulas de educação física se mostraram mais ativos (51,9%) quando comparados com aqueles que não participam (40,0%). Os resultados demonstram que grande parte da amostra consegue atingir as recomendações de AF para sua idade, porém deve ser salientada a vulnerabilidade de métodos subjetivos para mensuração de AF.

Palavras-chave

Atividade Motora, Adolescente, Epidemiologia

Nível de atividade física, hábitos de lazer e capacidade funcional de idosos centenários

Maira Naman¹
Inês Amanda Streit
Alice Souza Noronha Nepomuceno
Artur Rodrigues Fortunato
Giovana Zarpellon Mazo

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: mairanaman@hotmail.com

O objetivo do estudo foi comparar o nível de atividade física com os hábitos de lazer de idosos centenários de Florianópolis/SC. Participaram do estudo 23 idosos, com média de idade de 101,7 (DP=2,0 anos). Os dados foram extraídos de um banco de dados e foram tratados por meio da estatística descritiva e inferencial, com nível de significância de 5%. Entre os idosos, a média de passos/dia foi de 641,23 (DP=655,83) com ampla variação destes (22,14 – 2.441,57 passos/dia) e os hábitos de lazer mais realizados foram no âmbito domiciliar, como “assistir televisão”, “dormir” e “receber visitas e conversar”. Houve diferença significativa entre a prática de atividades de lazer fora de casa e o nível de atividade física dos idosos, sendo que os idosos que “visitam parentes e amigos” apresentam média do número de passos/dia maior do que os que não praticam ($p=0,036$) e os que “fazem compras” maior nível de atividade física quando comparados aos que não tem este hábito de lazer ($p=0,022$). Concluiu-se que a maioria das atividades físicas e de lazer realizadas pelos idosos centenários ocorre no meio domiciliar e são consideradas como lazer passivo. Sugere-se intervenções e programas de atividades físicas e de lazer voltados aos centenários em seu ambiente domiciliar.

Palavras-chave

Centenários, Atividade Física, Atividades de Lazer

Comportamentos de risco à saúde em universitários do curso de Educação Física

Marcio Teixeira¹
Philippe Fanelli Ferraiol
Diogo Henrique Constantino Coledam
Edineia Aparecida Gomes Ribeiro
Raymundo Pires Junior
Arlí Ramos de Oliveira

Fomento: Universidade Norte do Paraná
1 Universidade Estadual de Londrina

Contato: marciotreinO80@hotmail.com

Introdução: ao iniciar a vida universitária, o acadêmico passa por um período de maior liberdade e independência, tornando-se possíveis novas experiências e consequentemente vulneráveis a comportamentos de risco para sua saúde. **Objetivo:** verificar a prevalência dos comportamentos de risco para a saúde de universitários da Universidade Norte do Paraná do campus de Arapongas-Paraná. **Metodologia:** a amostra foi composta por 70 universitários (33 moças) do curso de Educação Física (Bacharelado) do ensino presencial, distribuídos aleatoriamente e proporcionalmente entre cada série do turno noturno. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o Questionário de Comportamentos de Risco NCHA. **Resultados:** os principais comportamentos encontrados no estudo foram: não participação de competições esportivas organizadas nos níveis: (ensino médio): 89%; universitário: 89%; extra campus/faculdade: 83%; uso de drogas: cigarro: 24% já fizeram ou fazem uso; bebidas alcoólicas: 57% já consumiram ou consomem; maconha: 4% já usaram ou usam; cocaína: 1% já usou ou usa; exercícios físicos: exercício aeróbico/cardiorrespiratório de intensidade moderada: 39% nenhum/1 dia e com intensidade vigorosa: 65% nenhum/1 dia; exercício de fortalecimento muscular (musculação) por 8-12 repetições: 57% nenhum/1 dia; Se tentou algo para perda do peso: exercício físico: 74% não fizeram. **Conclusão:** observou-se que a maioria dos comportamentos quanto ao uso, mostraram estar bem menores de outras pesquisas semelhantes, já sobre à prática de exercícios físicos, verificou-se que em média os acadêmicos não atendem as recomendações do American College (2011) de 30 minutos/dia de atividade cardiorrespiratória de intensidade moderada/vigorosa e de resistência muscular 2/3 dias/semana, para indivíduos desta faixa etária.

Palavras-chave

Comportamentos de Risco, Universitários, Saúde

Estimativa do nível de atividade física de escolares de 2º à 5º anos em aulas de educação física

Bruno Gonçalves Galdino da Costa¹
Lays Tomazoni Gripa
Camille Pacheco Schmoelz
Filipe Ferreira da Costa
Maria Alice Altenburg de Assis

Fomento: Decit/MS

1 Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: brunoggdacosta@gmail.com

Objetivo: Esse estudo foi parte do projeto de validação de um questionário online para avaliar comportamento alimentar e atividade física de escolares. O objetivo foi estimar o nível de atividade física de escolares de 2º à 5º anos em aulas de educação física. **Método:** Foram selecionadas 30 turmas de segundo a quinto ano de escolas públicas de Florianópolis, SC, das quais 13 (n=260, 50,4% meninos) fizeram aulas de educação física. Para medir atividade física foram utilizados acelerômetros Actigraph, modelo GT3X+. As turmas utilizaram o aparelho por dois dias, o primeiro para diminuir a reatividade. Os dados foram analisados utilizando o programa Actilife 5.0. Foram utilizados epochs de 15 segundos e pontos de corte de Evenson et al. (2008). Para análise foram utilizados testes t para amostras independentes para dados paramétricos e Mann-Whitney para dados não paramétricos. Diferenças entre mais grupos foram identificadas pelo teste de Kruskal-Wallis. **Resultados:** Meninos passaram mais tempo em AFMVs do que meninas (Md= 15,93% versus 10,87%; p=0,006), correspondendo a 7,25 e 6,76 minutos, respectivamente. Meninas passaram significativamente mais tempo em atividades sedentárias quando comparadas com meninos, 46,76% ($\pm 17,34$) e 39,16% ($\pm 16,15$) do tempo de aula, respectivamente (p<0,001). Houveram diferenças entre os anos (2º, 3º, 4º e 5º anos) no tempo despendido em atividades sedentárias e leves (p<0,001). Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos de estado nutricional (p=0,234). **Conclusão:** Pouco tempo das aulas de educação física foi despendido em AFMV, independentemente dos subgrupos, enquanto quase metade do tempo foi despendido em atividades sedentárias.

Palavras-chave

Atividade Motora, Criança, Educação Física

Influência da idade e do tempo de tratamento nas variáveis ergoespirométricas de pacientes renais crônicos em hemodiálise

Viviane Soares¹
Maria Sebastiana Silva
Gilberto Reis Agostinho Silva
Ewerton Gassi
Péricles Soares Bernardes
Fagner Medeiros Alves

Fomento: CAPES e FAPEG

¹ Universidade Federal de Goiás

Contato: ftviviane@gmail.com

Objetivo - Verificar a influência da idade e do tempo de tratamento nas variáveis ergoespirométricas de pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise. **Métodos** - Foi realizado teste de esforço cardiopulmonar com o protocolo de Bruce adaptado, onde os pacientes iniciaram uma caminhada na esteira (velocidade inicial de dois km/h com inclinação da esteira rolante de um por cento) e foi incentivado alcançar uma velocidade de seis km/h e inclinação de oito por cento na esteira. O tempo de permanência na esteira foi sintoma-limitado. O coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado para verificar a associação entre as variáveis. As variáveis estudadas foram consumo de oxigênio (VO_2 pico), produção de dióxido de carbono (VCO_2), ventilação pulmonar (VE) e volume corrente (VC). **Resultados** - A média de idade dos pacientes foi $52,18 \pm 14,29$ anos (IC 95%: 46,00 - 58,00 anos) e do tempo de tratamento $60,00 \pm 46,87$ meses (IC95%: 39,66 - 8,34). Foram encontradas associações negativas e significativas entre idade- VO_2 pico ($r = -0,60, p = 0,004$), idade - VCO_2 ($r = -0,50, p = 0,02$). O tempo de hemodiálise não mostrou associação com VO_2 pico ($r = 0,10, p = 0,67$) e VCO_2 ($r = 0,06, p = 0,79$). **Conclusões** - O presente estudo mostrou que a idade influencia o VO_2 pico e VCO_2 de pacientes submetidos à hemodiálise. Em contrapartida, o tempo de hemodiálise não se associou a nenhuma variável ergoespirométrica.

Palavras-chave

Hemodiálise, Teste de Esforço, Consumo de Oxigênio

Nível de atividade física: prevalência e fatores associados em escolares do ensino médio do estado de Santa Catarina

Luciana Gatto de Azevedo Cabral¹
Kelly Samara da Silva
Luana Peter Hoefelmann
Markus Vinicius Nahas
Adair da Silva Lopes

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: luciana-gatto@hotmail.com

Objetivos: Estimar a prevalência de atendimento às recomendações de prática de atividade física e verificar os fatores sociodemográficos associados. **Método:** Análise secundária do levantamento epidemiológico de base escolar e corte transversal "Estilo de vida e comportamentos de risco de jovens catarinenses - COMPAC 2". Participaram do estudo 6.171 estudantes de 15 a 19 anos, de ambos os sexos, matriculados no ensino médio da rede estadual de Santa Catarina em 2011. O nível de atividade física foi constituído pela combinação das questões referentes à duração e à frequência das atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa (atendem: ≥ 300 minutos/semana). Os fatores sociodemográficos considerados foram: sexo; idade; ocupação (trabalha sim ou não); turno e série de estudo. Utilizou-se frequência relativa com seus respectivos intervalos de confiança de 95% para analisar as diferenças. **Resultados:** A prevalência de atendimento às recomendações de AFMV foi de 30,4% (IC95%: 28,4-32,3), sendo maior entre os rapazes (39,5%; IC95%: 36,7-41,9) que entre as moças (23,7%; IC95%: 21,4-26,1). A prevalência de atendimento às recomendações não alterou entre as idades e séries de estudo. Observou-se associação com a ocupação e o turno de estudo. Atendiam menos às recomendações de AFMV aqueles que trabalhavam (21,7%; IC95%: 10,4-24,0), em comparação aos que não trabalhavam (38,8%; IC95%: 36,2-41,3), e estudantes matriculados no turno diurno (29,1%; IC95%: 26,5-31,7), em comparação aos do turno noturno (34,2%; IC95%: 31,6-36,7). **Conclusão:** Menos de um terço dos jovens atendiam às recomendações de AFMV, estando essa situação associada ao sexo, à ocupação e ao turno de estudo.

Palavras-chave

Atividade Física, Adolescentes, Estudantes

Estilo de vida de agentes comunitárias de saúde da Zona Leste do município de São Paulo

Taynã Ishii dos Santos¹
Evelyn Fabiana Costa
Alex Antonio Florindo

Fomento: CAPES

¹ Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de São Paulo

Contato: tayna.santos@usp.br

Objetivo: Descrever as variáveis de estilo de vida e indicadores antropométricos de agentes comunitárias de saúde (ACS) da zona leste de São Paulo. **Métodos:** Estudo transversal com amostra composta por 30 ACS que atuam em uma unidade básica de saúde (UBS) do Distrito de Ermelino Matarazzo. A análise do estilo de vida correspondeu à avaliação da atividade física (AF) no deslocamento e no tempo livre (IPAQ versão longa), indicadores de alimentação saudável (CGPAM), saúde e qualidade de vida (SF-36), medidas antropométricas (IMC e circunferência abdominal) e tabagismo (VIGITEL). Os dados foram descritos por meio de frequências relativas, médias e desvios-padrão. **Resultados:** As ACS apresentaram média de idade de 39,4 anos (dp=9,1) e escolaridade de 10,9 anos (dp=1,3). A maioria tinha cor de pele preta/parda (59,3%), eram casadas/viviam com companheiro (64%), não fumavam (74,1%), consideraram sua saúde (64%) e qualidade de vida (58,3%) como boa/muito boa e trabalhavam há menos de cinco anos nessa UBS (67,9%). A frequência de ACS que atingiram a recomendação de 150 minutos de AF no deslocamento foi de 55,6% e 81,4% são inativas no tempo livre. 77,8% apresentavam hábito alimentar ruim ou regular, 70,4% a circunferência abdominal aumentada (≥ 88 cm) e 51,9% apresentava excesso de peso. **Conclusão:** Apesar da maioria das ACS atingirem a recomendação de AF no deslocamento, muitas se encontram com excesso de peso e circunferência abdominal aumentada podendo comprometer o estado de saúde, por este motivo, sugerem-se programas de AF para o tempo de livre para estes profissionais.

Palavras-chave

Estilo de Vida, Agentes Comunitários de Saúde, Atividade Motora

Análise do perfil cardiorrespiratório de coletores de lixo urbano de Paranavaí-PR

Flávio Ricardo Guilherme¹
Wilson Rinaldi

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: flavoriocardoguilherme@bol.com.br

A resistência cardiorrespiratória é uma importante capacidade física em coletores de lixo urbano, tendo em vista a necessidade desses trabalhadores suportarem horas de serviço correndo e/ou andando atrás dos caminhões coletores de lixo. **Objetivo:** Analisar o perfil cardiorrespiratório de coletores de lixo urbano de Paranavaí-Pr. **MÉTODOS:** A amostra foi formada por vinte e um indivíduos (n=21 correspondente a 100% da população) do sexo masculino com idade entre dezenove e trinta e sete anos, trabalhadores de uma empresa privada especializada em coleta de lixo que presta serviços a prefeitura municipal de Paranavaí- Pr no período diurno e noturno. A escolha foi intencional por terem disponibilidade de horário para realização dos testes. Como forma de identificar o perfil cardiorrespiratório foi utilizado o teste de corrida em 12min. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva com valores expressos em média e desvio padrão. **Resultados:** Quanto aos resultados do desempenho cardiorrespiratório em corrida de 12 minutos os coletores obtiveram média de (VO₂máx) 46ml/kg/min ($\pm 7,83$). Os coletores apresentaram um parâmetro considerado adequado para exercício da profissão, bem como para saúde, porém os resultados indicaram uma variação grande no desempenho entre eles. **Conclusão:** Desse modo, acredita-se que o treinamento físico e controle desse componente da aptidão física devam fazer parte da rotina desses trabalhadores, pois assim possibilitará melhores condições para realização do trabalho possivelmente com melhor desempenho, menores riscos e benefícios à sua saúde física e funcional.

Palavras-chave

Aptidão Física, Saúde, Cardiopulmonar

Índices de atividade física de adolescentes em diferentes contextos: uma comparação entre os sexos

Géssika Castilho dos Santos¹
Antonio Stabelini Neto
Jéssica Sartini Sena
Renan Camargo Corrêa
Camila Ramos dos Santos

1 Universidade Estadual do Norte do Paraná - Centro de Ciências da Saúde

Contato: gessikinha_castilho@hotmail.com

Introdução e Objetivo: O índice de atividade física entre os adolescentes sofre influência de fatores como o gênero, faixa etária, nível socioeconômico. Estudos epidemiológicos mostram que o índice de atividade física é maior no sexo masculino do que no sexo feminino. **Objetivo:** comparar o índice de atividade física entre os gêneros (feminino e masculino) em escolares. **Metodologia:** A amostra foi composta de 3.101 adolescentes de ambos os sexos, de 10 a 18 anos matriculados na rede de ensino de Jacarezinho-PR. Foi aplicado o questionário proposto por Baecke voltado à prática habitual de atividade física. Para análise estatística foi utilizado o teste t de Student, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Na comparação dos dados referente ao índice de atividade física entre ambos os sexos, o sexo masculino foi mais ativo que o feminino em todos os aspectos. No índice de trabalho a média foi de $2,82 \pm 0,5$ e $2,7 \pm 0,49$; índice esportivo $2,56 \pm 0,64$ e $2,11 \pm 0,62$; índice de lazer $2,63 \pm 0,8$ e $2,34 \pm 0,75$; índice total foi observado $7,97 \pm 1,34$ e $7,11 \pm 1,35$, para o masculino e feminino respectivamente. **Conclusão:** De acordo com os dados desta pesquisa, observou-se que os adolescentes do sexo masculino são mais ativos fisicamente durante o trabalho, esporte e lazer que as do sexo feminino.

Palavras-chave

Escolares, Atividade Física, Gênero Sexual

Perfil de autonomia funcional de idosos participantes de um programa de atenção multidisciplinar a saúde do idoso

Caroline Ramos de Oliveira¹
Érica Vieira Marques
Victor Julierme Santos da Conceição

1 Universidade do Extremo Sul Catarinense

Contato: caroline.ramos.91@hotmail.com

O objetivo desta pesquisa é descrever a autonomia funcional de idosos iniciantes em um Programa de Atenção Multidisciplinar a Saúde do Idoso da UNESC. Quanto a metodologia participaram 55 idosos com idade média de 66, 83 anos, sendo 9 homens e 46 mulheres, iniciantes em hidroginástica e musculação. Para alcançar o objetivo do estudo e avaliar a capacidade funcional dos idosos foi utilizado o protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM). Este protocolo é composto pelos seguintes testes: Caminhar 10 metros, Levantar da posição sentada, Levantar da Posição Decúbito Ventral e Levantar, Caminhar e Locomover-se pela Casa. Os participantes foram separados por idade: G1:60-65, G2:66-70 e G3:71-75. Nesses grupos foi analisado o Índice de GDLAM, com classificações por escores (muito bom, bom, regular e fraco) de acordo com a idade e gênero. **Resultados:** De modo geral é possível perceber que os 3 grupos estão classificados como fracos, analisando que o G3 tem maiores perdas na autonomia funcional. Por sexo, mantendo os grupos de idade, foi percebido que as mulheres do G1 iniciam com classificação fraca, mantendo até o G3, mostrando a redução da autonomia funcional progressiva. Quanto aos resultados dos grupos G1 e G2 para o sexo masculino, foi encontrada a classificação regular, no entanto o G3 apresenta classificação fraca. Conclui-se que as mulheres iniciam as atividades com um nível baixo de autonomia funcional, enquanto para os homens essa se apresenta a partir dos 70 anos se aproximando dos escores do grupo de mulheres.

Palavras-chave

Idosos, Autonomia Funcional, Programa Multidisciplinar

Teste de força: validação da equação de predição de 1 RM a partir do teste WRS para membros superiores em praticantes de musculação

Wesley Crispim Ramalho¹
Ennio Karlos Muniz de Medeiros
Richardson Correia Marinheiro
Alex Medeiros de Andrade
Thiago Mateus Batista Pinto
Severino França de Andrade Neto

¹ Instituto Federal de Ciências e Tecnologia da Paraíba

Contato: wesley_malho@hotmail.com

O aumento da força muscular consiste em um importante auxílio para a melhoria da aptidão física e qualidade de vida da população em geral. A crescente demanda pelo treinamento resistido tem instigado à busca de parâmetros bem estabelecidos para a eficácia na prescrição dos exercícios. O propósito deste estudo foi analisar a validade da equação $[RM=0,26702+(0,33246 \cdot \text{dinamometria})]$, a partir do protocolo de teste de força isométrica máxima de membros superiores (WRS), na predição da força dinâmica máxima (1RM). A amostra foi composta de forma aleatória por 45 alunos da academia do centro de convivência da UNIMED na cidade Sousa/Paraíba (30 homens e 15 mulheres), com idade média de $24,26 \pm 2,23$ anos. Os indivíduos foram submetidos à coleta de dados das variáveis antropométricas (idade, massa corporal e estatura) e em sequência foram submetidos aos testes WRS de dinamometria (consiste na medição da força aplicada a um dinamômetro adaptado para a avaliação do músculo bíceps braquial com escala de medição em quilograma-força) e 1RM para o exercício rosca direta. Nenhuma diferença significativa foi verificada para os valores produzidos por ambos os testes (t Student: $t=0,918$), o coeficiente de correlação r de Pearson encontrado foi elevado ($r=0,981$) com um consequente erro padrão de estimativa baixo (EPE=1,084). Os achados do presente estudo indicaram que a equação do teste WRS atendeu satisfatoriamente os critérios de validação usados, podendo ser considerado uma alternativa viável para obtenção da força máxima dos membros superiores.

Palavras-chave

Força Muscular, Teste de Esforço, Estudos de Validação

Análise do uso da percepção subjetiva de esforço no processo de familiarização ao teste de 1 RM

Bruno Nunes de Oliveira¹
Lucas Vieira Lima
Waldiran Bezerra Andrade de Souza
Adeilson Duarte de Oliveira
Maria José Alves Araújo
Richardson Correia Marinheiro

Fomento: IFPB-Campus Sousa / GPeafsPB

¹ Instituto Federal da Paraíba

Contato: brunno_cz@hotmail.com

A avaliação adequada da força pelo Teste de Uma Repetição Máxima (1RM) depende da familiarização prévia do indivíduo ao teste. A Escala de Borg modificada é usualmente utilizada para classificar a intensidade do treinamento pela Percepção Subjetiva do Esforço (PSE). Assim, o objetivo deste estudo foi investigar o impacto do uso da PSE sobre o processo de familiarização ao teste de 1RM. Para isto, 18 jovens aparentemente saudáveis ($22,2 \pm 3,49$ anos; $22,38 \pm 2,09$ IMC) com experiência prévia em treinamento com peso foram submetidos ao teste de 1RM para o exercício de extensão do quadril. O teste foi executado em três sessões com intervalos de 48 horas, compostas por três tentativas cada sessão. Durante a primeira tentativa foi utilizado à Escala de Borg para predizer a intensidade do esforço e quantificar o valor de 1RM. As sessões seguintes seguiram a padronização normal com o objetivo de quantificar a eventual diferença entre o resultado obtido e o valor real de 1RM. No tratamento estatístico foi utilizado o quadro de Análise de Variância (ANOVA) seguida pelo teste post hoc de Tukey. Os resultados obtidos demonstraram que as médias entre a primeira e as demais sessões não se diferenciaram estatisticamente entre si aos níveis de probabilidade de 1% e 5% (F de Snedecor = 0,5886; médias: 68,44a, 69,55a e 69,56a). Conclui-se desta forma que o prognóstico do resultado do teste de 1RM por meio da PSE demonstra ser um efetivo mecanismo para minimizar o efeito do processo de familiarização na avaliação da força muscular.

Palavras-chave

Força Muscular, Teste de Esforço, Avaliação

Nível de atividade física, capacidade funcional e qualidade de vida relacionada a saúde em pacientes com artrite reumatoide – um estudo piloto

Rafaela Cavalheiro do Espírito Santo¹
Alan Pagnoncelli
Claiton Brenol
Cintia Mussi Alvim Stocchero

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Contato: rafaela_esef@hotmail.com

Objetivo: Determinar o perfil do nível de atividade física, capacidade funcional e qualidade de vida relacionada a saúde em pacientes com artrite reumatoide. **Método:** A amostra se constituiu de 11 pacientes do sexo feminino com média de idade de 41,5 anos. Foi aplicado o questionário de atividade física (IPAQ, versão longa), questionário de capacidade funcional (HAQ), questionário genérico da qualidade de vida relacionada à saúde do indivíduo (SF-36). Os dados estão descritos como média e desvio padrão. **Resultados:** Foi constatado que 100% das pacientes apresentaram perfil ativo (acima de 150 min de atividade física por semana). Entretanto, o HAQ apresentou média e desvio padrão de 1,24±0,65, demonstrando um nível de deficiência moderada (HAQ >1 a 2). No SF-36, os domínios apresentaram valores de: capacidade funcional (49,55±21,4), limitação por aspectos físicos (9,09±23,1), dor (43,18±9,2), estado geral da saúde (36,73±17,9), vitalidade (44,55±18,9), aspectos sociais (64,29±34,9), limitações por aspectos emocionais (18,51±37,7) e saúde mental (47,27±27,7), obtendo a grande maioria dos domínios com médias inferiores a 50%, demonstrando uma baixa qualidade de vida das pacientes. **Conclusão:** Apesar dos pacientes estudados com artrite reumatoide apresentarem nível de atividade física recomendada para a população em geral, os seus resultados para capacidade funcional apresentaram deficiência moderada e os valores de qualidade de vida relacionada a saúde apresentaram baixa qualidade de vida. Mostra-se que é de suma importância estudos de programas de treinamento físico a fim de obter recomendações baseadas em evidências para melhor a capacidade funcional e qualidade de vida.

Palavras-chave

Artrite Reumatóide, Atividade Física, Capacidade Funcional

Prática de atividade física e exposição ao programa academia da cidade na Região Noroeste de Belo Horizonte

Hugo Cesar Martins-Costa¹
Marcia Braz Rossetti
Tatiana Resende Prado Rangel de Oliveira
Amanda Paula Fernandes
Anne Marielle Girodo
Cassius Catão Gomes Jardim

Fomento: Pró-Saúde/PUC Minas; PET-Saúde/PUC Minas; Ministério da Saúde

¹ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

Contato: hugocmc@gmail.com

O objetivo do presente estudo foi descrever os níveis de atividade física e a exposição ao Programa Academia da Cidade (PAC) de adultos residentes em Belo Horizonte. Participaram do estudo 299 indivíduos selecionados em um inquérito domiciliar realizado no distrito sanitário Noroeste da cidade. O nível de atividade física foi mensurado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (versão curta), adotando-se 150 minutos por semana como ponto de corte para análises. Para verificar a exposição ao programa, os voluntários foram questionados “se conheciam” e “se praticavam atividade física” no PAC. Empregou-se estatística descritiva, teste do qui-quadrado e análise de regressão logística ($p < 0,05$). O percentual de adultos que atingiu 150 minutos semanais de atividade física foi de 45,2%. Do total da amostra, 3,7% participava do PAC, enquanto que 44,8% relatou conhecer o programa. Dentre os indivíduos que mencionaram conhecer o PAC, 45,8% atingiram o ponto de corte de atividade física. Com relação aos voluntários que no momento praticavam atividade física no PAC, 27,3% alcançaram 150 minutos por semana. Nas análises realizadas, não foi verificada associação significativa entre o conhecimento do PAC e o nível de atividade física. Os resultados indicam que a prevalência de pessoas suficientemente ativas na região encontra-se acima das estimativas feitas por inquérito telefônico na capital, embora deva ser salientada a diferença entre os instrumentos utilizados para a medida da atividade física. Ressalta-se também que uma considerável quantidade de adultos conhece o PAC, apesar deste fator não ter se associado a maiores níveis de atividade física.

Palavras-chave

Atividade Motora, Saúde Pública, Avaliação em Saúde

Sobrepeso/obesidade em trabalhadores brasileiros da indústria: associação com fatores demográficos, socioeconômicos e consumo de refrigerantes

Pablo Magno da Silveira¹
Kelly Samara da Silva
Jaqueline Aragoni da Silva
Elusa Santina Antunes de Oliveira
Mauro Virgílio Gomes de Barros
Markus Vinicius Nahas

Fomento: Serviço Social da Indústria - SESI
1 Universidade Federal de Santa Catarina
Contato: pablomagno@hotmail.com

Objetivo: Associar fatores demográficos, socioeconômicos e consumo de refrigerantes com a presença de sobrepeso/obesidade em trabalhadores brasileiros da indústria, por sexo. **Métodos:** Estudo descritivo de corte transversal envolvendo trabalhadores das indústrias de 24 das 27 unidades federativas do Brasil (n=45.508), de 2006 a 2008. Aplicou-se um questionário para obter informações sobre aspectos demográficos, socioeconômicos, consumo e tipo de refrigerantes. O sobrepeso/obesidade foi obtido por meio do autorrelato do peso corporal e da estatura. Para análise ajustada, empregou-se a regressão de Poisson (RP). **Resultados:** Identificou-se após ajustamentos que a idade (Homens: RP40+anos: 1,55; IC95%: 1,49-1,62; Mulheres: RP40+anos: 2,38; IC95%: 2,19-2,58), a situação conjugal (Homens: RPcasados: 1,28; IC95%: 1,23-1,33; Mulheres: RPcasados: 1,26; IC95%: 1,18-1,34) e o porte da empresa (Homens: RPgrande: 1,07; IC95%: 1,02-1,12; Mulheres: RPgrande: 1,16; IC95%: 1,07-1,27) associaram-se a maior prevalência de sobrepeso/obesidade nos trabalhadores. Enquanto um maior nível de escolaridade (RPsuperior: 1,33; IC95%: 1,26-1,40) e de renda familiar (RP≥R\$1501: 1,36; IC95%: 1,29-1,43) aumentou a chance de sobrepeso/obesidade em homens, um menor nível de escolaridade aumentou a chance de sobrepeso/obesidade (RPsuperior: 0,73; IC95%: 0,65-0,81) nas mulheres. Ainda, consumidores de refrigerantes diet/light tiveram maiores prevalência de sobrepeso/obesidade (RP Homens: 1,24; IC95%: 1,13-1,36; RP mulheres: 1,40; IC95%: 1,22-1,61), quando comparados aos que não consumiam. **Conclusões:** Fatores demográficos associaram-se ao sobrepeso/obesidade em ambos os sexos. Estratégias para conscientizar mulheres com menor escolaridade e homens com maior escolaridade e renda familiar, bem como o incentivo à redução do consumo de refrigerantes diet/light podem auxiliar na diminuição da prevalência de sobrepeso/obesidade em trabalhadores da indústria.

Palavras-chave

Obesidade, Refrigerantes, Trabalhadores

Discriminação da pressão arterial pelo desempenho no teste da marcha estacionária e sentar e levantar em mulheres com sobrepeso e obesidade

Beatriz Simões Galera¹
Fernanda dos Santos Neri
Camila Bossoni Russo
Lara Ribeiro Sisti
Jussara Ingrid de Melo Silva
Crivaldo Gomes Cardoso Júnior

Fomento: Ministério da Educação,
portaria CEP 27/11/2012
1 Universidade Estadual de Londrina
Contato: beatriz_galera@hotmail.com

Objetivo: Verificar se a aptidão cardiorrespiratória, oriunda do desempenho no teste da marcha estacionária e do teste sentar e levantar pode discriminar os níveis de pressão arterial (PA) de repouso de mulheres atendidas em Unidade Básicas de Saúde da cidade de Londrina e Cambé-PR. **Métodos:** A amostra foi composta por 22 mulheres de 23 a 75 anos. Todas com Índice de Massa Corporal >24,9 Kg/m² e triadas previamente para participação de um programa de atividade física. Além da triagem passaram por uma avaliação física e realizaram o teste da marcha estacionária e sentar e levantar. Foram classificadas em condicionamento alto – (quando o desempenho foi satisfatório no teste da marcha e no teste de sentar e levantar), condicionamento intermediário – (quando o desempenho foi satisfatório em pelo menos um dos dois testes) e condicionamento baixo – (quando o desempenho não foi satisfatório em nenhum dos testes) e dividido em sobrepeso (IMC 25–29,9 kg/m²) e obesidade (IMC >30 kg/m²). Para a PA realizou-se uma aferição causal. A ANOVA 1-way foi empregada e adotou-se o nível de significância de p<0,05. **Resultados:** Houve diferença significativa para os níveis de PA sistólica entre os grupos, sendo 116±DP, 135±DP e 136±DP mmHg para as mulheres categorizadas nos grupos de alto, intermediário e baixo condicionamento cardiorrespiratório. Nenhuma diferença foi verificada para PA diastólica. **Conclusão:** O condicionamento cardiorrespiratório discrimina os níveis de PA de repouso de mulheres com sobrepeso triadas para um programa de exercício físico. Entretanto o desempenho oriundo de somente dois testes não favorece para esta discriminação.

Palavras-chave

Sobrepeso, Condicionamento Cardiorrespiratório, Pressão Arterial

Comparação do padrão de atividade física de universitários obtido com a aplicação de questionário impresso e online

Eliane Cristina de Andrade Gonçalves¹
Diego Augusto Santos Silva
Edio Luiz Petroski

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: elianeandradegoncalves@gmail.com

Objetivo: O objetivo desse estudo foi comparar os resultados sobre padrão de atividade física de universitários com aplicação de questionário impresso e online. **Método:** Participaram do estudo 58 universitários (32 do sexo masculino e 26 do sexo feminino) matriculados no primeiro ano dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. Foi empregada a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para análise do padrão de atividade física em uma semana habitual. Inicialmente, o instrumento foi administrado de forma impressa e sete dias depois foi aplicado de forma online. Empregou-se o teste “t” para amostras pareadas com nível de significância de 5%. As análises foram realizadas estratificadas por sexo. **Resultados:** A média e desvio-padrão dos minutos por semana para o sexo masculino em caminhada foi 253,0 ($\pm 176,2$) e 250,2 ($\pm 334,3$); atividade física moderada de 317,6 ($\pm 292,0$) e 393,7 ($\pm 635,7$); atividade física vigorosa de 294,1 ($\pm 290,4$) e 301,1 ($\pm 328,7$), para questionário aplicado de forma impressa e online, respectivamente. Para o sexo feminino os valores para caminhada foi de 298,5 ($\pm 253,6$) e 278,1 ($\pm 215,1$); atividade física moderada de 553,6 ($\pm 679,2$) e 523,8 ($\pm 597,5$); atividade física vigorosa de 248,3 ($\pm 328,0$) e 291,2 ($\pm 299,0$), para questionário impresso e online, respectivamente. Não houve diferença significativa das variáveis apresentadas no estudo. **Conclusão:** O instrumento não apresenta diferenças se administrado de forma impressa ou online em universitários. Entretanto, há uma tendência do sexo masculino superestimar e o feminino subestimar os valores de atividade física no instrumento online.

Palavras-chave

Atividade Física, Universitários, Questionários

Ambiente escolar e práticas esportivas no lazer em estudantes catarinenses

Jaqueline Aragoni da Silva¹
Kelly Samara da Silva
Luciana Gatto de Azevedo Cabral
Adair da Silva Lopes
Markus Vinicius Nahas

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: jaqui_aragoni@hotmail.com

Objetivos: Estimar a prevalência de prática esportiva (PE) no tempo de lazer por sexo, bem como a oferta de prática esportiva na escola, o número de espaços físicos existentes na área escolar e as condições dos mesmos. **Método:** Inquérito epidemiológico de base escolar intitulado “Estilo de vida e comportamentos de risco de jovens catarinenses”, em 2011. Um total de 6.529 estudantes de escolas estaduais do ensino médio (15 a 19 anos), responderam sobre a participação em PE no tempo de lazer e na área escolar, e sua percepção sobre o número de espaços físicos existentes na escola e as condições desses espaços. Utilizou-se frequência relativa com seus respectivos intervalos de confiança de 95%. **Resultados:** A prevalência de PE no lazer foi maior nos rapazes (85,3%; IC95%: 68,3-72,8) que nas moças (59,8%; IC95%: 56,4-63,2). A oferta de PE na escola foi reportada por 32,7% (IC95%: 28,3-37,1) deles; 53,2% (IC95%: 45,2-61,2) dos estudantes relataram a existência de apenas um ou de nenhum espaço físico em sua escola, e em relação à qualidade dos mesmos, a maioria considerou de excelente/bom a regular, enquanto 26% (IC95%: 19,0-32,9) considerou os espaços de qualidade ruim/péssima. **Conclusão:** Rapazes foram mais ativos no tempo de lazer e foram poucas as ofertas esportivas nas escolas; o número de espaços para tal, sendo os existentes considerados em boas condições pela maioria dos adolescentes. Aumentar os espaços e a oferta de PE no tempo lazer na área escolar pode ser uma estratégia importante para o envolvimento dos jovens nesta prática.

Palavras-chave

Atividades de Lazer, Adolescentes, Promoção da Saúde

Composição corporal de universitários do Curso de Ciências Biológicas de uma Universidade Pública Estadual

Adriana Canuto Alves¹
Tatianne Gabrielly de Macêdo Dutra
Débora Cristina Couto Oliveira Costa
Francilene Batista Madeira
Patricia Uchoa Leitao Cabral
Lohanna de Castro Rezende Oliveira

¹ Instituto Educacional Avanço

Contato: adriana-canuto@hotmail.com

Objetivo: Estimar a composição corporal de universitários do curso de Ciências Biológicas de uma Universidade Pública Estadual do Piauí em Teresina – PI, 2012. **Método:** Realizou-se um estudo descritivo e transversal com uma amostra composta por 81 adultos jovens com idade entre 18 e 35 anos dos sexos feminino e masculino. Os sujeitos da pesquisa submeteram-se a um questionário socioeconômico. A avaliação antropométrica constou da mensuração da massa corporal, estatura e dobras cutâneas tricúspita (TR), supraílica (SI), abdominal (AB), peitoral (PT) e subescapular (SB). Para a estimativa do percentual de gordura utilizou-se a equação proposta por Jackson & Pollock (1985) e para classificação da gordura corporal utilizou-se a tabela de Heyward e Stolarczyk (1996). Para a análise estatística dos dados utilizou-se o programa STATA, versão 9.0. Inicialmente foi realizada a análise descritiva da amostra a partir dos valores médios e desvio padrão das variáveis quantitativas e distribuição de frequência das variáveis qualitativas. Logo após, estatística analítica, com a utilização do teste qui-quadrado, sendo considerados valores significativos de p-valor <0,05. **Resultados:** As variáveis antropométricas indicam que a média do percentual de gordura das mulheres foi maior que dos homens, no entanto, o mesmo não aconteceu em relação às demais variáveis, pois as mesmas obtiveram uma média maior nos homens. A frequência de universitários com altos níveis de adiposidade foi de 58%, sendo 60% e 53%, das mulheres e homens, respectivamente. **Conclusão:** O estudo evidenciou que não houve associação significativa (p-valor=0,116) entre a classificação do percentual de gordura e os sexos. Houve uma maior prevalência de sobrepeso/obesidade em mulheres.

Palavras-chave

Obesidade, Dobras Cutâneas, Adiposidade

Estado nutricional de escolares da Rede Pública Estadual da cidade de Manaus

Fernanda Pontes Cavalcante¹
Alex Prata Nogueira
Mikael Seabra Moraes
Josef Cauassa de Araújo
Mateus Rossato

¹ Universidade Federal do Amazonas-UFAM

Contato: fernandapontes17@gmail.com

Objetivo: Avaliar o estado nutricional de escolares da rede pública da cidade de Manaus. **Métodos:** Fizeram parte deste estudo 816 crianças e adolescentes (432 meninos e 384 meninas) com idade média de 13,1± 1,41 anos de 8 escolas estaduais na cidade de Manaus. O estado nutricional foi classificado por meio do Índice de Massa Corporal para a idade segundo a Organização Mundial de Saúde (2007) em magreza acentuada, magreza, eutrofia, risco de sobrepeso, sobrepeso e obesidade. Os resultados levam em consideração o sexo das crianças e são apresentados por meio da estatística descritiva. **Resultados:** Tanto entre meninos quanto entre meninas os maiores percentuais são para a eutrofia com 71,3% e 71,8% respectivamente. Porém quando somados os percentuais de risco de sobrepeso, sobrepeso e obesidade os valores encontrados para meninos e meninas é de 24,76% e 23,69% respectivamente. Esses valores são muito superiores aos observados quando soma-se os percentuais de magreza acentuada e magreza tanto para meninos (3,92%) quanto para meninas (5,98%). **Conclusão:** Apesar da grande maioria dos escolares da rede pública estadual da cidade de Manaus estar classificada dentro das faixas de normalidade segundo a OMS (2007), uma atenção maior deve ser dada para as crianças e adolescentes que estão acima do IMC ideal para a idade. Essa intervenção deve necessariamente se basear na obtenção de hábitos saudáveis em relação a nutrição e a atividade física.

Palavras-chave

Nutrição, Adolescentes, Saúde Pública

Classificação do nível de atividade física dos alunos ingressantes nos cursos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e da Universidade Federal do Pampa-RS

Vinicius Martins Farias¹
Marcio Alessandro Cossio Baez
Marcos Roberto Kunzler
Rafaela Costa Martins

¹ Faculdade Sogipa de Educação Física

Contato: viniciusfarias@unipampa.edu.br

Objetivo: Este estudo objetivou classificar o nível de atividade física dos alunos ingressantes nos cursos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa e da Universidade Federal de Pelotas no ano de 2012. **Método:** Caracteriza-se como método descritivo. A amostra constituiu-se de 47 alunos, 23 do sexo feminino e 24 do masculino, com idade média de 23,85 anos que responderam à versão curta do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ). Para análise dos dados foi utilizado o programa estatístico SPSS 10.0. **Resultados:** Os entrevistados responderam que, em média, caminham por pelo menos 10 minutos contínuos em 4,16 dias por semana, aproximadamente 68,93 minutos por dia; realizam atividades moderadas por pelo menos 10 minutos em 3,38 dias por semana, aproximadamente 86,38 minutos por dia; realizam atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos em 2,25 dias por semana, aproximadamente 71,80 minutos por dia; permanecem sentados em um dia de semana aproximadamente 335,95 minutos, e em um dia de fim de semana aproximadamente 397,34 minutos. **Conclusão:** A partir dos resultados, observou-se que o perfil do aluno ingressante em Educação Física nestas instituições, em geral, é considerado irregularmente ativo A, conforme classificação do Centro Coordenador do IPAQ no Brasil (CELAFISCS), com hábitos de prática de atividades físicas considerados insuficientes. Constatou-se, então, uma necessidade de conscientização da importância da prática de atividades físicas regulares para a saúde entre profissionais de educação física, já que estes são considerados exemplos e disseminadores de hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave

Atividade Física, Educação Física, Saúde

Mudanças no padrão de deslocamento ativo para escola entre adolescentes de Pelotas-RS entre 2005 e 2012

Andréa Homsí Dâmaso¹
Carolina de Vargas Nunes Coll
Alan Goularte Knuth

Fomento: CAPES

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: andreadamaso.epi@gmail.com

Objetivo: Comparar a atividade física de deslocamento em adolescentes de 10 a 19 anos residentes no sul do Brasil em um período de sete anos. **Método:** Foram realizados dois estudos transversais de base populacional com metodologias semelhantes nos anos de 2005 e 2012. O processo de amostragem de ambos foi virtualmente idêntico e realizado em duplo estágio. A prática de atividade física foi mensurada por meio de questionário administrado face a face ao adolescente. Foi considerado ativo no deslocamento o adolescente que se deslocava a pé ou de bicicleta para a escola na maioria dos dias da semana. Na análise, a prevalência de deslocamento ativo foi comparada entre os estudos na amostra total e de acordo com sexo e nível socioeconômico. A significância estatística foi calculada com o teste do qui-quadrado para heterogeneidade. **Resultados:** A prevalência de deslocamento ativo para a escola declinou de 69% (IC95% 65,6-72,4) em 2005 para 56,5% (IC95% 52,7-60,3) em 2012. Em ambos os estudos a prevalência foi maior entre adolescentes do sexo masculino e entre aqueles pertencentes ao nível socioeconômico mais baixo. Houve um declínio significativo do deslocamento ativo em ambos os sexos, sendo mais acentuado entre as meninas do que entre os meninos (23,3% x 13,9%) e entre os adolescentes pertencentes ao nível socioeconômico mais alto (30,4%). Nenhuma mudança foi observada nos demais níveis socioeconômicos. **Conclusão:** Observou-se uma redução significativa no deslocamento ativo para a escola entre os adolescentes. Intervenções que promovam modos de deslocamento ativo para a escola são urgentemente necessárias no Brasil.

Palavras-chave

Atividade Física, Deslocamento, Tendência

Determinação do percentual de gordura corporal: impedância bioelétrica bipolar versus método critério

Diego Rodrigo Both¹
Silvana Corrêa Matheus
Guilherme Quaiato Martins
Mauri Schwanck Behenck

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: diegoboth@yahoo.com.br

Objetivo: Determinar a concordância entre o percentual de gordura corporal (%GC) obtido pela pesagem hidrostática (PH) e pela Impedância Bioelétrica (IB) bipolar. **Métodos:** Participaram deste estudo 140 universitários (93 homens e 47 mulheres) de 18 a 38 anos de idade. Foi mensurada a massa corporal (masculino: 77,6±11,3; feminino: 62,5±10,9) e a estatura (masculino: 176,9±6,4; feminino: 165,4±8,0). Para a determinação do %GC foi utilizada a PH e a IB bipolar (Omron HBF-306 - mão-mão). Para análise dos dados utilizou-se o teste t para amostras emparelhadas, correlação de Pearson, erro padrão de estimativa (EPE) e a plotagem de Bland e Altman. **Resultados:** O %GC médio obtido para o sexo masculino pela PH foi de 16,7±5,3 e de 14,1±4,8 (p<0,01) pela IB. Já para o sexo feminino o %GC obtido pela PH foi de 25,0±4,9, e pela IB foi de 23,6±4,4 (p<0,01). A correlação encontrada entre os métodos foi significativa [masculino: r=0,71 (p<0,01), R²=0,51; e feminino: r=0,76 (p<0,01), R²=0,58]. A plotagem de Bland e Altman identificou subestimação da gordura corporal em ambos os sexos [masculino: -2,6% (limites de concordância= -9,4 a 4,2%); e feminino: -1,4% (limites de concordância= -8,0 a 5,2%)] quando utilizada a IB bipolar em relação à PH, ainda, o EPE identificado foi de 3,4% (masculino) e 2,8% (feminino). **Conclusão:** Pode-se concluir que apesar de ser evidenciada correlação significativa e EPE dentro dos níveis aceitáveis, os resultados de %GC foram estatisticamente diferentes para ambos os sexos, ou seja, os resultados obtidos pelos dois métodos não são concordantes.

Palavras-chave

Composição Corporal, Universitários, Impedância Bioelétrica

Fatores de risco à saúde em crianças: prevalência e fatores associados

Rosimeide Francisco Santos Legnani¹
Elto Legnani
Oldemar Mazzardo Júnior
Heleise Faria dos Reis de Oliveira
Thiago Silva Piola
Wagner de Campos

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: legnanirosi@hotmail.com

Objetivo: identificar associação entre o nível insuficiente de atividade física (NIAF) e fatores de risco à saúde em crianças. **Métodos:** avaliou-se 1054 crianças (7 a 10 anos) de escolas públicas e particulares do Paraná, utilizou o questionário Webdafa. A AF foi realizada por meio de 11 figuras que indicam o tipo de AF realizada em uma semana típica e a sua respectiva intensidade: devagar (3), rápido (5) e muito rápido (9). A soma dos escores das categorias de AF gerou um Escore Geral de Atividade Física (EGAF-0 a 187 pontos). Foram adicionadas questões sobre o deslocamento à escola, tempo de tela e horas de sono. Foram categorizados, nível insuficiente de AF (EGAF < 84), tempo de tela (> 4 horas/dia), horas de sono (< 10 horas). **Resultados:** 484 (45,9%) eram meninos, 548 (52%) estudavam no turno vespertino e a média de idade foi de 8,9 (±0,9) anos, peso 33,5 kg (±8,9), estatura de 1,36 cm (±0,08) e IMC 17,8 (±3,4). Observou-se associação significativa entre o NIAF e seis das variáveis analisadas: sexo, idade, turno escolar, horas de sono, deslocamento à escola e tempo de tela (p< 0,05). As maiores prevalências de NIAF foram observadas aos sete anos (77,4%), nas crianças da manhã (69,5%), nas que apresentaram horas de sono normal (>10 h/dia= 70,6%), que se deslocavam ativamente à escola (78,2%) e tempo de tela (> 4 h/dia= 68,0%). A prevalência de crianças classificadas com NIAF foi de 66,8% (n=704). **Conclusão:** NIAF apresentou associação significativa.

Palavras-chave

Crianças, Prevalência, Webdafa

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

A percepção de esforço não é uma estratégia sensível para estimar a zona de treinamento de força

Estela Altoé Lemos¹
Ana Paula Andrade
Weverton Rufo Tavares da Silva
Wellington Lunz

Fomento: CNPq - formato de bolsa PIBIC
1 Universidade Federal do Espírito Santo
Contato: estela.altoe@hotmail.com

Objetivo foi investigar se percepção de esforço seria uma ferramenta adequada para estimar a zona de treinamento (ZT) de força. Método: A amostra foi composta por 11 universitárias, 18 a 35 anos. Na primeira semana as voluntárias realizaram testes de 1 RM em sete exercícios. Nas semanas 2, 3 e 4, elas foram submetidas a testes de repetições máximas (RMs) nas intensidades 50%, 70% e 90% de 1RM. Inicialmente sorteava-se a intensidade. Na sequência as voluntárias realizavam duas repetições, e registrava-se o escore da escala de percepção de esforço de Borg percebido. Aproveitou-se para também solicitar a quantidade de RMs que as voluntárias acreditavam que seriam capazes de realizar (auto-percepção). Na sequência as voluntárias realizavam o exercício até a falha concêntrica, ou seja, RMs. Resultados: A auto-percepção subestimou 44% e 30% o número médio de RMs obtido de forma direta nas intensidades de 50% e 70% ($p < 0,05$). Embora o número de RMs obtido diretamente nas diferentes intensidades se correlacionou com Borg ($r = -0,23$ a $-0,41$) e com a auto-percepção ($r = 0,25$ a $0,41$), o erro padrão da estimativa obtido por regressão linear foi muito elevado (40% a 49%) quando Borg e auto-percepção foram usados para obtenção de equações preditivas. Conclusão: A percepção de esforço não é uma estratégia sensível para estimar a ZT de força.

Palavras-chave

Escala de Percepção de Esforço de Borg, Treinamento de Força, Musculação

Reprodutibilidade do questionário de atividade física para adolescentes (QAFA): aplicabilidade na obesidade

Fabrcia Barbosa Gomes¹
Anselmo José Perez
Luciana Carletti

1 Universidade Federal do Espírito Santo
Contato: fabriciabg@gmail.com

Objetivo: O objetivo do estudo foi avaliar a reprodutibilidade do Questionário de Atividade Física para adolescente (QAFA) aplicado em jovens com obesidade. Métodos: Participaram do estudo 28 adolescentes de 12 a 17 anos, de ambos os sexos. A adesão foi vinculada ao projeto de pesquisa "Avaliação cardiorrespiratória de adolescentes com excesso de peso, registro PRPPG nº 2839/2011. O QAFA foi o instrumento para coleta de dados a respeito da atividade física habitual, aplicado em dois momentos distintos, com intervalos de 07 a 15 dias. Mensurou-se o peso, a estatura, e foi calculado o IMC dos jovens. Para caracterizar o nível de aptidão cardiorrespiratória adotou-se o teste de 6 minutos de corrida (PROESP). A análise estatística incluiu o teste de ranking de Mann Whitney, a correlação de Spearman, e a técnica de análise de dispersão de Bland e Altman. Resultados: Os resultados demonstraram médias de tempo de atividade física semanal, semelhantes entre o QAFA 1 e 2 (824 ± 433 min vs 839 ± 413 min; $p = 0,502$ e $r = 0,65$). A análise da dispersão revelou diferença diária de 6 minutos entre as réplicas do QAFA, e pequena dispersão até valores de 120 minutos de atividade física relatada. Conclusões: o QAFA apresentou níveis satisfatórios de reprodutibilidade, sugerindo viabilidade de seu uso para mensurar a atividade física na amostra de adolescentes deste estudo. Investimentos na confirmação destes resultados em grupos de adolescentes com obesidade/sobrepeso de outras regiões geográficas são necessários.

Palavras-chave

Questionário, Atividade Física, Obesidade

Comparação da intensidade de diferentes jogos do Wii Sports em adultos jovens

Catiana Leila Possamai Romanzini¹

Marcelo Romanzini

Ana Paula Rossetti Gonçalves

Ademar Avelar

Enio Ricardo Vaz Ronque

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: clpossamai@gmail.com

Objetivo: Comparar a intensidade de duas diferentes atividades do jogo Wii Sports e verificar se estas atingem as recomendações de intensidade de atividade física em adultos jovens. **Métodos:** Participaram do estudo 16 adultos jovens (22,5±2,5 anos), estudantes do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual de Londrina. Informações sobre as atividades do Wii Tennis e Wii Boxing foram coletadas pelo acelerômetro Actigraph GT3X. Counts registrados pela acelerometria foram classificados em valores de MET's para a análise das intensidades da atividade física. A análise dos dados foi realizada no SPSS 20.0 por meio dos testes t independente e dependente (P<0,05). **Resultados:** A intensidade da atividade Wii Boxing foi estatisticamente superior àquela produzida pelo Wii Tennis (2,82 vs. 2,24; p<0,01). Valores de MET's não se diferenciaram estatisticamente entre homens e mulheres para as atividades Wii Tennis (2,15 vs. 2,33, respectivamente) e Wii Boxing (2,51 vs. 3,14, respectivamente). Em termos médios, apenas a atividade Wii Boxing, no sexo feminino, atingiu intensidade compatível àquelas preconizadas nas recomendações para a prática de atividades físicas em adultos. **Conclusão:** Ambas as atividades do jogo Wii Sports parecem produzir esforços de intensidade leve. Apesar de não contribuir para o atingimento das recomendações quanto à prática de atividades físicas, o Wii Sports pode ser uma opção útil para a redução do comportamento sedentário em jovens usuários deste tipo de entretenimento.

Palavras-chave

Atividade Física, Adulto Jovem, Jogos de Vídeo

Uso de indicadores antropométricos na avaliação do risco à saúde em usuários de academias

Zulmira Barreira Soares Neta¹

Alex Soares Marreiros Ferraz

Maria Luci Esteves Santiago

¹ Fundação Municipal de Saúde

Contato: zulmiraneta@hotmail.com

Objetivo: Diante da ampliação das academias como espaços de promoção de saúde ligados a públicos específicos, buscou-se analisar o uso de indicadores antropométricos na avaliação do risco à saúde em mulheres praticantes de atividades de academia. **Metodologia:** Foram avaliadas 30 mulheres com idade entre 20 e 30 anos. Medidas do peso, estatura, circunferências corporais e dobras cutâneas foram realizadas para determinação do IMC, CC, RCQ e % G, conforme proposto por Heyward et al (2004). Para determinação do %G utilizou-se a equação de 7(sete) dobras de Jackson e Pollock (1978). Os dados são apresentados na forma de distribuição de frequências, utilizando os pontos de corte propostos pela WHO (1998) e Lohman (1992). **Resultados:** Os diferentes índices empregados na avaliação antropométrica mostraram não classificar de forma similar a amostra estudada. Para a investigação do sobrepeso/obesidade o IMC caracterizou a amostra principalmente (83,3%) como eutrófica, enquanto na avaliação do %G a maior parte foi classificada com sobrepeso/obesidade, estando 56,7% com %G acima de 27%. Para os índices de risco de doenças cardiovasculares, 83,3% das avaliadas foram classificadas com baixo risco considerando-se a CC enquanto o RCQ classificou 90% da amostra com risco moderado. **Conclusão:** Fica evidenciado então, que os indicadores antropométricos aqui utilizados não apresentam concordância ou se complementam no sentido de descrever os níveis de risco à saúde de mulheres jovens praticantes de atividades de academia.

Palavras-chave

Antropometria, Saúde, Academias de Ginástica

Análise comparativa da potência aeróbica de futebolistas profissionais e amadores

Jeane Constantino Pereira¹
Yokiny de Araújo Silva
Lucas Mattos Dourado Alves

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: jehconstantino@gmail.com

Objetivo: comparar a potência aeróbica entre futebolistas profissionais e amadores através da avaliação do VO₂ Máximo pelo Soccer Test. **Método:** Trata-se de estudo quantitativo, com abordagem descritiva. A amostra foi composta por duas equipes: uma profissional Brasileira (n= 30) e uma amadora de universitários portugueses (n= 38). Os jogadores foram submetidos a um protocolo específico para o futebol de avaliação cardiorrespiratória progressiva: o soccer test. A avaliação foi feita no início da temporada para ambos os grupos e foram coletadas as seguintes variáveis: Estágio final, Frequência Cardíaca, Distância (metros), VO₂ Máximo e MET Máximo. A análise estática foi efetuada através do programa SPSS 19.0. **Resultados:** a equipe profissional apresentou os seguintes valores: Estágio (Média: 7,4 e ± 0,63), FC (Média:186 bpm e ± 7,58), Distância (Média: 1842 m e ± 157,17), VO₂ máx (56,7 e ± 5,03) e MET Máx (Média: 16,2 e ± 1,44). A equipe amadora apresentou: Estágio (Média: 5 e ± 0,58), FC (Média:169 bpm e ±19,38), Distância (Média: 1285 m e ± 144,06), VO₂ máx (38,9 e ± 4,61) e MET Máx (Média: 11,1 e ±1,32). **Conclusão:** Em termos comparativos, a equipe universitária apresentou valores inferiores em todas as variáveis, isso pode ser explicado por um menor período de treino e de lastro fisiológico. Os resultados para a equipe profissional corroboram com os encontrados na literatura e apontam o soccer test como um instrumento eficaz para avaliação do desempenho aeróbico em futebolistas, além de ser não- invasivo, possuir baixo custo e fácil aplicação.

Palavras-chave

Exercício, Aptidão Física, Saúde

Risco metabólico em escolares: relação com a obesidade, aptidão cardiorrespiratória e perfil nutricional dos pais

Natali Lippert Schwanke¹
Micheli Lüttjohann Duré
Anelise Reis Gaya
Cézane Priscila Reuter
Caroline Brand
Míria Suzana Burgos

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul

Contato: natali_fisio@yahoo.com.br

Objetivo: identificar os preditores – obesidade dos pais, aptidão cardiorrespiratória versus obesidade dos filhos, peso do nascimento, tempo de amamentação – com o perfil metabólico de risco de escolares. **Método:** estudo transversal, constituído por uma amostra aleatória por conglomerados de 1.305 escolares com idade entre 7 e 17 anos. A avaliação do perfil nutricional dos pais, amamentação e peso do nascimento dos filhos foram avaliadas através de questionário preenchido pelos pais. O risco metabólico (score) foi calculado por meio da soma dos valores estandardizados de cada um dos fatores de risco das DCV (HDL, LDL, TG, Glicose e Pressão Arterial), ajustado para a idade e sem inclusão do IMC. A variável obesidade relacionada à inaptidão cardiorrespiratória foi calculada, considerando os níveis de aptidão cardiorrespiratória (PROESP- 2009) versus o IMC (CONDE e MONTEIRO, 2006). **Resultados:** sugerem um risco superior nos escolares que apresentam mãe com obesidade (OR: 1,50; p=0,044) e escolares que possuem pai e mãe obesos (OR: 2,79; p<0,001). Em relação às características dos escolares, as meninas (OR: 1,72; p<0,001) e os residentes na zona rural (OR: 1,72; p<0,001) apresentaram mais risco, assim como os escolares obesos versus baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória (OR: 5,20; p<0,001). O peso do nascimento e o tempo de amamentação não apresentaram associação com o risco metabólico. **Conclusão:** a inaptidão cardiorrespiratória associada à obesidade parece ser o principal fator associado ao risco metabólico de escolares. Além da necessidade de focarmos nossas intervenções nesta perspectiva, o controle da obesidade dos pais deve ser considerada.

Palavras-chave

Aptidão Cardiorrespiratória, Obesidade, Estudantes

Classificação do nível de atividade física e da qualidade do sono em universitários de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba: um ensaio randomizado e controlado

Fabio Thiago Maciel da Silva¹
Elias Benício de Luna Filho
Amilton da Cruz Santos
Rafael Marinho Falcão Batista
Wellington Lins de Souza
Maria do Socorro Brasileiro Santos

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: fabioth28@hotmail.Com

Objetivo: Avaliar o nível de atividade física e a qualidade do sono em estudantes universitários do curso de Educação Física. **Métodos:** Trata-se de um estudo randomizado e controlado. A randomização foi realizada a partir do programa Randomizer, que aleatoriamente escolheu os estudantes por período de curso que iriam participar do estudo. Foram avaliados 128 estudantes matriculados, de ambos os gêneros que responderam o Questionário Internacional de Atividade Física e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. **Resultados:** Observou-se que 50% dos estudantes são classificados como ativos, 24,2% muito ativos, 25,0% insuficientemente ativos e 0,8% inativo. Em relação ao sono verificou-se que 73,4% apresentam má qualidade de sono. Apesar da maioria dos universitários apresentarem má qualidade do sono com elevados níveis de atividade física, não foi evidenciada associação significativa ($p=0,479$). **Conclusão:** Sugere-se que o nível de atividade física não influencia a qualidade do sono em universitários do Curso de Educação Física.

Palavras-chave

Estudantes, Exercício, Sono

Prevalência da inatividade física em adolescentes do município de Joinville-SC

Leandro Augusto Romansini¹
André Luiz Amancio
Jéssica Fuckner de Borba

Fomento: Programa Institucional de Incentivo à Produção Científica e Inovação Tecnológica - PIPCI/IF-SC

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: leandro_romansini@yahoo.com.br

Nas últimas décadas tem-se destacado a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis visando a melhoria da qualidade de vida da população. O sedentarismo é atualmente um dos grandes problemas da modernidade e também atinge diretamente o adolescente. O presente estudo tem como objetivo identificar a prevalência do nível insuficiente de prática de atividades físicas em adolescentes de uma escola pública federal do município de Joinville, Santa Catarina. Estudo transversal cuja amostra foi constituída por 161 estudantes (sendo 126 rapazes e 35 moças) do ensino médio (14-18 anos), selecionados por conveniência (presentes em sala de aula e que os pais/responsáveis assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido). Para coleta de dados foi utilizado o questionário "COMPAC". Sujeitos que relataram participar de, pelo menos, 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas, durante cinco ou mais dias por semana, foram classificados como ativos, enquanto os demais foram denominados insuficientemente ativos. Para análise dos dados utilizou-se da estatística descritiva. A idade média da amostra foi de $14,96 \pm 0,7$ anos. Com relação ao nível de atividade física 64,3% (81) dos rapazes e 80% (28) das moças reportaram não praticarem, pelo menos, 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosa, durante cinco ou mais dias por semana, sendo classificadas como insuficientemente ativos. Este estudo evidenciou elevada prevalência de níveis insuficientes de atividade física.

Palavras-chave

Adolescentes, Atividade Física, Sedentarismo

Risco coronariano de participantes de um programa de promoção da saúde realizado em um bairro da cidade de Guanambi-BA

Gabriel Dias da Silva Borges¹
Rodrigo Araújo Pereira
Valmir Batista Neves Filho
Claudio Bispo de Almeida
Luiz Humberto Rodrigues Souza

¹ Universidade do Estado da Bahia

Contato: bielborges@msn.com

O objetivo deste trabalho foi identificar o nível de risco para doenças cardiovasculares através da relação cintura / quadril dos dados coletados no Projeto Verão, promovido pela Universidade do Estado na Bahia - Campus XII, que aconteceu no Bairro Alvorada na Cidade de Guanambi (BA). O estudo foi composto por 72 pessoas, de ambos os sexos, com faixa etária de 18 a 65 anos. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado uma fita métrica Sanny. Foram coletados, em Julho de 2013, os dados de circunferência de cintura e do quadril para posterior cálculo da relação cintura quadril. Encontrou-se que, dos 22 homens mensurados, 19% (n=4) tem um Alto Risco de desenvolver doenças cardiovasculares, 41% (n=9) Baixo Risco, 37% (n=8) Moderado e 5% (n=9) um risco Muito Alto de desenvolver doenças cardiovasculares. Já no público feminino, foram mensuradas 52 mulheres, sendo destas 20% (n=10) tem um Alto Risco de desenvolver a doença, 12% (n=6) Baixo Risco, 35% (n=18) Moderado e também 35% (n=18) classificado como Muito Alto o Risco de desenvolver a doença de acordo com a tabela de classificação da Razão Cintura / Quadril. Portanto o estudo mostrou que as mulheres tem um maior risco a terem doenças coronarianas e os homens tem uma baixa predisposição às doenças de acordo com os dados da relação cintura quadril.

Palavras-chave

Relação Cintura Quadril, Sedentarismo, Fatores de Risco

Prevalência de atividade física em adultos: um estudo ecológico nos estados da Região Sul no período de 2010 a 2011

Pâmela Ferreira Todendi¹
Tássia Silvana Borges
Natali Lippert Schwanke
Míria Suzana Burgos
Anelise Reis Gaya
Andréia Rosane de Moura Valim

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul

Contato: pamelaf@ibest.com.br

Objetivo: Descrever a prevalência de atividade física no tempo livre em adultos (>18 anos) da região sul. Método: Trata-se de um estudo ecológico exploratório com dados referentes ao ano de 2010 e 2011 nos Estados da região sul: Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Os dados foram obtidos utilizando o DATASUS e o VIGITEL. Segundo a OMS considerou-se o volume recomendado de atividade física a prática de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade leve ou moderada, ou pelo menos 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa. O cálculo utilizado foi a proporção (%) do número de indivíduos que praticam atividade física suficiente no lazer sobre o número de indivíduos entrevistados com margem de 95 % de confiança. Resultados: Considerando os três Estados analisados Paraná apresenta menor percentual 13,80 % em 2010 e 14,60 % em 2011 quando comparado ao Rio Grande do Sul 16,34 % em 2010 e 16,70 % em 2011 e Santa Catarina 16,30 % em 2010 e 20,13 % em 2011. Conclusão: A prevalência de atividade física no tempo livre em adultos da região sul é baixa, destaca-se a importância de aprimorar os conhecimentos de profissionais da saúde para a orientação e a prática de atividade física desenvolvendo articulações entre profissionais das Unidades Básicas de Saúde e educadores físicos com objetivo de modificar e melhorar o comportamento da população em relação a um estilo de vida saudável e promoção da saúde com o objetivo de diminuir o sedentarismo.

Palavras-chave

Atividade Física, Adultos, Promoção da Saúde

Análise da atividade física, por meio do PAQ-C, de crianças e adolescentes HIV+ na Grande Florianópolis

Andréia Rodrigues de Souza Cardoso¹

Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Rosane Carla Rosendo da Silva

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: deiarodsouza@gmail.com

Objetivo: Realizar análise exploratória da atividade física (AF) de crianças e adolescentes vivendo com HIV, adquirido por transmissão vertical, na grande Florianópolis. **Método:** Foram avaliadas 51 crianças e adolescentes vivendo com HIV que recebiam tratamento antirretroviral e apresentavam quadro clínico estável. Os pacientes possuíam média de idade, massa, estatura, IMC e linfócitos T-CD4+ de 12,55±2,75 anos, 39,91±12,59 kg, 147,17±15,36 cm, 17,92±2,46 kg.m⁻², 849,9±423,5 células.µl⁻¹, respectivamente. A maioria apresentava carga viral abaixo do detectável (29/51, 56,9%). A AF foi avaliada por meio de questionário para crianças (PAQ-C) que possui uma escala de 1 a 5 (1 muito sedentário a 5 muito ativo). Foi utilizado SPSS 15.0 para as análises de estatística descritiva (frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão). **Resultados:** O escore geral do PAQ-C foi 1,92±0,44. Sete pacientes (13,7%) foram classificados como muito sedentários, 38 (74,5%) como sedentários e seis (11,8%) como moderadamente ativos. Caminhar foi a AF mais praticada, realizada mais de três vezes na semana por 22 pacientes (43,1%). Durante a Educação Física 43,1% (22/51) dos pacientes foram muito ativos, enquanto no recreio escolar predominava o comportamento sedentário (35/51, 68,6%). No período noturno 34 (66,7%) pacientes não praticaram nenhuma AF. Quando comparados com sujeitos do mesmo sexo e idade, 19 pacientes (37,3%) se consideravam menos ativos. Quatro pacientes (7,8%) relataram problema de saúde nos sete dias prévios à avaliação. **Conclusão:** Em geral, os pacientes avaliados foram considerados inativos, mas a Educação Física Escolar contribuiu para a AF diária. Caminhar foi a atividade mais praticada por estes indivíduos.

Palavras-chave

Questionário, Atividade Física, Hiv

Atividade física e tempo de tela em escolares de 7-10 anos: uma análise de tendência em Vitória-ES

Lara Marina de Vasconcelos Pinho Venturim¹

Maria Del Carmen Bisi Molina

Gabrielle Guidoni Torres

Carolina Dadalto Rocha Fernandes

¹ Universidade Federal do Espírito Santo

Contato: laramvp@yahoo.com.br

Objetivo: Identificar e analisar a tendência da atividade física (AF) e tempo de tela (TT) em escolares no período de 2007 a 2011. **Métodos:** Foram analisadas bases de dados de escolares de 7-10 anos provenientes de dois estudos realizados em Vitória/ES. Nos dois momentos, foram coletados dados socioeconômicos, antropométricos e de atividade física das crianças por meio de questionário validado, sendo considerado fisicamente ativo se ≥ 300 min/semana. Tempos de tela, TV, videogame e computador foram identificados e comparados entre os momentos. Foram realizados testes estatísticos utilizando o programa SPSS e nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** As crianças foram identificadas em 12 escolas públicas de duas regiões de Vitória, com predomínio de meninas nos dois estudos (58%). Foi significativo o aumento do nível socioeconômico, escolaridade materna, excesso de peso e TT. O número de crianças que fazem uso diário de videogame e computador aumentou. O tempo de TV passou de 3,3 para 3,7h/dia; videogame de 1,5 para 2h e computador de 0,6 para 2h. AF supervisionada aumentou, especialmente nas classes socioeconômicas mais elevadas. Foi observada redução significativa das horas de brincadeira (de 2 para 1,6h/dia) e de crianças consideradas fisicamente ativas (72 x 62%; $p < 0,05$). **Conclusão:** No curto período entre os estudos, observou-se redução de crianças ativas e aumento do comportamento sedentário, tendo em vista o incremento do tempo dedicado aos dispositivos de tela, especialmente usando computador. Essa situação pode estar associada ao aumento do nível socioeconômico, bem como mudanças na AF de escolares podem impactar rapidamente no estado nutricional.

Palavras-chave

Atividade Física, Sedentarismo, Crianças

Avaliação e controle de variáveis de aptidão física em funcionários de uma empresa de telecomunicações – SIPAT

Sérgio Roberto Adriano Prati¹
Wesley Luiz Delconti
Rafael Octaviano de Souza
Juliana Rayane Rodrigues dos Santos Conçani
Júnior César da Silva
Alison Felipe Gonçalves

Fomento: UNESPAR/FAFIPA/Grupo de Pesquisa PAFiDH

¹ Unespar - Fafipa

Contato: srap@bol.com.br

Segurança e prevenção de acidentes no trabalho deve ser parte das ações de todas as empresas visando manutenção e melhoria na saúde e rendimento do trabalhador. Quando as ações são efetivas busca-se além do diagnóstico a busca de superação das limitações a que se submetem as pessoas que atuam. A SIPAT (Semana integrada de prevenção de acidentes no trabalho) busca atender a essas condições, porém nem sempre parecem eficazes. Esse trabalho de caráter descritivo retrospectivo compreendeu período de 2010 a 2013 em uma empresa de telecomunicações da cidade de Paranavaí-PR. Fizeram parte da amostra 12 funcionários da empresa (9 homens e 3 mulheres com idades iniciais de 19 a 42 anos) que participaram dos trabalhos do SIPAT nos anos de 2010, 2012 e 2013, avaliados pelo Grupo PAFiDH da UNESPAR/FAFIPA. Foram avaliados componentes de aptidão física como IMC (índice de massa corporal), RCQ (relação cintura quadril), flexibilidade (teste sentar e alcançar) e força (dinamometria bilateral). Os resultados se referem apenas aos funcionários que participaram dessa atividade em diferentes anos, sendo que 3 deles estiveram nos 3 anos. A análise de resultados considerou os níveis de evolução encontrados entre todos os funcionários, sendo a última avaliação o critério conclusivo. Os resultados apresentados em percentual apontaram que 75% elevaram IMC, sendo que apenas 16,6% se enquadram no nível de menor risco e 25% atingiram níveis de Obesidade I. Na avaliação de RCQ 41% mantiveram o resultado alcançado na avaliação inicial e 16% obtiveram pior resultado elevando nível de risco. Dentre todos 75% alcançaram o nível de risco moderado, alto e muito alto. Ao analisar as variáveis de flexibilidade 50% permaneceram no mesmo nível e 25% pioraram. Entre os 12 funcionários 10 (83%) não estavam no nível considerado bom para saúde. Por fim, quando analisado o aspecto de força manual, importante indicador de saúde funcional e laboral, percebeu-se que 33% dos funcionários obtiveram melhora em relação a 1ª. avaliação, contudo, mesmo assim os níveis predominantes são precários (58%) ou abaixo da média (33%). Nesse sentido percebeu-se que as ações de caráter preventivo e de conscientização da SIPAT nessa empresa necessitam de melhor ênfase na questão de manutenção das ações ao longo do ano de trabalho e não aparentemente demonstrar preocupação ao longo de uma semana. Por outro lado, empregado e empregador poderiam adotar política de desenvolvimento de saúde laboral beneficiando assim, tanto a empresa quanto o trabalhador.

Palavras-chave

Saúde do Trabalhador, Aptidão Física, Segurança no Trabalho

Análise da composição corporal de indivíduos com alto grau de IMC

João Felipe Valle Machado¹
Flávia Lucia Conceição
José Fernandes Filho

¹ Secretaria Municipal de Educação

Contato: jfmach@uol.com.br

Objetivo: Analisar a composição corporal de indivíduos com alto grau de obesidade segundo a classificação da American Society for Bariatric (ASBS) atendidos no HUCFF/UFRJ. Método: Foram analisadas a massa corporal (MC); estatura (EST); índice de massa corporal (IMC), massa de gordura corporal (MGC) e massa livre de gordura (MLG) de 51 mulheres com obesidade grau III. Os indivíduos foram divididos em três grupos, Grupo A (obesidade mórbida) com 29 indivíduos (43,66 ± 11,41 anos) com IMC de 40 a 49,99 kg/m²; Grupo B (super obesidade) com 14 indivíduos (39,57 ± 13,30 anos) com IMC de 50 a 59,99 kg/m² e Grupo C (super/super obesidade) com 8 indivíduo (33 a 52 ± 13,30 anos) com IMC ≥ 60 kg/m². Para medir a composição corporal foi utilizada uma balança de bioimpedância modelo Inbody 230 e para mensurar a EST utilizou-se um estadiômetro modelo Harpen. Foi realizado um teste de ANOVA para verificar se houve diferença significativa entre os grupos, com um nível de significância de p < 0,05. Resultados: Foram encontradas diferenças significativas para a MC e MCG entre os três grupos (p < 0,003) e MLG entre os grupos A x C e B x C (p < 0,004). Não houve diferença significativa apenas em relação a EST (p = 0,167) e a MLG entre os grupos A x B (p = 0,112). Conclusão: Os resultados demonstram que a classificação da ASBS pode ser mais uma ferramenta útil para a avaliação e planejamento para o tratamento da obesidade grau III.

Palavras-chave

Obesidade, Composição Corporal, IMC

A qualidade de vida autorreferida e o comportamento físico dos professores que atuam na educação básica do município de Uberaba-MG

Simone Maria Castellano¹
Thais Reis Silva de Paulo
Regina Simões
Wagner Wey Moreira

¹ Unimed Uberaba

Contato: simonec@unimeduberaba.com.br

O objetivo desse estudo é descrever o comportamento físico e a percepção de qualidade de vida dos professores que atuam na educação básica em Uberaba-Mg. O estudo é descritivo transversal com a participação de 326 professores de escolas públicas e privadas. Os instrumentos utilizados foram: um questionário estruturado, com informações sociodemográficas e relacionados ao comportamento físico e o instrumento WHOQOL-BREF. Para a análise, foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (frequência média, desvio padrão e distribuição percentilica) e inferencial, teste Mann-Whitney (Mann-Whitney U test) $p < 0,05$. Cerca de 90% (N=293) dos sujeitos são mulheres e 10,2% (N=33) são homens e possuem média de idade de 41 anos (DP=7,3 anos). No que tange ao comportamento físico 59,2% (N=193) não praticam exercícios físicos regulares, ressaltando a falta de tempo e cansaço como os principais motivos de não adesão. Já 40,8% (N=133) praticam regularmente exercícios físicos, com média de 180 minutos semanais (DP= 30 minutos/semana). Os resultados do WHOQOL-BREF, escores nos domínios: social, 70,46%; psicológico, 68,65%; físico de 68,47%; e ambiental 57,6%. Já em relação ao domínio geral, 80% consideram a qualidade de vida muito boa e 70% estão muito satisfeitos com a sua saúde. Conclui-se que os professores possuem uma boa percepção de qualidade de vida, todavia os resultados do domínio ambiental e a baixa adesão a prática de exercícios físicos remete há necessidade de políticas públicas voltadas para a valorização dos professores bem como programas de lazer e promoção da prática de exercícios físicos específicos para esses profissionais.

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Saúde do Trabalhador, Exercício Físico

Treinamento funcional: avaliação da aula de treinamento suspenso

Claudio Zago Junior¹
Carlos Aparecido Zamai
Alan Alessandro Rodrigues
Marcelo Filocomo

¹ Universidade Paulista

Contato: claudiozagojr@ig.com.br

O estudo tem como objetivo analisar os resultados de pressão arterial e frequência cardíaca durante e após as aulas de treinamento suspenso e através de um questionário avaliar a adesão dos alunos em relação à aula. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário específico, o qual foi aplicado a 17 sujeitos que frequentam a academia RR Sport em Sumaré. Resultados: aumento da força teve uma melhora de 100% em nível alto. Já o estresse teve 88,23% considerado uma melhora de nível alto e 17,64% de nível médio. Após esses dois itens temos 82,35% de melhora do sono com nível alto e 17,64% no nível médio. Seguido por nível de energia com grande melhora de 64,70% e uma melhora média de 35,29%. Já a ansiedade teve 11,76% como nível baixo de melhora, 41,17% no nível médio e 47,05% no nível alto. E por fim percentual de gordura com a maioria 58,82% considerada nível médio seguido por 23,52% nível alto e 17,64% nível baixo. Conclui-se que a maioria dos sujeitos analisados, já pratica o treinamento suspenso há seis meses. E que os motivos que levaram os indivíduos a praticar o treinamento suspenso referem-se a aumento de força, resistência muscular e melhora da qualidade de vida entre outros. Considerando que a maioria dos entrevistados acredita que houve uma grande melhora da força, do estresse e do nível de sono, entre outras melhorias. Conclui-se que a prática de treinamento suspenso ajuda também na melhora da frequência cardíaca e pressão arterial.

Palavras-chave

Treinamento Funcional, Treinamento Suspenso, Benefícios

Perfil do estilo de vida de universitários concluintes de dois cursos de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas

Adriana Akemi Takahashi Dourado¹
José Antonio Bicca Ribeiro
Cibele Alves dos Santos
Mariângela da Rosa Afonso

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: aakemi@gmail.com

Objetivo: Descrever o perfil do estilo de vida de universitários concluintes dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física (EF) da Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPEL/RS). **Método:** Estudo transversal descritivo, realizado com 50 estudantes concluintes dos cursos de Licenciatura (n=28) e Bacharelado (n=22) em EF. Para coleta dos dados utilizamos o Pentágono do Bem Estar (NAHAS, 2010), que divide o perfil do estilo de vida (EV) em cinco domínios (Atividade Física, Nutrição, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse), além de um questionário sócio demográfico com classificação econômica segundo ABEP (2009). Para classificação do EV, foi considerado um perfil negativo aquele com escores de 0-0,99 pontos; regular de 1-1,99; e perfil positivo de 2-3 pontos (SESI, 2006). **Resultados:** Os participantes apresentaram idade média de 23,27 (DP=2,5) anos, dos quais 28 (52,8%) são homens e 25 mulheres (47,3%), sendo sua maioria pertencente à classe B (n=21; 51,9%). Com relação aos domínios do EV, os cursos de Licenciatura e Bacharelado, respectivamente, apresentaram os seguintes escores: Atividade Física – 1,5 e 1,6; Nutrição – 1,4 e 1,3; Comportamento Preventivo – 2,2 e 2,1; Relacionamentos – 2,4 e 2,4; Controle do Estresse – 2,0 e 1,5. **Conclusão:** O estudo mostrou que acadêmicos da Licenciatura apresentaram um melhor perfil do EV quando comparados ao Bacharelado, devido aos melhores escores. Os domínios “Atividade Física” e “Nutrição” apresentaram, em ambos os cursos, escores baixos. Acreditamos que fatores individuais podem ter influenciado nos resultados e a participação em um curso de EF, parece não mostrar relação com os escores.

Palavras-chave

Saúde, Estilo de Vida, Educação Física

Alteração no perfil antropométrico de participantes do Projeto de Extensão "Melhorando a saúde" da Universidade Federal do Maranhão

Cristiane Rocha da Silva¹
Emilton José Barbosa Junior
Elayne Silva de Oliveira
Cássia Giovana Nascimento dos Santos
Franciléia Andrade Lima
Maisa Carvalho Rezende Saores

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: cristyrocha1@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o efeito do treinamento físico aeróbio sobre a composição corporal de mulheres participantes do projeto de extensão “Melhorando a Saúde” da Universidade Federal do Maranhão – UFMA. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal com a amostra de 34 mulheres com média de idade de 57 (± 8) anos. A coleta foi realizada no Laboratório de Avaliação e Reabilitação Psicomotriz e Orgânica (LAREPO) onde acontecem o treinamento aeróbio (ciclo ergômetro e esteira ergométrica). As variáveis utilizadas para a análise da composição corporal foram dobras cutâneas (Cescorff®), segundo Pollock et al. (1978) para estimar o % G e o índice de massa corpórea (IMC) através da equação peso/estatura². A análise estatística foi realizada através do teste Kolmogorov-Smirnov para avaliação da normalidade e teste t pareado, na comparação dos dados, foi estabelecido o valor de significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Os dados encontrados demonstraram redução significativa no IMC ($p=0,001$) após 3 meses de treinamento, com média pré e pós-treino de 28,01 (± 4,24) e 27,02 (± 4,04) respectivamente. Houve também redução significativa no % G ($p=0,0004$) com média pré e pós-treino de 35,40 (± 6,08) e 32,14 (± 6,33). As participantes apresentam IMC em faixa de sobrepeso, segundo a OMS, e apresentam % G dentro da normalidade para idade (Fernandes filho, 2003). **Conclusão:** O treinamento realizado pelas mulheres participantes do “Melhorando a Saúde” proporcionou redução do % G, importante fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave

Antropometria, Mulheres, Atividade Física

Validação concorrente de protocolo submáximo da Associação Cristã de Moços (ACM) para esteira ergométrica

Lucas Almeida de Oliveira¹
Priscila Cristina dos Santos
Rosane Carla Rosendo da Silva

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: lucasarcc@gmail.com

Objetivo: Este estudo teve como objetivo investigar a validade concorrente de um protocolo submáximo da Associação Cristã de Moços (ACM) adaptado para esteira rolante. **Métodos:** Cinquenta e cinco sujeitos (26 mulheres: 24,8 ± 6,2 anos; 57,2 ± 8,7 kg; 162,0 ± 5,6 cm; 29 homens: 24,1 ± 4,5 anos; 76,1 ± 9,4 kg; 178,1 ± 4,6 cm) realizaram as avaliações descritas na sequência: 1) teste submáximo para estimativa do consumo máximo de oxigênio (VO₂max) e 2) teste incremental na esteira rolante (TIER) para a determinação do VO₂max. A normalidade dos dados foi mensurada através do teste de Shapiro-Wilk e os dados do sexo feminino foram transformados através de uma transformação logarítmica encontrando, desta forma, distribuição normal. Para comparar o VO₂max do VO₂ estimado foi utilizado o teste “t” Student pareado. As análises foram realizadas no Statistical Package for Social Sciences (SPSS para Windows), versão 17.0. O nível de significância adotado para as análises inferenciais foi p < 0,05. **Resultados:** Para o sexo masculino não houve diferença significativa entre os valores de VO₂max (ACM = 52,6 ± 6,6 mL.kg⁻¹.min⁻¹; TIER = 54,5 ± 4,4 mL.kg⁻¹.min⁻¹; p < 0,05). Por outro lado, o sexo feminino houve diferença, onde VO₂max estimado (38 ± 6,8 mL.kg⁻¹.min⁻¹) foi inferior ao medido (44,9 ± 6,8 mL.kg⁻¹.min⁻¹, p < 0,05). **Conclusão:** A mensuração do VO₂max é indispensável para avaliação da condição cardiorrespiratória, sendo importante a aferição dessa variável. Porém, conclui-se nesse estudo, que o protocolo proposto ACM pode ser utilizado somente para o sexo masculino.

Palavras-chave

Consumo de Oxigênio, Aptidão Física, Teste de Esforço

Influência de variáveis antropométricas e da flexibilidade no desempenho de dois testes abdominais em mulheres idosas

Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira¹
Leonice Aparecida Doimo
Oswaldo Costa Moreira
Bruno Gonzaga Teodoro

¹ Universidade Federal de Viçosa

Contato: claudiapatrocínio@ymail.com

Objetivo: Avaliar a influência de variáveis antropométricas e da flexibilidade no desempenho de dois testes abdominais em mulheres idosas. **MÉTODOS:** Participaram 20 voluntárias fisicamente ativas, maiores de 55 anos (mediana = 61 anos), experiência mínima de seis meses com exercícios abdominais, que realizaram dois tipos de teste abdominal: flexão parcial do tronco com deslizamento de 7,6 cm das mãos (protocolo 1) e flexão parcial do tronco e mãos sobre as coxas (protocolo 2), ambos com os pés apoiados no solo. Mediu-se: massa corporal (kg), estatura (cm), flexibilidade (cm), perímetros de cintura e quadril (cm) e percepção subjetiva de esforço (PSE) e de dores osteopáticas. Procedeu-se à estatística descritiva, comparação entre os testes pelo teste de Wilcoxon e relação das variáveis pela correlação de Spearman, adotando-se p<0,05. **Resultados:** Não houve diferença estatisticamente significativa entre os desempenhos nos testes analisados (p=0,497), com 35% das de tentativas válidas para o teste 1 e 45% para o teste 2. Os testes também não apresentaram diferenças em relação aos parâmetros PSE (p=0,083) e dores osteopáticas, nas regiões cervical (p=0,147) e lombar (p=0,375). As variáveis antropométricas IMC, perímetro de cintura e relação cintura quadril não apresentaram correlação com os testes, assim como a flexibilidade. **Conclusão:** As variáveis antropométricas e a flexibilidade não demonstraram ter influência sobre o desempenho de mulheres idosas nos testes abdominais analisados. Adicionalmente, ambos se mostraram adequados para a amostra estudada, podendo ser aplicado em mulheres idosas para avaliação da musculatura abdominal.

Palavras-chave

Saúde da Mulher, Parede Abdominal, Avaliação

Projeto educação física +: praticando saúde na escola: resultados do 1º ano de intervenção

Carla Francieli Spohr¹
Daniele Kopp
Milena de Oliveira Fortes
Jorge Otte
Airton José Rombaldi
Mario Renato de Azevedo Júnior

¹Universidade Federal de Pelotas

Contato: carlaspohr@yahoo.com.br

Este trabalho tem por objetivo apresentar alguns resultados do 1º ano de intervenção do Projeto “Educação Física +: Praticando Saúde na Escola”, em escolas de ensino médio da rede pública de Pelotas, RS. O projeto objetiva a promoção da atividade física e saúde através da disciplina de Educação Física, cujas estratégias foram: 1) capacitação docente; 2) entrega de material didático no início do ano letivo aos professores e 3) colocação de cartazes educativos nas escolas. Para avaliação e execução do programa foram sorteadas nove escolas, intervenção (cinco escolas) e controle (quatro escolas). Foram medidos, através de questionários autoaplicados no início e final do ano letivo, o nível de atividade física (considerados ativos os indivíduos com atividade física na última semana ≥ 300 min) e o nível de conhecimento (prova de conhecimentos que resultou numa nota de 0 a 10). Além disto, ao final do ano foi realizado um grupo focal com uma amostra de alunos para avaliar a satisfação em relação ao projeto. Um total de 704 alunos participou da pesquisa. A intervenção não mostrou efeitos sobre o nível de atividade física, mas resultou no aumento significativo no nível de conhecimento. Por meio do grupo focal os alunos relataram que a disciplina de Educação Física tem o papel de trabalhar com conteúdos de promoção de atividade física e saúde. Conclui-se que o programa trouxe resultados positivos e sua continuidade ao longo dos anos com conteúdos sistematizados pode levar a uma visão mais crítica dos temas abordados e acarretar em mudanças de comportamento.

Palavras-chave

Atividade Física, Saúde, Escola

O Projeto Educação Física+ a partir da visão dos professores

Daniele Kopp¹
Carla Francieli Spohr
Milena de Oliveira Fortes
Mario Renato de Azevedo Júnior

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: danibrummerk@gmail.com

O objetivo do presente foi avaliar a aplicabilidade de um projeto de intervenção educacional de promoção da atividade física e saúde. O projeto “Educação Física +: Praticando saúde na escola” (EF+) foi desenvolvido em 20 escolas da rede pública da cidade de Pelotas. Os resultados aqui apresentados referem-se ao acompanhamento conduzido com os professores durante o ano letivo de 2012. O EF+ tem como principais ações: a) Capacitação docente; b) Disponibilização de material didático para as aulas de Educação Física; c) Cartazes com caráter educativo e informativo. d) Oficina de troca de experiências sobre a atuação docente. Foram realizadas duas entrevistas por telefone (maio e agosto) e uma entrevista presencial ao final do ano. Vinte e um dos 36 professores entrevistados desenvolveram pelo menos um plano de aula e, entre estes, dez desenvolveram três ou mais planos durante o ano. As principais dificuldades apontadas pelos professores foram relacionadas à resistência dos alunos e formação dos docentes. Já os principais pontos positivos foram: (a) elogios ao material didático; (b) aumento da motivação dos professores em trabalhar temas diversificados; (c) interesse dos alunos em abordar temas relacionados à sua realidade. Apesar da baixa adesão, a experiência do primeiro ano de intervenção revelou o interesse de grande parte dos professores sobre a temática promoção da saúde. Contudo, a aplicação de novos métodos ou conteúdos na Educação Física escolar ainda é um desafio, pois barreiras como a formação, condições de trabalho, motivação e valorização profissional exercem importante influência no fazer docente na escola.

Palavras-chave

Atividade Física, Intervenção, Professores

Distribuição, evolução e produção científica dos grupos de pesquisa em nutrição e atividade física no Brasil

Rafael Frata Cândido¹
Juliano Magalhães Guedes
Edmar Lacerda Mendes

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Contato: rfcandido@outlook.com

Objetivo: O presente estudo investigou a distribuição geográfica, evolução e produção científica dos Grupos de Pesquisa em Nutrição e Atividade Física (GPNAF) no Brasil. **Métodos:** Realizou-se busca sistemática no banco de dados pelo número de grupos de pesquisa relacionados ao tema “Nutrição e Atividade Física”, o respectivo nome do grupo, UF, instituição, área, ano de formação, total de recursos humanos relacionados a estes grupos, e a respectiva linha de pesquisa. A produção científica foi obtida perante análise da produção de seus líderes a partir do ano 2000 no Diretório de Grupos de Pesquisa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), e seguiu três critérios: artigos publicados em periódicos, trabalhos completos publicados em anais de congresso e artigos aceitos para publicação, consultados na plataforma Lattes. **Resultados:** Verificou-se que a região Sudeste apresenta a maior concentração (30,5%, n=7) dos GPNAF, seguida da igualdade das regiões Sul e Nordeste (26,1%, n=6). Em seguida, está à região Centro-Oeste (13%, n=3) e por fim a região Norte (4,3%, n=1). Analisando a produção científica nacional, destacou-se novamente a região Sudeste, concentrando a maior parte (52%, n=620) da produção. Norte (3,3%, n=40) e Centro-Oeste (1,7%, n=20) apresentam os menores valores. Esses dados revelam grande discrepância de GPNAFs, demonstrando carência em regiões como Centro-Oeste e Norte, enquanto há concentração de produção científica no eixo Sul-Sudeste-Nordeste. **Conclusão:** Políticas de incentivo à formação de mestres e doutores devem ser estimuladas de forma igualitária no Brasil, a fim de minimizar tais diferenças entre as regiões.

Palavras-chave

Ciências da Nutrição, Atividade Motora, Grupos de Pesquisa

Associação entre suporte social para prática de atividade física e variáveis sociodemográficas e comportamentais em escolares de Canguçu-RS

Nicole Gomes Gonzales¹
Matheus Pintanel Silva de Freitas
Mario Renato de Azevedo Júnior
Airtton José Rombaldi

¹ Universidade Federal de Pelotas/Escola Superior de Educação Física

Contato: nicolegomesgonzales@yahoo.com.br

Objetivo: Associar o apoio social para prática de atividade física (AS) com variáveis comportamentais e sociodemográficas. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal de caráter observacional com escolares do município de Canguçu/RS, com amostra representativa das escolas (15 instituições), onde todos os alunos da 5ª série do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio responderam a um questionário. O desfecho (AS), dividido em duas seções (AS de amigos e dos pais) foi categorizado em: (1) baixo/médio e (2) alto. Para análise bivariada foi utilizado o teste Qui-quadrado para verificar a associação do AS e zona da escola, tercis de índice de bens, rede (municipal/estadual), idade em quatro categorias, consumo de fruta como lanche, compra de refrigerante no bar da escola, cor da pele e sexo. Para análise multivariável foi utilizada a regressão de Poisson com variância robusta para analisar a associação entre o desfecho e as exposições supracitadas, com nível de significância fixado em $p < 0,05$. **Resultados:** Após ajuste, as escolas na zona urbana apresentaram menor associação com o AS (RP 0,68 – IC 0,47-0,99) de amigos e alunos que traziam frutas como merenda tiveram maior associação com o desfecho (RP 1,3 – IC95% 1,1-1,7). Em relação ao desfecho AS dos pais, as escolas da rede estadual apresentaram menor associação com o desfecho (RP 0,60 – IC95% 0,39-0,91). **Conclusão:** Os alunos residentes na zona rural recebem mais AS, tanto dos pais quanto dos amigos; e comportamentos positivos tendem a se associar (levar frutas como lanche para a escola e AS).

Palavras-chave

Apoio Social, Atividade Motora, Escolares

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Perfil do estilo de vida dos participantes do Projeto Ação e Saúde Comunidades/ NAFEL/ UNEB

Sianeí dos Santos Santos¹
Jacemile da Silva Pereira
Cleber Silva dos Santos

¹ Faculdade São Salvador

Contato: siugata@hotmail.com

Objetivo: Identificar o perfil de estilo de vida dos participantes do Projeto Ação e Saúde Comunidades, da Universidade do Estado da Bahia. **Métodos:** Aplicou-se o Pentáculo do Bem-estar e Teoria dos Estágios de Mudança de Comportamento (referenciado por Nahas (2003)), aos participantes do referido Projeto, na UNEB, desenvolvido pelo Núcleo de Atividade Física, Esporte e Lazer. A amostra foi composta por 57 adultos e idosos, com idades entre 45 e 99 anos, sendo 96,5% (n=55) do sexo feminino e, 3,5% (n=2) do sexo masculino. **Resultados:** Relacionados aos estágios, 63,2% apresentam o estágio de manutenção. Para as questões de nutrição 12,3% dos participantes afirmou não incluir porções de frutas e hortaliças na alimentação diária, 71,9% evita ingerir alimentos gordurosos, e 10,5% não faz o número recomendado de refeições diárias. Quanto à atividade física apresentou 75,4% dos participantes que a praticam regularmente, 77,2% realizam atividade de força e alongamento, e 78,9% adotam deslocamento ativo. Ao comportamento preventivo, 84,2% controla os níveis de colesterol e pressão arterial, 61,4% não fuma e não ingere bebida alcoólica (ou ingere moderadamente) e 73,7% respeita normas de trânsito. Para os relacionamentos 80,7% está satisfeito com os relacionamentos, 59,6% inclui o lazer com amigos e 57,9% procura ser ativo na comunidade. Para controle do stress, 77,2% reserva tempo para relaxar e, 64,9% equilibra tempo de trabalho com de lazer. **Conclusão:** Os dados demonstram que os sujeitos investigados apresentam comportamentos positivos de estilo de vida, características que apontam modos de vida e bem estar favoráveis aos sujeitos.

Palavras-chave

Estilo de Vida, Qualidade de Vida, Saúde

Efeito progressivo na força e flexibilidade a partir de 10 semanas de programa de mudança no estilo de vida

Mariana Santoro Nakagaki¹
Leonardo Alves de Almeida
Edilaine Michelin
Roberto Carlos Burini

¹ Faculdade de Medicina de Botucatu

Contato: msantoro16@hotmail.com

Objetivo: Analisar o efeito de 10 e 20 semanas de programa para mudança no estilo de vida (MEV) sobre indicadores de aptidão física em adultos. **Método:** Estudo longitudinal com base na comunidade composta por 112 indivíduos, de ambos os sexos, com idade de $52,1 \pm 11,9$ anos, triados para participar do programa de MEV (Mexa Pró-Saúde) de 2007 a 2012. O protocolo consistia de treinamento aeróbio (3x/semana) e resistido (2x/semana) durante uma hora/sessão. Foram avaliadas as aptidões de flexibilidade de tronco (sentar e alcançar), força de preensão manual (FPM- Dinamometria), força de membro superior e inferior (peitoral e quadríceps – 1RM), estado de saúde e recomendação de atividade física (IPAQ) em três momentos (inicial, após 10 e 20 semanas). ANOVA em medidas repetidas para comparação entre momentos com ajuste para Tukey e teste de proporção com nível de significância de 5%. **Resultados:** Após 10 semanas de treinamento 100% dos indivíduos atenderam as recomendações de atividade física (150min/sem) e o relato do estado de saúde ruim reduziu 43,7%. Observou-se aumento de 5 cm na flexibilidade ($p < 0,001$) e de 7,4 kg na força de membros superiores ($p=0,033$). Após 20 semanas observou-se aumento de 3,3 kg na FPM ($p= 0,024$) e 25,4 kg na força de membros inferiores ($p<0,001$) com manutenção dos benefícios observados em M1. **Conclusão:** 10 semanas de programa de MEV foram suficientes para melhorar flexibilidade e força de membros superiores, contudo o efeito na FPM e força de membros inferiores foram observados somente após 20 semanas de treinamento.

Palavras-chave

Aptidão Física, Exercício Físico, Mudança no estilo de vida

Renda do bairro e padrão de uso das academias ao ar livre de Curitiba-PR

Rogério César Fermino¹
Claudia Oliveira Alberico
Carla Adriane de Souza
Jeruza Sech Buck Silva
Ciro Romelio Rodriguez Añez
Rodrigo Siqueira Reis

Fomento: PUCPR

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: rogeriofermino@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre a renda do bairro com o padrão de uso das academias ao ar livre (AAL) de Curitiba-PR. **Métodos:** Em 2012 foram realizadas entrevistas “in locu” e observações (System for Observing Play and Recreation in Communities – SOPARC) dos frequentadores de 20 AAL da cidade. A renda do bairro foi definida pelo rendimento mensal médio dos residentes nos setores censitários contidos no entorno de 500 metros de cada AAL, a qual foi posteriormente classificada em “baixa” e “elevada” pela mediana. A associação da renda do bairro com o padrão de uso (conjunto de variáveis individuais, sociais e de utilização) foi realizada com o teste de qui-quadrado para heterogeneidade e tendência linear no SPSS 17.0 ($p < 0,05$). **Resultados:** Foram entrevistados 411 adultos (54% mulheres) e observados 2.232 frequentadores das AAL (57% mulheres). Estado civil casado, encontrar pessoas conhecidas, apoio social dos amigos, maior frequência semanal e tempo de permanência nas AAL foram associadas com a baixa renda do bairro ($p < 0,05$). A renda elevada associou-se com maior quantidade de meses de uso, maior proporção de adultos e com maiores níveis de atividade física (AF) praticadas nas AAL ($p < 0,05$). **Conclusão:** A renda do bairro está associada com o padrão de uso das AAL. Intervenções comunitárias com objetivo de aumentar o uso dos locais e o nível de AF dos frequentadores devem levar em consideração a renda do bairro onde as AAL estão instaladas.

Palavras-chave

Renda, Atividade Motora, Áreas Verdes

A educação física na Residência Integrada Multiprofissional Hospitalar com ênfase na Atenção à Saúde Cardiometabólica do Adulto - HU/FURG

Daniel Fossati Silveira¹
Leandro Quadro Corrêa
Bruno Ezequiel Botelho Xavier
Luis Fernando Guerreiro
André de Oliveira Teixeira

¹ Universidade Federal do Rio Grande

Contato: danielfossil@gmail.com

O objetivo deste trabalho é descrever a atividade da Educação Física na Residência Integrada Multiprofissional Hospitalar com Ênfase na Atenção à Saúde Cardiometabólica (RIMHAS) do Hospital Universitário da Fundação Universidade do Rio Grande (HU-FURG). A RIMHAS foi criada em 2011. É composta por profissionais de enfermagem, educação física e psicologia. A educação física conta com a participação de um professor tutor, dois preceptores e quatro residentes, sendo dois do primeiro (R1) e dois do segundo ano (R2). O papel do tutor é acompanhar as atividades voltadas às discussões teóricas, teórico-práticas e práticas desenvolvidas pelos preceptores e residentes. Os preceptores são responsáveis por supervisionar, de forma direta, as atividades práticas realizadas pelos residentes. No primeiro ano de residência, a prática dos R1 ocorre no Serviço de Pronto Atendimento, Unidade Clínica Médica e Unidade Clínica Cirúrgica. Já no segundo ano, a atuação dos R2 ocorre na Ergometria e no Centro Integrado de Diabetes, de forma mais específica na área de reabilitação cardiometabólica. As atividades práticas exercidas pelos residentes incluem consultas (estratificação dos fatores de risco/avaliação física), atuação direta com pacientes, prescrição e orientação de atividades físicas. A atuação da Educação Física na residência é desenvolvida com base na Política Nacional de Humanização, e busca construir base teórica para melhor atuação dos profissionais na área hospitalar.

Palavras-chave

Educação Física e Treinamento, Reabilitação, Assistência Hospitalar

A eficácia do exercitador pulmonar sobre a recuperação do lactato em atletas corredores do atletismo

Julia Casagrande Bitencourt¹
Flavia Pagani Vieira
Joni Marcio de Farias

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense

Contato: juliacasagrande_@hotmail.com

Objetivo: Analisar o efeito do exercitador pulmonar sobre a remoção do lactato durante o treinamento de corredores do atletismo. **Metodologia:** A amostra foi composta por atleta fundista e velocista do atletismo, ambos do sexo masculino, com 4 anos de treinamento, frequência de treino de 6x na semana e duração de 2h e 30min por treino. O treino do atleta fundista foi composto por 8 repetições de 1000m e intervalo de 2 minutos cada, e o do velocista foram 10 repetições de 100m e intervalo de 2 minutos cada. Na primeira sessão de treino (1) não foi utilizado o exercitador e as coletas de lactato foram realizadas em repouso e nos estímulos pares no último minuto dos intervalos e após o 3º min ao final do treinamento. Na segunda sessão de treino (2), as coletas foram realizadas nos mesmos períodos, porém com a utilização do exercitador nos intervalos de cada estímulo. **Resultados:** A concentração inicial de lactato do atleta fundista foi de 3,7mM (1) e 5,4mM (2), a final de 15,5mM (1) e 12,6mM (2), pós treino 15,3mM (1) e 11,2mM (2). No atleta velocista, a concentração inicial de lactato foi de 6,2mM (1) e 5mM (2), a final de 14,8mM (1) e 13,7mM (2), pós treino 14,5mM (1) e 11,2mM (2). **Conclusão:** Os valores iniciais foram descartados por não ter utilização do exercitador. Nos valores finais do treino, observou-se que o exercitador demonstrou ser eficaz para a remoção de lactato em ambos os atletas em todos os períodos de treino.

Palavras-chave

Exercícios Respiratórios, Exercício Físico, Ácido Láctico

Projeto “UBS + ATIVA”: perfil descritivo da linha de base de um programa de atividade física em saúde pública

William Macedo da Silva¹
Thamires Lorenzet Seus
Leony Morgana Galliano
Fabricio Boscolo Del Vecchio
Fernando Carlos Vinholes Siqueira

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: will.macedos@gmail.com

O projeto “UBS + Ativa” objetiva inserir o profissional de Educação Física na atenção básica à saúde e oferecer a prescrição e orientação à prática de atividade física à população da área de abrangência da Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro Areal Leste, localizado em Pelotas/RS. O presente estudo é do tipo transversal descritivo e seu objetivo é destacar os principais achados na linha de base da amostra referente ao território da UBS. Foram entrevistados 601 indivíduos em seus domicílios, com idade a partir de 18 anos (adultos: 77,1%, idosos: 22,9%), 62% do sexo feminino, 77,7% de cor da pele branca, 94% indivíduos alfabetizados, e destaca-se que 59,6% da amostra já consultou alguma vez na UBS. Em relação ao território de cobertura, 51% dos locais de moradia estavam em áreas de agente comunitário de saúde. Em relação à prática de AF, 89% da população avaliada eram sedentários no deslocamento e 59,7% no lazer (IPAQ), 64,5% dos usuários da UBS nunca haviam recebido aconselhamento à prática de atividade física pelo médico. Em continuidade, as doenças crônicas também foram reportadas pela população, destes 14% eram diabéticos e 37% hipertensos. Por fim, com a apresentação destes dados verifica-se a necessidade de intervir com ações de promoção à atividade física, aconselhamento e atividades de caminhadas coletivas.

Palavras-chave

Atividade Motora, Estudos Transversais, Saúde Pública

Estratégia para promoção do estilo de vida ativo em usuários do Sistema Único de Saúde

Joni Marcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc

Contato: jmf@unesc.net

Objetivo foi verificar a contribuição de uma estratégia lúdica para promoção de um estilo de vida saudável em diferentes populações. A pesquisa foi descritiva, abordagem quanti-qualitativa. Participaram do estudo cinco grupos: crianças, adultos, idosos, adultos com obesidade e adultos com hipertensão arterial sistêmica, no SUS do município de Criciúma, SC. A coleta de dados aconteceu sempre após a intervenção do jogo, com os grupos focais. Os dados qualitativos foram analisados através da técnica de análise de conteúdo. Para os resultados sobre a concepção de ser saudável, foram encontrados indivíduos que se consideraram saudáveis, alguns que não se consideraram saudáveis e os que não conseguiram estabelecer o posicionamento em ser ou não saudável. A percepção entre os grupos sobre o jogo foi positiva, relatando que o jogo possui um aspecto motivacional importante, por ser divertido, interativo e favorecer o aprendizado. O jogo influenciou na mudança de comportamento? Grande parte dos indivíduos relatou que sim, porque contribui na produção do conhecimento em saúde e exige concentração, o que facilita a memorização das atividades. Entre os elementos motivacionais para a prática contínua do jogo, os que se apresentaram como “alta” motivação, devido os fatores relacionados à saúde e a motivação pessoal. Conclui-se que o jogo “MovimentAção” conseguiu atingir o objetivo e demonstrou-se uma estratégia inovadora para promoção do estilo de vida ativo nesta população.

Palavras-chave

Estilo de Vida, Saúde, Jogo

Efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a flexibilidade de homens e mulheres jovens

Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho¹

Ademar Avelar

Alex Silva Ribeiro

Erick Henrique Pereira Eches

Edilson Serpeloni Cyrino

Helio Serassuelo Junior

Fomento: CNPq, CAPES e Fundação Araucária

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: personal10@bol.com.br

O objetivo foi verificar o efeito de 16 semanas de treinamento com pesos (TP) sobre os níveis de flexibilidade de homens e mulheres jovens. Fizeram parte da amostra 28 homens e 25 mulheres, sedentários na faixa etária de 18-34 anos. As medidas de flexibilidade foram realizadas, de forma passiva, antes (M1) e após 16 semanas de TP (M²) por um flexímetro (Marca ICP), nos seguintes movimentos: extensão de ombro (EO), flexão de ombro (FO), flexão de quadril (FQ), flexão lateral do tronco (FLT) e flexão do tronco à frente (FTF). Os movimentos foram realizados tanto para o lado direito (dir) quanto para o lado esquerdo (esq). O programa de TP foi estruturado com 3 sessões semanais de 3 séries com 8 a 12-RM. Nas primeiras oito semanas, utilizou-se 10 exercícios em uma montagem alternada por segmento, e da nona até a 16ª semana, 12 exercícios em uma montagem localizada por articulação. Utilizou-se o teste t de Student independente, a ANOVA two-way e o post hoc de Bonferroni. Após 16 semanas de TP ocorreram alterações positivas, sem interação de grupo vs. sexo, nos movimentos de EOdir (M1=84±12°; M²=94±13°; p<0,001; interação:F=0,75;p=0,39), EOesq (M1=85±11°; M²=95±12°; p<0,05; interação:F=0,12;p=0,73), FOdir (M1=187±15°; M²=192±12°; p<0,05; interação:F=0,40;p=0,52), FOesq (M1=189±15°; M²=192±11°; p<0,05; interação:F=0,78;p=0,40), FQdir (M1=97±15°; M²=99±17°; p<0,05; interação:F=0,79;p=0,39), FQesq (M1=97±16°; M²=99±15°; p<0,05; interação:F=0,52;p=0,47), FLTdir (M1=51±8°; M²=53±8°; p<0,05; interação:F=0,01;p=0,95) e FLTesq (M1=50±8°; M²=53±8°; p<0,05; interação:F=1,61;p=0,21). Somente o movimento de FTF não se modificou (p>0,05). Conclui-se que 16 semanas de TP promove aumentos nos níveis de flexibilidade de homens e mulheres jovens.

Palavras-chave

Flexibilidade, Flexímetro, Amplitude Articular

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Práticas corporais na vida cotidiana de idosos ativos: um estudo narrativo

Erica Vieira Marques¹
Caroline Ramos de Oliveira
Victor Julierme Santos da Conceição

¹ Universidade do Extremo Sul
Catarinense

Contato: ericazimba@gmail.com

O objetivo deste estudo foi conhecer as mudanças nas atividades diárias de idosos participantes de um programa de práticas corporais da Universidade do Extremo Sul Catarinense. Como decisões metodológicas foi realizado um estudo narrativo com cinco idosos (quatro mulheres e um homem), com idade entre 60 e 80 anos, que participam das atividades a mais de seis meses. Para análise das informações, foram seguidas as seguintes etapas: transcrição das narrativas com fidelidade, sem alteração do vocabulário conforme gravado; síntese das informações recolhidas; interpretação das informações recolhidas relacionando os fenômenos encontrados com as bases teóricas. A partir das narrativas foi possível perceber que a partir da inserção no grupo, houve redução das dores físicas, melhora na disposição para atividades de vida diária, entre outros benefícios como a inserção em outros grupos de idosos, contribuindo desta forma para autonomia e socialização. São conseqüências positivas encontradas no grupo, que auxiliam na manutenção da saúde, autoestima, autoimagem, além de proporcionar momentos os quais não foram possíveis de serem experimentados no passado. As narrativas nos ajudaram a concluir que, inseridos em grupos, mantendo uma rotina de atividades diárias, o indivíduo se reintegra a sociedade, a família e a vida. O idoso se mantém disposto a realizar suas atividades diárias e também compartilhando experiências de vida. Percebemos que as mudanças na vida dos idosos, estão relacionadas aos aspectos de socialização, ou seja, ao se depararem com questões que deixam de ser individuais e compreendem que são coletivas, passam a perceber com maior naturalidade o seu envelhecer.

Palavras-chave

Envelhecimento, Práticas Corporais, Narrativas

Efeito da música calma após 5 km de corrida sobre a reativação parassimpática

Thiago Ferreira Dias Kanthack¹
Vinícius Barreto da Silva
Leandro Ricardo Altimari
Marcelo Bigliassi

Fomento: CAPES

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: thiago_fdk@hotmail.com

Objetivo: Investigar os efeitos de músicas calmas aplicadas durante o processo de recuperação após corrida de 5 km sobre o sistema autônomo. Métodos: 15 corredores amadores saudáveis participaram do presente estudo (24.8 ± 2.4 anos; 78.8 ± 10.5 kg; 178 ± 07 cm). Todos os sujeitos realizaram duas condições experimentais de maneira aleatorizada (corrida de 5km contra-relógio) na primeira raia de uma pista oficial de atletismo (MC: Condição Musicas Calmas aplicadas após a corrida: May it be; Air on a G string; Pleasant Dreams e CO: Condição Controle). A variabilidade da Frequência Cardíaca foi avaliada após a sessão de corrida, sendo todos os testes realizados nos mesmos horários do dia (± 0.25 horas) para evitar interferências circadianas. As variações foram tratadas no domínio do tempo (RMSSD), da frequência (HF) e de modo não linear (SD1). Os dados foram considerados normais, apresentados como média e desvio padrão e comparados através do teste "t" de Student para amostras independentes. Resultados: Foram encontradas diferenças estatisticamente significantes entre os grupos em todas as variáveis, RMSSD (4.78 ± 1.87 CO vs MC 7.69 ± 4.6 , $p = 0.04$), HF (11.09 ± 5.55 CO vs MC 17.75 ± 10.21 , $p = 0.03$), SD1 (3.4 ± 1.3 CO vs MC 5.36 ± 3.22 , $p = 0.04$), além disso o tempo total não demonstrou nenhuma diferença (1639 ± 243 CO vs MC 1636 ± 251 , $p = 0.96$). Conclusão: A música foi capaz de acelerar a reativação parassimpática após corrida de 5 km, favorecendo a recuperação.

Palavras-chave

Corrida, Música, Frequência Cardíaca

Efeitos da música motivacional sobre a atividade do córtex pré-frontal e resposta emocional de corredores amadores: um estudo com Espectroscopia Funcional de Infravermelho Próximo (fNIRS)

Vinicius Barreto da Silva¹
Thiago Ferreira Dias Kanthack
Leandro Ricardo Altinari
Marcelo Bigliassi

Fomento: CAPES

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: barreto.uel@hotmail.com

Objetivo: Investigar o efeito da música motivacional sobre a ativação do córtex pré-frontal, e a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) em corredores amadores. **Métodos:** Quinze corredores amadores ($24,8 \pm 2,4$ anos; $78,8 \pm 10,5$ kg; 178 ± 7 cm), foram submetidos a avaliações de neuroimagem durante uma música motivacional auto-selecionada (MM), seguido de cinco minutos sem estimulação (MOFF). Para quantificar a atividade do córtex pré-frontal medial (mPFC) e dos dorsos laterais do córtex pré-frontal (esquerdo – ePFC; direito – dPFC), foi acoplado à testa dos sujeitos o dispositivo de espectroscopia funcional de infravermelho próximo (fNIRS), além disso, a atividade emocional foi avaliada pela VFC no domínio do tempo (SDNN e RMSSD). Os dados foram considerados normais, apresentados como média e desvio padrão e comparados pelo teste “t” de Student para amostras dependentes. **Resultados:** A música motivacional foi capaz de ativar as três diferentes áreas do córtex pré-frontal durante o MM (mPFC: $2,06 \pm 3,13$ u.a.. μ M; ePFC: $2,14 \pm 5,95$ u.a.. μ M; dPFC: $2,97 \pm 5,73$) com maiores resultados durante MOFF (mPFC: $5,47 \pm 7,5$ u.a.. μ M, $p = 0,02$; ePFC: $8,19 \pm 14,53$ u.a.. μ M, $p = 0,03$; dPFC: $7,18 \pm 9,56$ u.a.. μ M, $p = 0,01$), ainda, a atividade emocional demonstrou maior atividade global do sistema nervoso autônomo (SDNN) no MOFF (MM: $57,44 \pm 12,76$ ms; MOFF: $63 \pm 14,8$ ms, $p = 0,04$). **Conclusão:** A música foi capaz de modular a oxigenação do córtex pré-frontal e alterar a atividade emocional durante o momento Música, com significantes efeitos residuais.

Palavras-chave

Cérebro, Música, Motivação

Intervenção do programa academia da cidade no grupo de convivência “Razão de Viver”, Recife-PE: um relato de experiência

Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira¹
Luiz Antonio Nunes de Assis
Girlane Nascimento de Assis

¹ Programa Academia da Cidade

Contato: cassiaom77@yahoo.com.br

Objetivo: o presente relato descreve as ações desenvolvidas pelo Programa Academia da Cidade (PAC) em um grupo de comunidade intitulado “Razão de Viver”, a fim de fortalecer as linhas de cuidado com a rede de saúde ampliando a área de abrangência no que diz respeito às ações de práticas corporais. **Metodologia:** a princípio o grupo foi formado por um médico e dois agentes comunitários de saúde (ACS's) da unidade de saúde da família (USF) Bianor Teodósio localizada na comunidade de Dois Unidos, em área de abrangência do Distrito Sanitário II, Recife/PE. Após parceria com o PAC o grupo se fortaleceu devido às novas práticas. Atualmente o grupo é composto por 120 usuários com faixa etária entre 30 a 80 anos. As aulas são realizadas três vezes por semana com uma hora de duração e tem como facilitadores dois profissionais de educação física e dois ACS's. Atividades oferecidas: aferição da pressão arterial, caminhada, alongamento, educação em saúde e passeios. **Resultados:** o grupo vem apresentando boa assiduidade e melhor controle dos valores da pressão arterial. Verifica-se também que as intervenções do PAC vêm proporcionando aos usuários resgate da autoestima, aumento da sociabilidade, independência e responsabilidade com autocuidado. **Conclusão:** percebe-se que o trabalho interdisciplinar e a viabilização dos vínculos pode ser um fator determinante para adesão dos usuários nas ações de práticas corporais. As ações do PAC na comunidade se caracterizam como mais uma estratégia no âmbito da promoção da saúde, contribuindo assim para a promoção de um estilo de vida saudável.

Palavras-chave

Atividade Física, Saúde, Comunidade

Photovoice: olhares de idosos sobre políticas públicas voltadas às atividades físicas

Bruna Gabriela Marques¹
Maria Luiza de Jesus Miranda

¹ Universidade São Judas Tadeu

Contato: brunasabalisk@hotmail.com

Este estudo se caracteriza por uma pesquisa participativa e teve por objetivo compreender os significados atribuídos pelos idosos às políticas públicas de Promoção de Saúde direcionadas à atividade física, e investigou a importância atribuída pelos idosos à participação na ação política. Participaram desse estudo nove idosos, divididos em três grupos: A) integrantes do Projeto Sênior para a Vida Ativa; B) participantes de programas públicos oferecidos pelo município de São Paulo; e C) idosos envolvidos em questões de cunho político do município de São Paulo. Para o desenvolvimento da pesquisa foi adotado o método Photovoice, que permitiu aos idosos a produção de fotografias para representar os significados que atribuem às políticas públicas de saúde, especificamente às ações direcionadas à atividade física. O material visual e as narrativas foram o principal foco de análise e estudo desta pesquisa. Os resultados sugerem que os idosos atribuem significado positivo às políticas públicas de atividade física, e compreendem a saúde como um aspecto amplo, constituído de conjunto de pressupostos que vão além do processo saúde-doença e identificam as iniciativas direcionadas ao seu grupo etário. Todavia, apontam motivos que poderiam contribuir para não se engajarem nos programas oferecidos, entre eles destaca-se o medo, a violência e a falta de manutenção da infraestrutura dos parques públicos. As atividades mais citadas pelos idosos foram: caminhada, programa "Clube escola" e, finalmente, as Academias ao ar livre e as direcionadas especificamente aos idosos a Academia da Terceira idade (ATI).

Palavras-chave

Educação Física, Idosos, Políticas Públicas de Promoção A Saúde

Efetividade do programa de exercícios físicos em unidades de saúde na eficiência cardiorrespiratória de mulheres

Camila Bosquiero Papini¹
Priscila Missaki Nakamura
Lucas Pilla Zorzetto
Inaian Pignatti Teixeira
Leonardo de Campos
Eduardo Kokubun

Fomento: CAPES

¹ Universidade Estadual Paulista

Contato: mila_papini@yahoo.com.br

Objetivo: Avaliar a efetividade do Programa de Exercícios Físicos em Unidades de Saúde (PEFUS) na eficiência cardiorrespiratória de mulheres. Metodologia: Estudo longitudinal com duração de 6 meses. Participaram 16 mulheres (56,7±12,3 anos) do PEFUS do Município de Rio Claro-SP. Elas realizaram duas sessões semanais de exercício físico com duração de 60 minutos; divididas em parte inicial (10') com exercícios de flexibilidade e aquecimento; parte principal (45') com atividades aeróbias e exercícios de resistência muscular; parte final (5') com atividades de volta à calma e alongamento. Foi realizado um teste incremental submáximo (85% da FC_{máx}) pré e pós o período de intervenção em esteira ergométrica, utilizando o analisador de gases MedGraphics VO₂000. Foram comparados o valor do VO₂ das participantes em cada estágio do teste nos momentos pré e pós através do Teste T realizado no programa SPSS 17.0 com p<0,05. Resultados: Houve diferença significativa no VO₂ em ml.(kg.min)⁻¹ entre os momentos pré e pós no estágio 1 (pré: 13,80 e pós: 11,81), estágio 2 (pré: 17,23 e pós: 14,42), estágio 3 (pré 17,85 e pós: 16,10), estágio 4 (pré:18,0 e pós: 19,60), estágio 5 (pré: 22,0 e pós: 19,33). Os estágios 6, 7 e 8 não foram testados em função do baixo número de participantes que atingiram esses estágios. Conclusão: A diminuição do VO₂ demonstra que para o mesmo esforço físico realizado em cada estágio houve uma eficiência metabólica após 6 meses de intervenção. Assim, concluímos que o PEFUS foi capaz de melhorar a eficiência cardiorrespiratória das participantes.

Palavras-chave

Consumo de Oxigênio, Exercício Físico, Unidade de Saúde

Com quem precisamos falar? Análise de redes sociais na identificação de lideranças locais para a promoção da atividade física

Leandro Martin Totaro Garcia¹
Grace Kelly Lobo Bonfim
Lídia de Caires Santos
Douglas Roque Andrade

¹ Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de São Paulo

Contato: leandromtg@gmail.com

Objetivo: Identificar as instituições centrais para a rede de promoção da atividade física de Ermelino Matarazzo, distrito do município de São Paulo, SP. **Método:** Realizaram-se entrevistas com responsáveis de 32 instituições que promoviam atividade física no distrito em 2012, identificadas a partir de uma lista preliminar dos pesquisadores e posteriormente pelo método snowball. As entrevistas avaliaram a relação entre as instituições. Seguiu-se um roteiro estruturado e as respostas foram duplamente digitadas. As instituições foram ordenadas de acordo com suas centralidades de grau de entrada (CGE) e de saída (CGS), de intermediação (CI), de proximidade (CP) e de autovetor (CA), calculadas no software NodeXL 1.0.1.245. **Resultados:** O Instituto Social Esporte Educação esteve entre as cinco mais centrais em todas as medidas (CGE: 11 - 5ª; CGS: 14 - 2ª; CI: 57,5 - 3ª; CP: 0,023 - 2ª; CA: 0,066 - 2ª). Duas instituições foram centrais em quatro medidas: Subprefeitura de Ermelino Matarazzo (CGS: 21 - 1ª; CI: 312,1 - 1ª; CP: 0,026 - 1ª; CA: 0,067 - 1ª) e Clube da Comunidade Areão da Vila Cisper (CGE: 14 - 1ª; CGS: 11 - 5ª; CP: 0,021 - 3ª; CA: 0,060 - 3ª). **Conclusão:** Mobilizar estas três instituições (uma governamental, uma organização social e um espaço gerido pela comunidade local) é a primeira e fundamental etapa na promoção da atividade física em Ermelino Matarazzo por meio de ações em rede, por seus papéis de liderança e conexão. A análise de redes sociais tem grande potencial para o planejamento de ações de promoção.

Palavras-chave

Atividade Física, Rede Social, Organização Comunitária

A rede de promoção da atividade física de Ermelino Matarazzo, Zona Leste, São Paulo

Douglas Roque Andrade¹
Leandro Martin Totaro Garcia
Grace Kelly Lobo Bonfim
Lídia de Caires Santos

¹ Universidade de São Paulo

Contato: douglas.andrade@usp.br

Objetivo: Descrever a rede social de promoção da atividade física do distrito de Ermelino Matarazzo, zona leste de São Paulo (SP). **Método:** Um roteiro estruturado de entrevista foi aplicado aos responsáveis por 32 instituições que atuavam na promoção da atividade física em Ermelino Matarazzo em 2012. As entrevistas foram gravadas, digitadas duplamente e analisadas pelo software SPSS versão 15.0. **Resultados:** Os 32 entrevistados citaram 133 instituições diferentes que promoviam atividade física na região, totalizando 301 relações. Dos 32 entrevistados, 87,5% acreditavam que o trabalho em rede funciona, 59,4% acreditavam que a sua instituição já trabalha em rede e 90,7% gostavam ou gostariam de trabalhar em rede. Sobre o perfil das 301 conexões institucionais, predominou a relação pessoal e institucional (44,9%), em 21,6% os contatos foram mensais e em 19,3% foram semanais durante o último ano e 24,3% das relações citadas foram consideradas muito e 49,8% extremamente importantes para a rede. Das 301 relações, 21,6% foram de parceria (as instituições trabalhavam juntas formalmente em diversos projetos para atingir metas comuns), 16,9% foram de colaboração (trabalhavam juntas formalmente para atingir metas comuns), 22,9% foram de cooperação (trabalhavam juntas informalmente para atingir metas comuns), 21,6% foram de comunicação (somente compartilhavam informação) e 16,9% não mantinham relação. **Conclusão:** Considerando que: 1) metade das instituições acreditava já atuar em rede; 2) poucas atuavam em parceria; e 3) apenas 10% não trabalharia em rede, concluímos que compreender a organização das redes tem alto potencial de contribuição para a gestão de políticas de promoção da atividade física.

Palavras-chave

Atividade Física, Rede Social, Organização Comunitária

Barreiras para o trabalho em rede para promoção da atividade física em Ermelino Matarazzo, Zona Leste, São Paulo

Grace Kelly Lobo Bonfim¹
Lídia de Caires Santos
Leandro Martin Totaro Garcia
Douglas Roque Andrade

¹ Universidade de São Paulo

Contato: grace.bonfim@usp.br

Objetivo: Descrever as barreiras percebidas pelas instituições de Ermelino Matarazzo para o trabalho em rede na promoção da atividade física. **Método:** Foi realizada entrevista com responsáveis de 32 instituições em 2012. O roteiro possuía duas questões sobre barreiras para o trabalho em rede, uma aberta e outra fechada. Verificaram-se os tipos e a quantidade de barreiras. As entrevistas foram gravadas, duplamente digitadas e analisadas pelo software Excel. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Resultados:** As barreiras para o trabalho em rede citadas foram: estrutura/burocracia institucional (75%); política interinstituições (63%); instituições com metas e estratégias incompatíveis (53%); impossibilidade de identificar colaborador apropriado (53%); benefícios da colaboração menores do que os custos (50%); falta de tempo (47%); experiências anteriores (13%) e outras (falta de conhecimento, compromisso ou interesse das instituições e problemas de comunicação) (13%). Das 32 instituições, 54% citaram de 4 a 5 barreiras para o trabalho em rede. **Conclusão:** Há uma quantidade significativa de barreiras para o trabalho em rede que são possíveis de serem superadas com a maior integração desta rede. As barreiras citadas apontam para a necessidade de discussão de regras comuns entre as instituições e maior intercâmbio entre elas, por meio do fortalecimento da rede para a disseminação da informação, capacitação para o trabalho em rede e encontros entre os atores das instituições, potencializando as ações em promoção da atividade física em Ermelino Matarazzo.

Palavras-chave

Atividade Física, Rede Social, Organização Comunitária

“Melhorando a saúde”: um programa de extensão da Universidade Federal do Maranhão

Elayne Silva de Oliveira¹
Emílton José Barbosa Junior
Franciléia Andrade Lima
Maise Carvalho Rezende Soares
Florentino Assenço Alves Filho
Cristiane Rocha da Silva

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: elayneoliveira90@hotmail.com

Objetivo: Descrever o funcionamento do programa de intervenção em atividade física “Melhorando a Saúde”, desenvolvido pelo Laboratório de Avaliação e Reabilitação Psicomotriz e Orgânica (LA-REPO) da Universidade Federal do Maranhão (UFMA). **Metodologia:** O programa teve início em 2003 e tem como objetivo oferecer aos indivíduos orientação para a prática regular e permanente de atividade física, visando à promoção da saúde e qualidade de vida. Participam do programa adultos e idosos que apresentam doenças crônicas não degenerativas ou que tenha algum problema de saúde. Atualmente o projeto possui seis turmas de doze alunos cada. As atividades desenvolvidas consistem em exercícios aeróbicos (esteira e bicicleta) e resistidos (ginástica localizada), com duração de sessenta minutos por dia e cinco vezes por semana. São realizadas avaliações físicas e nutricionais periodicamente, palestras com temas relacionados à nutrição e prática regular de atividade física. **Resultados:** O programa tem proporcionado vários benefícios como: melhoria da aptidão física, maior controle das doenças crônicas degenerativas como hipertensão e diabetes, melhoria na função orgânica de forma geral (composição corporal, mobilidade, flexibilidade, etc) e aumento na autoestima. Os dados obtidos das avaliações físicas periódicas têm contribuído de forma significativa para a produção científica do Departamento de Educação Física da UFMA. **Conclusão:** O projeto de extensão, “Melhorando a Saúde”, proporciona aos participantes melhores hábitos de vida e assim auxiliam em uma qualidade de vida mais satisfatória. Na universidade tem contribuído para o aumento na produção científica e estimulado os alunos a pesquisarem e participarem de eventos científicos.

Palavras-chave

Atividade Física, Qualidade de Vida, Fatores de Risco

PEVS: uma estratégia de mudança de comportamento relacionado à saúde de estudantes

Flavia Pagani Vieira¹
Vanise dos Santos Ferreira Viero
Jéssica Abatti Martins
Joni Marcio de Farias

¹ Universidade do Extremo Sul
Catarinense

Contato: flaviapaganivieira@hotmail.com

Contribuir na formação e desenvolvimento da consciência crítica de adolescentes sobre temas de saúde preventiva e comportamento. Amostra de 112 adolescentes de 13 a 19 anos, matriculados do 8º ano do EF ao 2º ano do EM, totalizando seis turmas de duas escolas públicas do município de Criciúma, SC. Intervenção ocorrida através de palestras mensais envolvendo diversos temas nas áreas da saúde. Foi elaborado e aplicado um questionário sobre cada tema que seria abordado; sendo em dois momentos: “pré” e “pós trinta dias”. Análise estatística feita pelo programa SPSS 18.0. Com o projeto em andamento, os resultados obtidos abordaram temas de saúde bucal e alimentação adequada. Referente à saúde bucal, o grupo com maior alteração foi a Turma IV, que acresceu o número de acertos de 46,5% para 57,3%; seguido da Turma I, de 43,1% para 49,3%. Turmas II, III e VI tiveram aumento de 4% a 5%; a Turma V diminuiu 1%. Respectivo ao tema de alimentação adequada, a Turma II obteve acréscimo de 48% para 67,1% das respostas corretas; Turma IV de 42,5% para 51,8% e Turmas I, III, V e VI variaram entre 2% a 7%. Algumas questões não tiveram os resultados esperados após a intervenção ou apresentaram aumento no percentual de erros. O PEVS favoreceu o desenvolvimento do conhecimento relacionado à saúde adolescente, debate, orientação e educação. Para maior aproveitamento das ações, é necessário que sejam realizadas periodicamente, pois quanto mais cedo forem proporcionadas atitudes preventivas, maior será o alcance de resultados produtivos e efetivos.

Palavras-chave

Saúde, Escola, Adolescentes

Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adolescentes obesos

Yara Lucy Fidelix¹
Mara Cristina Lofrano-Prado
Camila Rodrigues Menezes de Freitas
Victor Phillipe Anacleto Ferreira
Wagner Luiz do Prado

Fomento: CNPq; FACEPE

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: yarafidelix@hotmail.com

Objetivo: Verificar associação entre insatisfação com a imagem corporal, indicadores antropométricos e aptidão física em adolescentes obesos iniciantes em programa de exercício físico estruturado. Método: Estudo transversal conduzido com 196 adolescentes (73 meninos e 123 meninas) obesos (IMC > p95th), com idades de 13 a 18 anos e púberes, iniciantes em um programa de exercício físico estruturado para tratamento da obesidade. A insatisfação com a imagem corporal foi verificada pelo questionário Body Shape Questionnaire (BSQ). A massa corporal, peso, estatura, circunferência do braço, cintura e quadril foram mensuradas. A aptidão física (consumo pico de oxigênio) foi determinada através de análise direta de gases durante teste incremental em esteira. Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva e a regressão linear, adotando como nível de significância 5%. Resultados: A prevalência de insatisfação corporal foi de 74,6% e 87,5%, para meninos e meninas, respectivamente. Entre os meninos 27,0% apresentaram insatisfação grave com a imagem corporal e as meninas 32,7%. Os resultados demonstraram que a insatisfação corporal apresenta-se associada à idade ($\beta=7,5$; $p=0,03$), a circunferência de cintura ($\beta=2,2$; $p<0,01$) e a circunferência do braço ($\beta=-5,9$; $p=0,01$) nos meninos. Não foram verificadas associações para as meninas. Conclusão: A insatisfação com a imagem corporal em adolescentes obesos do sexo masculino é influenciada por variáveis antropométricas, mas não pela aptidão física.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Obesidade, Antropometria

Programa Caminhar BH: ações para uma cidade saudável

Anne Carolina dos Santos Vieira¹
João Rafael da Silva Caldeira

¹ Universidade Federal de Minas Gerais

Contato: annecarolinassv@yahoo.com.br

O Programa Caminhar surgiu em 1993, a partir de iniciativas desenvolvidas pela Secretaria Municipal Adjunta de Esportes, nas quais eram realizadas distribuições de folders sobre atividade física e aferição de pressão arterial em pistas de caminhada de Belo Horizonte/MG. Ao longo dos anos novas demandas foram percebidas e novos conhecimentos foram produzidos na área acadêmica suscitando alterações nas ações desenvolvidas. Tornou-se necessário ampliar o foco de atuação, desenvolvendo intervenções tanto de promoção da atividade física quanto de conscientização sobre a importância dela para a saúde. O Programa tem como objetivo promover a saúde e qualidade de vida para a população de Belo Horizonte por meio dos benefícios proporcionados pela prática da atividade física. Visando o alcance deste objetivo o programa desenvolve suas ações em cinco áreas de atuação: Caminhar na pista – avaliações físicas e orientação em pistas de caminhada da cidade; Caminhar na escola – atividades lúdicas em escolas municipais; Caminhar BH Cidadania – avaliação física e acompanhamento sistematizado de grupos de caminhada em comunidades; Caminhar Eventos – atuação em eventos de promoção da saúde e atividade física; Caminhar Acadêmico – difusão do conhecimento acumulado. O programa tem alcançado as metas quantitativas estabelecidas no planejamento municipal e as qualitativas definidas no planejamento interno do Caminhar. Há um aprimoramento das ações desenvolvidas ao longo dos anos. A diversidade de ações favorece a participação de públicos de várias idades contribuindo para o alcance das metas estabelecidas. O Programa Caminhar contribui para a promoção da saúde e qualidade de vida na cidade.

Palavras-chave

Política Pública, Atividade Física, Saúde

Comportamento de parâmetros hemodinâmicos durante 36 semanas de intervenção em um Programa Multiprofissional de Tratamento da Obesidade (PMTO) em adolescentes

Rafaela Pilegi Dada¹
Danilo Fernandes da Silva
Amanda Caroline Teles Moreira
João Carlos Locateli
Caio Terra
Nelson Nardo Junior

Fomento: Fundação Araucária;
Coordenação de Aperfeiçoamento de
Pessoal de Nível Superior (CAPES)
¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: dadarafa@hotmail.com

Objetivo: Analisar o comportamento de parâmetros hemodinâmicos durante 36 semanas de intervenção em um PMTO em adolescentes. Método: Foram avaliados 22 adolescentes com sobrepeso ou obesidade que completaram 36 semanas de intervenção em um PMTO baseado na terapia cognitivo comportamental focado em promover mudanças nos hábitos alimentares e atividade física. Foram realizadas 16 semanas de intervenção, três vezes por semana, com profissionais da psicologia, nutrição, pediatria e educação física. Na sequência, os adolescentes permaneceram quatro semanas sem nenhum contato com a equipe multiprofissional e retornaram mais 16 semanas do mesmo modelo de intervenção. Foram avaliadas a pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e frequência cardíaca de repouso (FCrep), peso e IMC antes do início, após 16 semanas, após quatro semanas de férias e após as 16 semanas seguintes de intervenção. Os momentos foram comparados por meio da ANOVA de medidas repetidas seguida de post hoc de Bonferroni ou do teste de Friedman com post hoc LSD, com significância de 5%. Resultado: No início da intervenção o peso, IMC, PAS, PAD e FCrep dos adolescentes era de 73,4±16,9kg, 29,7±6,4kg/m², 121,6±15,4mmHg, 74,8±11,1mmHg 87,7±13,4bpm. Após 16 semanas de intervenção houve melhoras significativas no IMC (28,8±6,4; p<0,001) e na PAD (67,6±5,7mmHg; p=0,003). Após 4 semanas de férias, houve aumento do peso (74,7±16,8kg; p<0,001) e IMC (29,1±6,5kg/m²; p=0,020). No final das 36 semanas não foram observadas mudanças no perfil hemodinâmico. Conclusão: Dezesesseis semanas de intervenção promove mudança na PAD que é sustentada, dada a continuidade da intervenção até o final de 36 semanas.

Palavras-chave

Saúde do Adolescente, Pressão Arterial, Estudos de Intervenção

Comparação dos efeitos agudos relacionados ao exercício de força com e sem restrição de fluxo sanguíneo

Renata Ferreira Domingues¹
Thiago Barbosa Trindade
Filipe Fernandes Oliveira Dantas

¹ Centro Universitário do Rio Grande do Norte - Unirn

Contato: renattadomingues@hotmail.com

Objetivo: Comparar a concentração do lactato sanguíneo (CLA), da frequência cardíaca (FC) e das repetições realizadas (RR) na rosca bíceps, entre o método múltiplas séries em alta intensidade (MSAI) e o método múltiplas séries, com restrição de fluxo sanguíneo, em baixa intensidade (MSBI). **Método:** Estudo de intervenção do tipo crossover realizado com dez sujeitos do sexo masculino (25 a 35 anos). Na sessão MSAI utilizou-se 80% de 1RM, e na sessão MSBI, associou-se a utilização de 30% de 1RM com a colocação de um manguito de pressão no braço, que foi inflado a 80% da pressão sistólica de repouso. Em ambas as situações, os sujeitos realizaram três séries de repetições máximas, com intervalos de 1 minuto entre elas. Imediatamente ao final de cada série foi coletado o valor pico da FC, além do número de RR. Adicionalmente, a CLA foi aferida após 1, 3 e 5 minutos do término das três séries. As variáveis foram comparadas através do teste de Wilcoxon. **Resultados:** Não houve diferença significativamente estatística entre os valores pico de FC. Entretanto, observaram-se maiores valores de lactato sanguíneo no MSAI, em cada um dos momentos analisados ($p < 0,05$). No tocante as RR, verificou-se que na primeira série do MSBI as repetições foram bem maiores do que no MSAI (25 vs 7; $p < 0,001$). No entanto, na terceira série as repetições foram estatisticamente iguais (5 vs 4; $p = 0,106$). **Conclusão:** O MSAI produziu maiores valores de CLA, entretanto, o MSBI teve uma maior redução no desempenho relacionado ao número de RR.

Palavras-chave

Força Muscular, Lactato, Isquemia

Saúde e qualidade de vida de idosos da Região Nordeste da Bahia participantes da Finati (Faculdade Integrada da Terceira Idade)

Priscila Ellen Pinto Marconcin¹

¹ Faculdade Ages

Contato: pri_edf@hotmail.com

A partir da prerrogativa da Organização Mundial da Saúde, de que é preciso dar mais vida aos anos e não só anos a vida, o processo de envelhecimento tem sido alvo de estudos e programas de intervenção de diversas áreas do conhecimento. Nesse sentido é que apresenta-se a FINATI (Faculdade Integrada da Terceira Idade), inserida na cidade de Paripiranga – Bahia, com vistas a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos idosos da região. Após 30 meses de atuação, buscou-se saber quais foram as modificações mais acentuadas na vida daqueles que participam do programa. Para isso, recorreu-se a um estudo de caráter qualitativo, com entrevistas semiestruturadas acerca da temática, aplicado a 68 idosas, que foram selecionadas por estarem no programa desde o seu início e apresentarem acima de 70% de presença nas aulas. A análise dos dados foi feita pela técnica de análise de conteúdo, e os resultados encontrados sugerem que os maiores ganhos foram de natureza social, com maior representatividade a categoria aumento das relações sociais e maior suporte social, seguido dos ganhos a saúde, com maior relevância as categorias diminuição do uso de medicamentos e diminuição das dores, também foram encontrados ganhos no que se refere ao aumento da autonomia, com as categorias maior domínio da vida e maior respeito da família e da comunidade. Estes resultados sugerem que programas de Atividade para idosos com enfoque multidisciplinar são eficientes para a melhoria da qualidade de vida e bem estar de pessoas idosas.

Palavras-chave

Atividade Motora, Envelhecimento, Qualidade de Vida

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

Desenvolvimento de habilidades aquáticas em uma criança com deficiência visual e intelectual severa

Giandra Anceski Bataglion¹
Angela Teresinha Zuchetto
John Peter Nasser

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: Giandra__@hotmail.com

O objetivo deste estudo de caso descritivo foi analisar o desenvolvimento das habilidades aquáticas de uma criança com deficiência visual total e intelectual severa. A amostra foi composta por um menino de 07 anos, participante de um programa de atividade motora adaptada. Os dados foram coletados a partir de filmagens das atividades aquáticas desenvolvidas durante duas semanas e meia, totalizando 12 sessões com uma hora de duração cada. A matriz de avaliação das habilidades aquáticas (WINNICK, 2004) foi utilizada durante toda a aplicação do programa de intervenção. O aluno apresentou desempenho positivo em três categorias das habilidades aquáticas propostas: Entradas, saídas e orientação na água. Ao final das intervenções, destaca-se como resultados positivos: compreensão da entrada e saída pela rampa com utilização dos sentidos remanescentes; domínio na realização do rolamento lateral e do mergulho frontal com comandos verbais e físicos; e, melhora nas 14 habilidades propostas na categoria de orientação na água, esta diretamente relacionada ao controle respiratório. Dentro desta categoria, percebeu-se evolução importante nas habilidades de assoprar bolhas e mergulhos rasos e fundos. No entanto, nas categorias de propulsão e nados não houve alterações em relação às habilidades iniciais. Notou-se que as atividades aquáticas, pelos inúmeros benefícios que proporcionam, permitiram ao aluno ultrapassar suas dificuldades dando um salto qualitativo na execução de determinados exercícios. Com isso, conclui-se que atividades aquáticas geram um condicionamento físico mais adequado possibilitando melhor qualidade de vida aos seus praticantes desde que sejam estruturadas visando atender as especificidades de cada pessoa.

Palavras-chave

Deficiência Visual, Atividade Motora Adaptada, Habilidades Aquáticas

Estudo comparativo das alterações do perfil de desenvolvimento dos padrões motores locomotores decorrentes da obesidade

Talissa Carine Rosa¹
Claudio Marcelo Tkac
Rafael Kanitz Braga

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: lissa.rosa@hotmail.com

Comparar as alterações do perfil de desenvolvimento motor dos padrões locomotores decorrentes da obesidade. Foram avaliados 540 escolares, com idade entre 11 a 14 anos, sendo que 66 foram classificados como obesos a partir do ponto de corte para determinação da obesidade da OMS (escore Z acima de +2DP). Foi utilizada a bateria teste TGMD-2 para avaliar os padrões motores de locomoção dos sujeitos. Como tratamento estatístico foi utilizada a estatística descritiva com utilização de média e desvio padrão. Todos os procedimentos foram realizados com o software PASW 18.0. A média de idade (meses) foi de 143,72. O score bruto de locomoção apresentou uma média de 39,30(±6,66), a idade locomotora foi de 92,52(±38,11) com um atraso locomotor de 51,20(±38,11). As habilidades locomotoras correr e a salto por cima apresentaram as menores médias, são elas respectivamente 12,72(±2,98) e 12,98(±2,22). O salto horizontal obteve sua media em 17,97(±2,59) e o galopar em 16,03(±3,060). Já as habilidades locomotoras deslocamento lateral e salto com um pé, apresentaram as maiores médias, com 19,04(±2,26) e 21,24(±2,21) respectivamente. Pode-se observar que o padrão locomotor foi afetado negativamente. Comparadas todas as médias destaca-se que as habilidades correr e saltar obtiveram um menor desempenho. Crianças com excesso de peso corporal costumam apresentar pés planos e alterações nas curvaturas dos membros inferiores, dificultando a realização de movimentos que tenham tempo de voo. Também constata-se que as habilidades de deslocamento lateral e salto com um pé apresentaram um maior desempenho. A escolha da perna dominante condiciona à melhores resultados.

Palavras-chave

Desenvolvimento Motor, Padrões Locomotores, Obesidade

O efeito de um programa de dança criativa nas habilidades motoras de crianças com autismo

Gabriele Radünz Krüger¹
Gabriela Padilha Hax
Alexandre Carriconde Marques

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: gabrieleekruger@hotmail.com

Introdução: O autismo é considerado um transtorno global de desenvolvimento, que apresenta dificuldade na interação social, na comunicação e nos comportamentos restritos e estereotipados. A dança proporciona melhorias nos aspectos físico, social e mental, e quando trabalhada com crianças autistas poderá possibilitar uma nova realidade corporal. **Objetivo:** Verificar o efeito de uma intervenção com dança criativa na coordenação motora de crianças com autismo. **Materiais e Métodos:** O estudo tem caráter experimental e a amostra foi constituída por nove crianças autistas com idades entre 5 a 10 anos, divididos em grupo controle (n=4) e experimental (n=5). Foi utilizado um questionário de Estilo de Vida respondido pelos pais ou responsáveis e aplicado o teste de desenvolvimento motor grosso (TGMD). Para análise descritiva dos dados observou-se as frequências dos resultados, do questionário de estilo de vida e do teste TGMD. Em razão do tamanho da amostra, foi realizada uma análise dos resultados dos testes, observando-se se houve melhora ou não dos resultados, na relação entre os dois grupos. **Resultados:** Quanto as habilidades motoras (TGMD), verificou-se que todos participantes do grupo intervenção obtiveram melhoras, no grupo controle apenas um participante teve melhora. **Conclusão:** Observou-se que o efeito da dança criativa na coordenação motora das crianças com autismo desse estudo foi positivo em todos os aspectos, mostrando que a dança pode ser uma excelente ferramenta no desenvolvimento motor destas crianças. Estudos desse tipo são raros nessa população, mas os resultados obtidos quebram alguns paradigmas quanto aos aspectos de interação e novas adaptações em novos ambientes.

Palavras-chave

Autismo, Coordenação Motora, Dança Criativa

Efeito de um programa de atividade física orientada na aptidão física de crianças com sobrepeso e/ou obesidade

Janine Aryadine Espíndola¹

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: janineespindola@hotmail.com.br

Objetivo: Verificar os efeitos de um programa de atividade física orientada na aptidão física de crianças com sobrepeso e/ou obesidade. Fizeram parte do estudo 6 crianças na faixa etária de 7 a 10 anos de ambos os sexos de um projeto de intervenção com atividades físicas orientadas, na cidade de Florianópolis/SC. **Metodologia:** Para a avaliação da aptidão física foi utilizado a bateria de testes motores do PROESP-BR (GAYA, 2009). Estes testes compreendem a avaliação da aptidão física relacionada à saúde (força/resistência abdominal, flexibilidade e avaliação de massa e estatura corporal para cálculo do Índice de Massa Corporal – IMC) e também os testes de aptidão para desempenho motor (força explosiva dos membros superiores e inferiores, velocidade e agilidade). O IMC foi calculado de acordo com os padrões da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007). Os dados foram tabulados e analisados no Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 20.0 for Windows. Primeiramente foi realizado o teste Shapiro-Wilk, para amostras com $n < 50$ para verificação da normalidade dos dados. Em seguida estatística descritiva (média, desvio-padrão, mínimo e máximo). O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. Posteriormente foi realizada a estatística inferencial em que a diferença entre o pré-teste e o pós-teste foram testadas por meio do teste t pareado (para dados paramétricos) e teste de Wilcoxon (para dados não paramétricos). **Resultados:** Ao avaliar a aptidão física relacionada à saúde, verificou-se que houve diferença significativa para o índice de massa corporal (IMC) ($p=0,04$)

Palavras-chave

Crianças, Sobrepeso, Aptidão Física

Fatores associados ao uso de ciclovias em adultos de Curitiba-PR

Marilson Kienteka¹
Rogério César Fermino
Cassiano Ricardo Rech
Rodrigo Siqueira Reis

Fomento: CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior)

1 GPAQ (grupo de Pesquisa Em Atividade Física e Qualidade de Vida), Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: marilson_kienteka@hotmail.com

Objetivo: Identificar os fatores individuais associados com o uso de ciclovias por adultos de Curitiba, Paraná. **Metodologia:** Em 2010, realizou-se um estudo transversal com 677 adultos (53% mulheres), selecionados aleatoriamente em 32 setores censitários de Curitiba. O uso de ciclovias foi avaliado com a questão: “Nos últimos 12 meses você utilizou as ciclovias da cidade?”, com as opções de resposta sim ou não. Foram analisadas as variáveis de sexo, faixa etária, estado civil, a condição de ter filhos, nível econômico, escolaridade, posse de bicicleta e de carro e também o nível de atividade físicas (AF) de lazer, que considerou ativo, aqueles que obtiveram 150 minutos por semana na soma das AF moderadas, vigorosas e caminhadas, sendo a última multiplicada por dois. A regressão de Poisson foi utilizada para testar a associação entre as variáveis, com o programa STATA 11 e significância de 5%. **Resultados:** A prevalência de uso das ciclovias foi de 40% (homens: 46% vs. mulheres: 35%; $p=0,003$). A posse de bicicleta (RP: 1,47; IC95%: 1,22-1,78) e o nível de AF (RP: 1,63; IC95%: 1,31-2,03) foram associados positivamente com o uso das ciclovias. **Conclusão:** A posse de bicicleta e o nível de AF foram associados com o uso de ciclovias. Campanhas de incentivo ao uso das ciclovias devem priorizar o acesso à bicicleta e para os indivíduos fisicamente inativos.

Palavras-chave

Ciclismo, Epidemiologia, Atividade Motora

Reabilitação física por profissionais de educação física no Atendimento Hospitalar e Ambulatorial do SUS

Bruno Ezequiel Botelho Xavier¹
Daniel Fossati Silveira
Luis Fernando Guerreiro
André de Oliveira Teixeira
Leandro Quadro Corrêa

1 Universidade Federal de Rio Grande

Contato: xavieresef@gmail.com

Existe regulamentação para a inserção da profissão de Educação Física em atendimento aos pacientes do SUS, pois os benefícios da prática monitorada são amplamente conhecidos. Deste modo, o objetivo deste trabalho é descrever o modelo de funcionamento e a capacidade de atendimento do serviço de Educação Física no Hospital Universitário da Universidade Federal de Rio Grande/RS, desenvolvido por profissionais contratados e residentes de programa multiprofissional. No ano de 2011 foi ofertado, e implantado no HU/FURG o serviço de reabilitação física prestado por profissionais de Educação Física. De modo que, o Funcionamento lógico de atendimento se dá a partir do encaminhamento de pacientes que consultam nas unidades básicas de saúde ou no serviço interno hospitalar, propiciando ao usuário direito previsto e preconizado pelas diretrizes do SUS, as quais indicam que o bem estar físico é fator determinante de saúde. Deste modo, expomos que apenas no primeiro semestre de 2013, o grupo de profissionais de Educação Física do Centro de Reabilitação Cardiometabólica, realizaram 2720 intervenções, as quais se incluem consultas ambulatoriais com avaliação física, sessões de exercício físico, e teste ergométrico com a presença de enfermeiros, psicólogos e médicos cardiologistas. A prática monitorada de exercícios físicos no tratamento de diversas patologias já está estabelecida na literatura. Entretanto, como evidenciado em pesquisa prévia, o número de Centros de Reabilitação Física na América do Sul é insuficiente. Portanto, este serviço aparece como método complementar e eficiente de promoção de saúde, redução de morbimortalidades e futuras hospitalizações.

Palavras-chave

Promoção da Saúde, Centros de Reabilitação, Terapia Por Exercício

Efeito de um programa de marcha e corrida em idosos sedentários

Jerônimo Costa Branco¹

¹ Ucpel

Contato: jeronimobranco@hotmail.com

Objetivo: Este estudo tem como objetivo verificar o efeito da participação no programa nacional de marcha e corrida de Portugal, em relação ao nível de aptidão física e depressão em idosos sedentários. **Métodos:** Fizeram parte da amostra 26 idosos por um período de 6 meses com total de 72 aulas, sendo subdivididas em três aulas de 50 minutos por semana. As aulas foram conduzidas com exercícios aeróbicos (caminhada), exercícios de força e flexibilidade. Os entrevistados responderam a um questionário sócio-demográfico, os dados sobre a atividade física foram mensurados com acelerômetros, a aptidão física pelo teste de Rikli & Jones e o diagnóstico de depressão pela Escala de Depressão Geriatria de Yesavage. Para as análises estatísticas foi utilizado o programa SPSS através do teste t-Student para amostras pareadas. **Resultados:** Encontramos uma melhora expressiva na sintomatologia depressiva, aptidão física nesta amostra estudada. **Conclusão:** Podemos concluir que o programa de Marcha e Corrida com a prática de caminhada supervisionada durante 6 meses foi eficaz na melhora da saúde física e psicológica do idoso.

Palavras-chave

Idoso, Aptidão Física, Depressão

Avaliação antropométrica de servidores praticantes de dança de salão da Universidade Estadual de Maringá

Mayara Cristina Barteli¹
Mariana da Silva Farias
Ana Silvia Degaspero Ieker
Majorie Catherine Capdeboscq
Wilson Rinaldi

¹ Universidade Estadual de Maringá

Contato: mahbarteli@gmail.com

Objetivo: Analisar o Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência de Cintura (CC) de servidores praticantes de dança de salão em um programa de promoção da saúde desenvolvido por um projeto do Departamento de Educação Física. **MÉTODOS:** Foram analisados 23 servidores que participam das intervenções. A avaliação antropométrica foi realizada pelos acadêmicos do projeto e um professor de educação física. Após assinarem o (TCLE) os sujeitos tiveram a estatura (cm) aferida com estadiômetro inglês, tipo Leicesters, acoplado a uma base que permite medida de altura em campo. A circunferência da cintura (cm) aferida por meio de uma trena antropométrica (CES-CORF[®]) na altura do umbigo. O peso corporal foi mensurado em balança marca Filizola. O cálculo do IMC foi realizado através da razão entre o peso e estatura ao quadrado. Para análise dos dados foi utilizado programa Excel/2007. **Resultados:** A amostra foi composta por 10 homens e 13 mulheres. A partir da coleta dos dados 30% dos homens apresentaram Obesidade (IMC \geq 30 kg/m²) sendo os mesmos com CC risco aumentado substancialmente (\geq 102 cm), 30% apresentaram Sobrepeso (25-29,9 kg/m²) e CC risco aumentado (\geq 94 cm), 40% considerados peso normal (18,5-24,9kg/m²) e CC risco baixo (<94 cm). Entre as 13 servidoras mulheres 23% apresentaram Obesidade/CC com risco aumentado substancialmente (\geq 88 cm), 23% Sobrepeso e 54% peso normal. Sendo 38,5% com CC risco aumentado (\geq 80 cm) e 38,5% com risco baixo (<80 cm). **Conclusão:** No decorrer das intervenções serão realizadas outras avaliações para analisar/comparar os efeitos provocados pela prática em relação ao IMC e CC.

Palavras-chave

Índice de Massa Corporal, Circunferência da Cintura, Obesidade

Os benefícios da atividade física alcançados pelos alunos do programa ginástica no parque

Flavia Cristina Rodrigues Bueno¹
Carlos Aparecido Zamai
Raquel de Fátima Cavalheiro Hashimoto

¹ Universidade Paulista

Contato: fcrbueno@yahoo.com.br

O programa Ginástica no Parque (GP) foi criado com o intuito de oportunizar a prática de atividade física gratuita em parques públicos de Sorocaba. Com início em novembro de 2011, atua em três parques da cidade, com aulas três vezes por semana em dois períodos. Em todo esse tempo de realização do programa é frequente os professores se depararem com relatos de alunos sobre a satisfação e os benefícios proporcionados pelo GP em suas vidas. Desta forma, o objetivo deste estudo foi identificar os benefícios proporcionados pelo GP, na perspectiva dos alunos. Responderam ao questionário 100 alunos e foi verificado que 100% deles declararam a sensação de bem estar geral depois de iniciar a participação no programa. Sendo, que 90% relataram estar mais dispostos, 88% mais felizes e 78% mais sociáveis. E ainda, 81% mais flexíveis, 73% mais fortes, 60% relataram melhora no sono, 66% menos dores no corpo, 56% diminuíram medidas corporais. Com relação a controle e prevenção de doenças, 32 alunos citaram a pressão arterial estabilizada, 31 menores taxas de colesterol, 26 menores taxas de triglicérides, 20 diminuição da glicemia, 16 diminuíram o consumo de remédios e 34 pessoas dizendo que passaram ir menos ao médico. Os resultados foram muito satisfatórios e ricos, corroborando com os relatos informais do dia a dia das aulas. Expressaram os benefícios proporcionados pela atividade física indicados pela literatura acadêmica. E finalmente, mostraram que o programa Ginástica no Parque tem alcançado os objetivos propostos contribuindo com a saúde pública de Sorocaba.

Palavras-chave

Atividade Física, Benefícios do Exercício Físico, Saúde

Estudo transversal da relação entre vitamina D, fatores de risco metabólico e densidade óssea em crianças e adolescentes

Clarice Maria de Lucena Martins¹

Fomento: PTDC/DES/099018/2008 e
FCT/FCOMP-01-0124- FEDER-009573

¹ Universidade Federal Rural de
Pernambuco

Contato: clarice.martins@defis.ufrpe.br

Introdução: A deficiência de vitamina D (VIT-D) tem se mostrado associada a fatores de risco metabólico e a baixa densidade mineral óssea em crianças e adolescentes obesos. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre baixos níveis de VIT-D, fatores de risco metabólico e densidade mineral óssea em crianças e adolescentes obesos e não-obesos. MÉTODOS: Para este estudo transversal foram avaliados 59 obesos e 28 não-obesos (7-15 anos), com baixos níveis de VIT-D, de ambos os sexos, participantes de um programa de promoção da atividade física. Os procedimentos incluíram avaliação de variáveis antropométricas, marcadores de risco metabólico (lipídios plasmáticos, glicose, insulina, 25-hidroxivitamina D e alanina aminotransferase-ALT). Em seguida, foi calculado o valor de HOMA. A gordura abdominal foi avaliada por DXA. As relações entre VIT-D e risco metabólico foram analisadas através de correlações binárias e parciais, com o auxílio do SPSS (versão 19.0) e o nível de significância foi estabelecido em 95%. Resultados: Em indivíduos obesos foram observadas correlações negativas significativas entre VIT-D, gordura abdominal, ALT, insulina, glicose e HOMA, enquanto que naqueles não-obesos, as correlações significativas foram observadas entre VIT-D, gordura abdominal, ALT e insulina. No entanto, ao ajustar as correlações para os valores de gordura abdominal, não foram observadas correlações estatisticamente significativas. Conclusão: Na amostra estudada, baixos níveis de VIT-D parecem estar relacionados a diferentes fatores de risco metabólicos em crianças e adolescentes obesos e não-obesos e estas relações parecem ser mediadas pela gordura abdominal.

Palavras-chave

Vitamina D, Fatores de Risco, Densidade óssea

Ocorrências de bullying entre alunos de 3ª e 4ª séries, uma questão de saúde pública

João Eloir Carvalho¹

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: joao.eloir@pucpr.br

Na escola, a violência apresenta diversas formas de agressão, mas as questões quanto às agressões entre pares são relevantes. Olweus (1991), define o bullying, quando a vítima é exposta repetida e frequentemente, através de ações negativas por parte de um ou mais alunos. O objetivo foi identificar as ocorrências do bullying e as formas de manifestação, em escolas públicas. A coleta dos dados realizou-se por um questionário aplicado com 471 alunos da 3ª série e 449 alunos da 4ª série, totalizando 920 alunos. Os resultados revelam que 42,5% dos alunos, entre 391, de ambos os sexos já foram vítimas de agressões pelo menos 1 vez, 12,2% (n= 112) foram vítimas mais de 5 vezes, a regularidade dos casos, caracteriza o bullying. As agressões sofridas por gênero, demonstram que os meninos são as maiores vítimas, nos resultados de 3, 4 e 5 vezes ou mais, a escola 1 apontou 21,7% (meninos) contra 13,3% (meninas); 22,2% (meninos) contra 11,6% (meninas) na escola 3 e 22,6% (meninos) contra 10,6% (meninas) na escola 4. A agressão mais frequente são as verbais, através de “xingamentos”, gritos e insinuações, além das ameaças às vítimas. O pátio e o recreio são os lugares com maior frequência de agressões. O recreio recebeu o maior percentual de indicações; 44,3% (n= 74) na escola 1, as escolas 2 e 3 obtiveram 32% e 31%, respectivamente. Os dados revelam que as instituições responsáveis pela formação das crianças precisam estar envolvidas e informadas sobre as questões do bullying e

Palavras-chave

Saúde Pública, Segurança, Bullying

Desafio da obesidade infantil - proposta de metodologia subsidiado por jogo digital interativo

Carminda Maria Goersch Fontenele Lamboglia¹

Lucas de Moura Carvalho

José Eurico de Vasconcelos Filho

Carlos Antônio Bruno da Silva

Objetivo: Apresentar proposta de estratégia de enfrentamento a obesidade infantil subsidiado por jogo digital interativo. Método: Esta proposta faz parte do projeto de pesquisa para o Mestrado em Saúde Coletiva da Universidade de Fortaleza, no qual pretende-se a inovação nas propostas metodológicas de intervenção ao combate a obesidade infantil. A intervenção envolve a abordagem do profissional de Educação Física de forma direta (na escola) e mediada por um game (na casa da criança). Resultado: Na escola, o professor propicia um programa de exercícios físicos, frequência de três vezes por semana e duração de 45 minutos, visando o aumento do despêndio energético através de atividades aeróbicas que envolvam grandes grupos musculares. No domicílio, a intervenção ocorre por meio do suporte de um jogo, que proporciona incentivo e motivação para hábitos saudáveis (alimentação adequada e estilo de vida ativo). O jogo, denominado de Missão Kid, interage com a criança de forma proativa através do envio de notificações para prática de exercício físico e mensagens sobre educação e saúde. A metodologia irá permitir que a criança seja inserida no “círculo mágico”, permitindo que esta se incorpore ao jogo, de maneira lúdica e prazerosa, atingindo os seus objetivos no jogo e executando tarefas com benefícios a saúde, lúdico possibilitando aprendizagem efetiva e tornando a intervenção uma grande diversão. Conclusão: Acredita-se que tal estratégia assuma relevância significativa no combate a obesidade infantil, criando novos espaços de atuação, no qual a criança esteja imersa nas atividades propostas de maneira lúdica e motivadora.

Fomento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

¹ Universidade de Fortaleza

Contato: carmindalamboglia@gmail.com

Palavras-chave

Obesidade, Criança, Intervenção Precoce

Perfil dos proprietários e estrutura física das academias de ginástica em uma cidade do Sul do Brasil

Mateus Salerno¹
Felipe Fossati Reichert
Tiago Wally Hartwig
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Marcelo Cozzensa da Silva
Airton José Rombaldi

1 Universidade Federal de Pelotas

Contato: mateus_salerno@yahoo.com.br

Objetivo: descrever o perfil dos proprietários, além da estrutura e recursos existentes nas academias de ginástica da zona urbana da cidade de Pelotas-RS. **Métodos:** estudo descritivo, do tipo censo, realizado de novembro de 2011 a maio de 2012. Utilizou-se um questionário contendo questões relacionadas ao ambiente de trabalho e estrutura das academias, bem como as características dos proprietários. **Resultados:** foram encontradas 170 academias na cidade e 569 professores, sendo que 161 eram proprietários e professores e 22 somente proprietários. Dos 161 professores e proprietários, 54,0% possuíam ensino superior completo em Educação Física e 8,7% eram provisionados. A média de idade dos proprietários foi de 35,8 (dp 9,9) anos, 45,6% eram casados, 90,6% tinham cor de pele branca e 75,8% recebiam até R\$3.000,00 reais da academia. Musculação (55,9%), personal trainer (36,2%) e lutas (27,0%), foram as modalidades mais ofertadas nas academias. Em média, as academias funcionavam há 92,4 (dp 110,4) meses e tinham 179,6 (dp 156,7) m² de área. Além disto, 88,2% possuíam até três salas destinadas a prática de atividade física, 84,9% das academias possuíam até cinco professores, 57,2% ofereciam computador com acesso a internet aos professores, 22,4% possuíam sala para os professores, 70,2% tinham vestiários e 67,5% realizavam avaliação física. **Conclusão:** a maioria dos proprietários ministra aulas nas próprias academias, possuem idade média mais elevada que os professores contratados e a modalidade mais oferecida foi a musculação. Além disto, a estrutura física e recursos humanos parecem inadequados para atender a população que procura estes espaços.

Palavras-chave

Academias de Ginástica, Docentes, Ambiente de Trabalho

Caminhar na escola: ludicidade levando atividade física e saúde

Anne Carolina dos Santos Vieira¹
João Rafael da Silva Caldeira

1 Universidade Federal de Minas Gerais

Contato: annecarolinasv@yahoo.com.br

O Projeto Caminhar na Escola é realizado pelo Programa Caminhar da Secretaria de Esporte e Lazer de Belo Horizonte. Surgiu em 2004 visando ampliar a conscientização sobre a importância da atividade física para promoção da saúde. Ao longo do tempo o projeto se desenvolveu a partir de diferentes formatos: palestras em escolas, avaliação da composição corporal e IMC de estudantes, distribuição de material educativo, peça teatral sobre a importância da atividade física para a saúde. Em 2011 modificações no formato indicam uma ruptura com o modelo anterior; a partir deste ano existe maior cuidado com o conteúdo e este é desenvolvido através de uma atividade lúdica, envolvendo a participação ativa dos estudantes. Esta atividade é reelaborada no início de cada ano, quando é escolhido novo tema a ser trabalhado, visando atingir o objetivo central do projeto: proporcionar aos alunos das escolas municipais de Belo Horizonte/MG a oportunidade para refletir e vivenciar conteúdos relativos à atividade física e seus benefícios para a saúde e qualidade de vida. Entre os temas já desenvolvidos estão: a importância da atividade física e alimentação saudável para a saúde; o desenvolvimento das capacidades físicas; os eixos temáticos da educação física escolar. Uma equipe vai até as escolas indicadas pela Secretaria de Educação e utiliza materiais alternativos confeccionados pelo próprio programa para desenvolver as atividades. O projeto atrai o interesse dos alunos, recebe grande aprovação das escolas visitadas e alcança as metas estabelecidas no planejamento municipal.

Palavras-chave

Política Pública, Atividade Física, Ludicidade

Efeitos de um programa de exercícios em academia pública da terceira idade na melhora da aptidão cardiorrespiratória em idosos

Matheus Morebeck Zica¹
Railey Nunes de Almeida
Eucleiton Neres Brito
Erika da Silva Maciel

¹ Centro Universitario Luterano de Palmas

Contato: mmorbeckz@yahoo.com.br

Objetivo: Verificar a capacidade cardiorrespiratória de idosos ativos da cidade de Palmas TO. **Métodos:** A pesquisa foi realizada com idosos ativos do projeto “Viver Melhor” da Policlínica de Palmas em caráter longitudinal descritivo. Para avaliar a capacidade cardiorrespiratória foi utilizado o teste de caminhada de seis minutos (TC6m). Para determinar o nível de atividade física dos indivíduos foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e para análise da percepção da qualidade de vida foi utilizado o questionário de WHOQOL-bref. O grupo de idosos foi submetido no primeiro mês a dez minutos de caminhada com intensidade moderada mais 15 minutos de atividade de alongamento ao final. Nos meses subsequentes aumentou para 20 minutos o tempo da caminhada permanecendo os 15 minutos finais de alongamento. **Resultados:** A amostra foi composta por 17 sujeitos de ambos os sexos, com idade entre 60 e 82 anos. Após a realização da intervenção verificou-se uma melhora em 60% dos idosos na capacidade cardiorrespiratória. **Conclusão:** O presente estudo indicou melhoras significativas após a prática de exercícios físicos realizadas na ATI, sob supervisão de um profissional de Educação Física.

Palavras-chave

Envelhecimento, Qualidade de Vida, Exercício Físico

Perfil dos ex-usuários de programas de atividade física da cidade de Panambi-RS

Pamela Silva Vitória Salerno¹
Mateus Salerno
Tales Emilio Costa Amorim
Pedro Rodrigues Curi Hallal

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: pamelasvitoria@yahoo.com.br

Objetivo: descrever o perfil de ex-usuários e motivos de participação e desistência nos programas de intervenção de atividade física (AF) na cidade de Panambi-RS. **Métodos:** estudo de base populacional, de delineamento transversal, no município de Panambi, ocorrido entre os meses de março e abril de 2011. Foi realizado um inquérito populacional com amostra representativa da população, buscando informações demográficas, socioeconômicas, de saúde, comportamentais e de relação com os programas de AF oferecidos pela prefeitura. **Resultados:** das 1158 pessoas entrevistadas, 8,1% eram ex-usuários dos programas, sendo 69,1% do sexo feminino, com idade média de 43,2 (dp=16,8) anos, 71,3% eram casados e 57% com IMC classificado como sobrepeso e/ou obeso. Os principais motivos de desistência da participação nos programas foram a falta de tempo (41,7%) e a distância para os locais de prática (21,9%). Eles ficaram sabendo dos programas principalmente através de outras pessoas (56,5%) e o tempo de participação máxima foi de sete anos, sendo que 72,6% desistiram de frequentá-los no primeiro ano. O gosto de praticar alguma AF (36,7%) e indicação médica e/ou saúde (35,6%) eram os principais motivos para começarem a participar dos programas. A satisfação com os programas foi considerada alta por 53,2% e baixa por 6,2% dos ex-usuários. Mais da metade (53,2%) dos ex-usuários deixaram de praticar AF após a desistência nos programas. **Conclusão:** é necessário oferecer programas em mais locais da cidade e em horários diferenciados para que seja acessível a toda população, além de encontrar maneiras que possam diminuir a evasão dos usuários dos programas.

Palavras-chave

Atividade Motora, Promoção da Saúde, População

Avaliação motora de participantes do Projeto Copame - UNISC

Sandra Mara Mayer¹
Cláudia Daniela Barbian
Caroline Lúcia Stülp

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul

Contato: smmayer@unisc.br

Objetivo: o estudo teve como objetivo avaliar o desenvolvimento motor em crianças abrigadas na Associação Pró Amparo Ao Menor - COPAME, de Santa Cruz do Sul, através da Escala de Desenvolvimento Motor – Rosa Neto (2002), no intuito de melhorá-lo e possibilitar melhor condição aos indivíduos. **Metodologia:** participaram da pesquisa 24 alunos, de ambos os sexos, com idades entre 2 e 11 anos, todos participantes do Projeto COPAME – projeto extensionista da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). As aulas ocorrem duas vezes por semana, sendo atendidas três turmas por dia, com 50 minutos cada aula. Os aspectos avaliados foram Organização Espacial e Organização Temporal. **Resultados:** de maneira geral, verificou-se que nos aspectos avaliados, Organização Espacial e Organização Temporal, os participantes apresentaram idades motoras com médias de 77,0 meses e 79,5 meses respectivamente. Pode-se verificar, desta forma, um atraso de 24,2 meses para a Organização Espacial e de 21,7 meses para a Organização Temporal em relação à idade cronológica média das crianças que é de 101,2 meses. Com relação ao quociente motor, as crianças apresentaram índice de 78,79 na área da Organização Espacial e de 79,16 na Organização Temporal, classificado como inferior. **Conclusão:** os resultados possibilitaram concluir que de maneira geral os indivíduos obtiveram índices abaixo do esperado para sua idade. Desta forma, é de fundamental importância propor ações intervencionistas dos profissionais de Educação Física inseridos nesta realidade, para o aprimoramento destes aspectos que encontram-se em detrimento, amenizando-os e estimulando-os através de aulas de Educação Física lúdicas e recreativas.

Palavras-chave

Educação Física, Recreação, Educação

Programa segundo tempo núcleo esportes adaptados: tênis e handebol em cadeira de rodas

Luciana Erina Palma¹
Daniel Gonçalves Pinto
Bruna Manoela Klaseer
Bhianca Conterato Patias
Roberta Feck
Sofia Wolker Manta

Fomento: Ministério do Esporte

¹ Universidade Federal de Santa Maria

Contato: luepalma@yahoo.com.br

Objetivo: O Programa Segundo Tempo (PST) é um projeto social que tem como um dos princípios fundamentais a universalização da prática esportiva e a inclusão social. Com vistas à inclusão das pessoas com deficiência tem-se no Núcleo Esportes Adaptados a premissa de oportunizar o acesso à prática de atividades físicas e esportivas a este público. **Método:** Em parceria com uma Universidade Federal do interior do Rio Grande do Sul as ações do PST Núcleo Esportes Adaptados tem desenvolvido as modalidades de tênis e handebol em cadeira de rodas. Há a participação de 10 beneficiados com deficiência física, adultos e do sexo masculino. As atividades são realizadas três vezes na semana totalizando quatro horas e ministradas por quatro monitores bolsistas acadêmicos dos Cursos de Graduação em Educação Física Licenciatura e Bacharelado, sob orientação dos coordenadores gerais e de núcleo. **Resultados:** Os resultados alcançados referem-se a dois aspectos: a capacitação dos monitores esportivos frente à atuação e intervenção ao público com deficiência e a mudança de comportamento dos beneficiados a um estilo de vida mais ativo, uma vez que a maioria inseriu em seu cotidiano a prática regular de atividade física esportiva. **Conclusões:** O Programa é um meio de incentivar a prática esportiva, oportunizando momentos de lazer e socialização as pessoas com deficiência e, capacitar recursos humanos de forma a propiciar melhor formação profissional.

Palavras-chave

Atividade física, Pessoa com deficiência física, Esporte adaptado

Levantamento do índice de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre servidores da Universidade Estadual de Campinas

Carlos Aparecido Zamai¹
Cláudia Maria Peres
Marco Antonio A de Moraes

¹ Unicamp/UNIP

Contato: cazamai@yahoo.com.br

Este estudo teve o objetivo de identificar os fatores de risco para diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e doenças cardiovasculares entre servidores da Unicamp. Foram tabuladas e analisadas 1.300 fichas anamnese de servidores de ambos os sexo e idade entre 30 a 58 anos, no ato da inscrição no Programa Mexa-se de janeiro de 2005 a dezembro de 2012 onde foram obtidos dados referentes ao nome, idade, sexo, IMC, uso de tabaco, etilismo, sedentarismo e histórico familiar de DM, HAS, hipercolesterolemia e evento isquêmico. Foi aplicado um questionário a servidores que apresentavam três ou mais fatores de risco para DM, HAS e DCV. A amostra foi constituída de 783 de ambos os sexos. Os resultados apontaram que 69,7% dos servidores não realizam atividade física no momento, 70,0% dos indivíduos apresentaram antecedentes familiares para DM, 75,0% para HAS, 50,5% para hipercolesterolemia, 50,0% para evento isquêmico prévio, destes 65,5% apresentaram sobrepeso e 15,0% obesidade grau I e II e 35,0% estão com a pressão arterial com 140/100 mmHg. Estes resultados apontam para a necessidade da disseminação de informações educativas na universidade, visando à educação para a saúde, combate aos fatores de riscos e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis entre os servidores avaliados da Universidade, bem como a continuidade dos trabalhos oferecidos pelo Programa Mexa-se UNICAMP nas estações de atividade física, nas faculdades e institutos, bem como nas áreas de saúde e outras através do projeto itinerante.

Palavras-chave

Fatores de Risco, Doenças Crônicas Não Transmissíveis, Servidores

Efeito da terapia com medicamentos anti-hipertensivos associados ao treinamento com pesos sobre a pressão arterial em idosas

Lucas Massoni Pulici¹
Erick Henrique Pereira Eches
Matheus Amarante do Nascimento
Alex Silva Ribeiro
Fábio Luiz Cheche Pina
Edilson Serpeloni Cyrino

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: lucasmassoni59@hotmail.com

O objetivo foi comparar o efeito da terapia com medicamentos anti-hipertensivos associados ao treinamento com pesos sobre a diminuição da pressão arterial em idosas. Foram selecionadas 30 idosas (67 ± 6 anos) com sobrepeso (28 ± 5 kg/m²) e PA controlada nas medições precedentes ao estudo. A PA e a FC foram monitoradas através do medidor automático (OMRON, HEM 742INT), conforme as recomendações das IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Realizaram o teste de 1 RM no supino reto, rosca direta e cadeira extensora. Após o teste, se submeteram a 12 semanas de TP, com 1 série de 12-RM. Para análise foram separadas em 2 grupos: MED (n=15): com uso de medicamento anti-hipertensivo e; CT (n=15): grupo controle sem uso de medicamento. O Teste T independente comparou as características iniciais dos grupos. Anova Two-Way comparou os grupos nos momentos pré e pós-treinamento e o Post-hoc de Newman Keuls identificou as diferenças, com nível de significância de p<0,05. Os grupos apresentaram diminuição da PAD (MED: 69 ± 6 mmHg vs. 66 ± 7 mmHg e CT: 67 ± 6 mmHg vs. 66 ± 6 mmHg; p=0,01), FC (MED: 74 ± 7 bpm vs. 70 ± 7 bpm e CT: 74 ± 10 bpm vs. 71 ± 10 bpm; p=0,001) e Duplo Produto (MED: 8569 ± 933 vs. 7856 ± 1094 e CT: 8610 ± 1578 vs. 8177 ± 1554; p=0,001). Conclui-se que o treinamento com pesos influencia nas respostas cardiovasculares de idosas com sobrepeso, independentemente do efeito da terapia medicamentosa associada.

Palavras-chave

Hipertensão, Exercício, Idoso

Efeito da suplementação crônica de cafeína associado ao treinamento de intensidade moderada sobre processo inflamatório muscular de ratos wistar

Elisa Jacomassi dos Santos¹
Leandro Ricardo Altimari
Solange de Paula Ramos

Fomento: CAPES

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: elisajacomassi@hotmail.com

O estudo analisou o efeito da ingestão crônica de cafeína associado ao exercício físico moderado sobre indicadores de inflamação muscular em ratos. Foram utilizados 12 ratos machos Wistar (250 gramas), divididos em quatro grupos de 3 animais: grupo controle (CO), controle cafeína (COCAF), treinados controle (TCO) e treinados + cafeína (TCAF). Os animais do grupo TCAF e COCAF foram suplementados com 1 mg/ml de cafeína diluída em água, durante 29 dias, por meio de ingestão voluntária. Os grupos TCO e TCAF foram submetidos ao treinamento de natação de intensidade moderada, por um período de 21 dias. No último dia de treino, os animais TCO e TCAF executaram teste de exaustão e foram sacrificados após 24 horas. O músculo sóleo foi removido, incluído em parafina e submetido à coloração em hematoxilina e eosina. Os cortes foram analisados em microscópio ótico. Foi analisado o número de áreas com inflamação e o número de células inflamatórias infiltradas. Normalidade dos dados foi avaliada pelo teste Shapiro-Wilks, diferenças entre os grupos foram obtidas pelo teste de Kruskal-Wallis e post hoc de Dunn. Teste de Fisher analisou a frequência de inflamação entre os grupos, $p < 0,05$. Os animais do grupo TCO apresentaram maior frequência de processos inflamatórios comparados aos CO, COCAF e TCAF ($p < 0.0001$). Não houve diferença no número de células inflamatórias infiltradas entre os grupos CO (5.000 ± 1.855), COCAF (10.00 ± 2.233), TCO (9.000 ± 0.9397) e TCAF ($10.00 \pm 2,302$). Os resultados sugerem que o treinamento promove aumento das respostas inflamatórias e esse é atenuado pela ingestão crônica de cafeína.

Palavras-chave

Atividade Física, Cafeína, Inflamação

Análise da influencia da prática de exercício físico sobre componentes da aptidão

Marcelo de Assis¹

¹ Universidade Estadual do Paraná -
Campus Paranavaí

Contato: marcelojw1@ymail.com

Objetivo: Verificar o efeito do exercício físico regular sobre os componentes da aptidão física por meio da comparação de dois grupos, um praticante e outro iniciante. Metodologia: Estudo descritivo/quantitativo, onde a amostra foi composta de 20 indivíduos do sexo feminino, dividido em dois grupos 10 pessoas com idades de 25 a 35 anos. O 1º grupo é composto por mulheres que praticam exercícios físicos em um período de um ano. O 2º grupo, de que iniciaram a prática a pouco tempo. Os testes usados foram o de sentar e alcançar (flexibilidade) e o de abdominal (força/resistência muscular) e o protocolo de execução foi adaptado por Golding, Myers e Sinning. Resultados: A flexibilidade o primeiro grupo a media obtida foi de 41,87 centímetros e de força/resistência muscular de 20 repetições. O segundo grupo, a flexibilidade foi de 38,3 centímetros e a força/resistência muscular de 13 repetições. Discussão: Observa-se que o 1º grupo teve uma alteração nos resultados de forma positiva em relação ao 2º grupo. No teste de sentar e alcançar media de 3,75 centímetros de diferença e o teste de força/resistência muscular o 1º grupo obteve 7 abdominais a mais. Conclusão: Assim, nota-se que o primeiro grupo obteve a média maior que o segundo grupo, devido o tempo e a frequência com que participam da prática. Dessa forma, o exercício físico é um ótimo aliado para a melhoria da aptidão física e da saúde do indivíduo.

Palavras-chave

Exercício Físico, Aptidão Física, Saúde

Percepção de competências profissionais de estudantes de educação física: reflexões a partir de uma vivência de rafting

Alcyane Marinho¹
Caroline Ruschel
Priscila Mari dos Santos
Miraíra Noal Manfroi
Juliana de Paula Figueiredo

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: alcyane.marinho@hotmail.com

Objetivo: identificar as competências profissionais percebidas por estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física de uma universidade pública de Santa Catarina, a partir de uma intervenção no contexto da atividade física, vivenciada na natureza (rafting). **Método:** participaram desta investigação 25 alunos regularmente matriculados, com média de idade de 23,1±2,5 anos. Após a intervenção, realizada na cidade de Santo Amaro da Imperatriz (SC), em 2013, orientada por profissionais com experiência no ensino desta modalidade, os participantes foram convidados a responder a um questionário sobre a percepção da frequência de manifestação de algumas competências profissionais durante a vivência (capacidade de relacionamento interpessoal; liderança; criatividade; flexibilidade; persistência e iniciativa). As informações coletadas foram analisadas por meio da estatística descritiva. **Resultados:** apenas cinco estudantes haviam vivenciado o rafting, sendo quatro no contexto do lazer e um como aula. Todos perceberam a manifestação da capacidade de relacionamento interpessoal, flexibilidade e persistência, em todos ou em muitos momentos da intervenção. A iniciativa foi percebida em todos ou em muitos momentos por 19 estudantes, seguida pela criatividade (17) e pela liderança (15). Esta última competência foi percebida em poucos momentos da intervenção por seis estudantes e, ainda, um participante não percebeu a manifestação da mesma. A criatividade (8) e a iniciativa (6) também foram percebidas em poucos momentos da intervenção por alguns estudantes. **Conclusão:** a intervenção no contexto da atividade física, vivenciada por meio de uma atividade de aventura na natureza possibilitou a observação, o estímulo e a potencialização de competências.

Palavras-chave

Competência Profissional, Educação Física, Atividade Física

Stand-up paddle: reflexões acerca de sensações e emoções a partir de uma intervenção com estudantes de educação física

Miraíra Noal Manfroi¹
Alcyane Marinho
Caroline Ruschel
Juliana de Paula Figueiredo
Priscila Mari dos Santos

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Contato: mira_nm@hotmail.com

Objetivo: identificar as sensações e emoções vivenciadas por estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física de uma universidade pública de Santa Catarina, a partir de uma intervenção no contexto da atividade física de aventura na natureza (stand-up paddle). Tal intervenção foi oportunizada por intermédio de duas disciplinas do curso, relacionadas a esportes de aventura e a esportes náuticos e aquáticos. **Método:** participaram 25 alunos matriculados nestas disciplinas, com média de idade de 23,6±3,6 anos. Após a intervenção, realizada na Lagoa Pequena do Campeche, na cidade de Florianópolis (SC), orientada por profissionais com experiência no ensino desta modalidade, os participantes foram convidados a responder a um questionário contendo uma pergunta aberta sobre as sensações e emoções vivenciadas durante a intervenção. Utilizou-se a técnica de análise de conteúdo com as informações coletadas. **Resultados:** apenas cinco estudantes haviam vivenciado o stand-up paddle, sendo três como aula e dois no contexto do lazer. Os participantes relataram experimentar sensações e emoções positivas como alegria, felicidade, tranquilidade, liberdade, paz, prazer, relaxamento e satisfação. No entanto, sensações e emoções negativas, relacionadas à preocupação, medo, ansiedade, insegurança e instabilidade emocional, também foram citadas. Acredita-se nas atividades físicas de aventura na natureza como possibilidades férteis para despertar diferentes sensações e emoções, por meio do estímulo aos sentidos humanos. Espera-se que a partir da percepção e do desenvolvimento destas sensibilidade, os futuros profissionais se atentem para a importância dos aspectos psicológicos em propostas de programas de intervenção em atividade física, para além dos aspectos físicos e técnicos.

Palavras-chave

Sensações, Emoções, Atividade Física

Os efeitos da corrida sobre os circuitos motores estruturados no comportamento estereotipado de crianças com autismo

Rosiane Oliveira de Amorim¹
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano
Ana Carolina Santos de Lima Torres
Dayana de Couto Nunes

¹ Universidade Federal de Alagoas

Contato: rosianeamorim@gmail.com

Objetivo do estudo foi identificar os efeitos da corrida sobre os circuitos motores estruturados no comportamento estereotipado de crianças com autismo. Método: Estudo experimental, os grupos constituíram-se de forma não randomizada, formados por duas crianças com autismo (CID F84.0) e presença de estereotipias de acordo com a Escala de Traços Autísticos (ATA). Utilizou-se a estatística descritiva para leitura dos resultados. Foi submetida ao Programa de Circuitos Motores a criança A, e ao Programa de Atividade Física, constituído por corridas e circuitos motores a criança B. Ambos os programas apresentaram duração de 150 minutos semanais, intensidade moderada e 320 sessões no período de março de 2012 a maio de 2013. Resultados: A avaliação clínica realizada através da ATA identificou frequência de estereotipias estabilizadoras, locomotoras e manipulativas no comportamento das duas crianças pré-inserção aos Programas. Os registros em vídeos das 320 sessões dos Programas demonstraram maior frequência de estereotipias estabilizadoras e manipulativas, 84% das sessões experimentadas, no comportamento da criança A quando comparada a criança B registrando presença de estereotipias manipulativas em 16% das sessões experimentadas. Não houve presença de registros de estereotipias durante as atividades de corrida. A reavaliação da ATA, pós-inserção aos Programas, permitiu identificar diminuição, em ambas as crianças, da frequência de estereotipias estabilizadoras. Além da ausência de comportamentos estereotipados locomotores e manipulativos na avaliação da criança B. Conclusão: A corrida, atividade de baixo nível de controle motor, parece oportunizar a criança o desenvolvimento de mecanismos de auto regulação necessários a experimentação de circuitos motores estruturados.

Palavras-chave

Autismo, Corrida, Movimentos Involuntários

Os efeitos da atividade física estruturada no comportamento motor estereotipado de jovens com autismo

Thais de Lima Guimarães¹
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano
Rafael Rogério dos Santos

¹ Universidade Federal de Alagoas

Contato: thais.edufal@gmail.com

Objetivo do estudo foi identificar os efeitos da atividade física no comportamento estereotipado de jovens com autismo. Método: Estudo experimental, os grupos constituíram-se de forma não randomizada, formados por três jovens com diagnóstico de transtorno do espectro do autismo (CID F84.0) e presença de estereotipias de acordo com a Escala de Traços Autísticos (ATA) e entrevistas com pais e responsáveis legais. O grupo A foi submetido ao Programa de Atividade Física com duração de 150 minutos semanais, de intensidade moderada, composto por corridas e circuitos motores. O grupo B não foi submetido ao Programa. Foram realizados registros em câmera de vídeo no período de março de 2012 a maio de 2013. Resultados: A avaliação clínica através da ATA confirmada pelos pais e responsáveis, identificaram presença de estereotipias manipulativas (66%, 66%), estabilizadoras (100%, 66%) e locomotoras (100%, 100%) no comportamento motor dos jovens do grupo A e B respectivamente. Os registros em vídeos, das 320 sessões do Programa, permitiram identificar que as atividades de maior controle motor, circuitos, parecem reforçar a presença das estereotipias manipulativas em 87% das sessões. Durante as corridas registraram-se apenas estereotipias estabilizadoras em 15% das sessões. Após aplicação do Programa, a partir da reavaliação da ATA, pode-se constatar que houve uma diminuição da presença de estereotipias manipulativas (33%, 100%), estabilizadoras (66%, 66%) e locomotoras (0%, 100%). Conclusão: A inserção de jovens com autismo em programas de atividade física pode contribuir com inibição das estereotipias motoras. As corridas parecem mais eficientes quando comparadas aos circuitos motores.

Palavras-chave

Autismo, Atividade Física, Movimentos Involuntários

Qualidade de vida de cuidadoras de crianças e adolescentes com autismo

Lucas Chagas Silva¹
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano
Welder Deyvid da Silva Moraes
Izaldo Francisco da Silva
Djane Pereira Santos

¹ Universidade Federal de Alagoas

Contato: Lucas_chagas@hotmail.com

Objetivo do estudo foi verificar o nível de qualidade de vida (QV) de cuidadoras-mães de crianças e adolescentes com autismo (CID F84.0) inseridos no Projeto de Extensão em Atividade Motora dirigida a pessoas com autismo (PREMAUT) da Universidade Federal de Alagoas. Método: Foi realizado estudo descritivo, a amostra foi constituída por dez cuidadoras-mães cuja função no Projeto era realizar todas as atividades na condição de participantes ativas assim como seus filhos. O programa de atividade física, realizado no período de março de 2012 a maio de 2013, foi desenvolvido a partir de atividades de corrida e circuitos motores, com duração semanal de 150 minutos e intensidade moderada. Utilizou-se questionário para medir a qualidade de vida (SF – 36, Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey) das cuidadoras-mães pré e pós-inserção ao PREMAUT. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva. Resultados: A partir da aplicação do questionário SF-36 pode-se identificar que os domínios da QV, das cuidadoras-mães na pré-inserção ao PREMAUT, que apresentam menores escores nos são: aspectos físicos, saúde mental, aspectos emocionais e sociais. Os domínios de maiores escores são: capacidade funcional, dor, saúde geral e vitalidade. Na pós-inserção ao PREMAUT as cuidadoras-mães apresentaram menores escores nos domínios: saúde mental, dor, aspectos emocionais e sociais e maiores escores: capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e aspectos físicos. Conclusão: A participação de cuidadoras-mães em programas de atividade física, constituídos de corridas e circuitos motora, parece melhorar sua auto percepção dos níveis dos componentes físicos da qualidade de vida.

Palavras-chave

Autismo, Qualidade de Vida, Atividade Motora

Os efeitos da frequência da prática de caminhada sobre o perfil lipídico, glicêmico e circunferência abdominal em participantes do projeto de extensão “Caminhando com Saúde”

Alex Pinheiro Gordia¹
Bruno José de Queiroz Brito
Teresa Maria Bianchini de Quadros
Érika Karine Almeida Nogueira
Grazielle da Silva Sousa
Tarcísio Silva Santos

Fomento: MEC/SESu

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Contato: alexgordia@gmail.com

Objetivo: Avaliar os efeitos da frequência de caminhada sobre o perfil lipídico, glicêmico e circunferência abdominal (CA) em participantes do projeto de extensão universitária “Caminhando com Saúde”. MÉTODOS: A amostra foi composta por 25 participantes obesos e/ou hipertensos e/ou diabéticos, que permaneceram no projeto durante os nove meses de intervenção em 2011. Os indivíduos foram divididos em dois grupos de acordo com sua porcentagem de presença: <50% (G<50%; n=9) e ≥50% (G≥50%; n=16). A caminhada foi prescrita de acordo com o American College of Sports Medicine e ocorreu três vezes/semana com duração de 30-60 minutos. Foram realizadas oficinas educativas semanalmente sobre a atividade física e alimentação saudável, com duração de duas horas/encontro. A avaliação da CA, colesterol total (CT) e glicose sanguínea (GS) foram verificadas pré e pós-intervenção e analisadas através do teste t pareado (p<0,05). Resultados: A amostra foi composta por 22 mulheres e três homens, com média de idade de 64,6 anos. Em relação a CA, observou-se mudança (p=0,001) para ambos os grupos nos valores médios pré e pós-intervenção (G<50%=96,2cm vs. 88,0cm; G≥50%=98,0cm vs. 92,0 cm). Quanto à GS, tanto para o G<50% (107,6mg/dL vs. 97mg/dL) quanto para o G≥50% (114,8mg/dL vs. 106,3 mg/dL) observou-se diferença entre as avaliações. Para o CT, observou-se mudança (p=0,001) apenas para o G≥50% (196,7mg/dL vs. 180,9 mg/dL). Conclusão: O projeto de extensão “Caminhando com Saúde” mostrou-se eficaz para diminuir a CA e a GS dos participantes, independente da frequência de caminhada, bem como, para reduzir o CT em indivíduos com frequência ≥50%.

Palavras-chave

Índice Glicêmico, Circunferência Abdominal, Colesterol

Efeitos da prática de caminhada e da orientação nutricional sobre os valores pressóricos e circunferência abdominal de participantes do projeto “Caminhando com Saúde”

Tarcísio Silva Santos¹
Teresa Maria Bianchini de Quadros
Alex Pinheiro Gordia
Grazielle da Silva Sousa
Érika Karine Almeida Nogueira
Bruno José de Queiroz Brito

1 Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Contato: talsilvasantos@hotmail.com

Objetivo: Verificar os efeitos da caminhada regular e orientação nutricional sobre os valores pressóricos e circunferência abdominal (CA) dos participantes hipertensos de um projeto de extensão universitária. **Métodos:** Participaram do estudo indivíduos que tiveram no mínimo 50% de frequência durante os nove meses de intervenção em 2012. A prática de caminhada ocorreu três vezes por semana com duração de 30 a 60 minutos, prescrita de acordo com o American College Of Sports Medicine. As palestras educativas ocorreram semanalmente e versavam sobre a atividade física e alimentação saudável. As variáveis sociodemográficas foram verificadas através de entrevista e apresentadas através de frequência, média e desvio padrão. A pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e a CA foram mensuradas pré e pós intervenção de acordo com técnicas padronizadas e investigadas com base no teste t pareado ($p < 0,05$). **Resultados:** O grupo foi composto por 17 indivíduos, sendo 16 mulheres com média de idade de 66 anos (DP=9). Houve diminuição dos valores médios da CA pré (96,1 cm; DP=9,2) e pós intervenção (93,3; DP=9,6) com $p = 0,028$. No que se refere à PAS e PAD não houve diferença ($p = 0,652$ e $p = 0,162$, respectivamente) entre os períodos pré e pós intervenção. Entretanto, observou-se que os valores médios se mantiveram estáveis. **Conclusão:** Nove meses de intervenção do projeto de extensão universitária foi eficaz para o controle dos valores pressóricos e diminuição da CA. Recomenda-se que todas as pessoas, principalmente indivíduos portadores de doenças crônicas, façam dos exercícios físicos uma rotina, ressaltando a importância do cuidado com a alimentação saudável.

Palavras-chave

Hipertensão, Exercício Físico, Educação Nutricional

Respostas fisiológicas agudas em diferentes intensidades aplicadas ao treinamento de força

Arthur Cardoso Carneiro da Cunha¹
Filipe Fernandes Oliveira Dantas

1 Centro Universitário do Rio Grande do Norte - Unirn

Contato: arthur_cardoso15@hotmail.com

Objetivo: Comparar as respostas agudas de algumas variáveis fisiológicas, entre duas intensidades, nos exercícios rosca bíceps (RB) e extensão de perna (EP). **Método:** Estudo de intervenção realizado com dez sujeitos do sexo masculino. Os exercícios RB e EP foram realizados unilateralmente, e em cada um deles foi utilizado intensidades equivalentes a cinco repetições máximas (5RM) e dez repetições máximas (10RM). As variáveis fisiológicas (pressão arterial sistólica [PAS], pressão arterial diastólica [PAD], frequência cardíaca [FC] e duplo produto [DP]) foram coletadas imediatamente após o final de cada uma das três séries, as quais foram realizadas com descanso de 1 minuto entre elas. As quatro sessões experimentais (5RM – RB, 5RM – EP, 10RM – RB, 10RM – EP) foram separadas por 24 horas. Utilizou-se o teste de Wilcoxon e Friedman para comparar as variáveis, considerando um nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** Na EP as variáveis não diferiram significativamente entre as diferentes intensidades, entretanto, na intensidade de 10RM houve um aumento progressivo e significativo ($p < 0,05$) da PAS, no decorrer das três séries. Neste mesmo exercício, tal aumento foi observado na PAD na intensidade de 5RM. Na RB as variáveis investigadas também não diferiram significativamente entre as diferentes intensidades e, apenas na PAS foi verificado um aumento progressivo e significativo ($p < 0,05$) no decorrer das séries, na intensidade de 10RM. **Conclusão:** Observou-se que a PAS respondeu de maneira mais acentuada na intensidade de 10RM, em ambos os exercícios. Entretanto, a PAD obteve tal resposta apenas na intensidade de 5RM, durante a execução da EP.

Palavras-chave

Força Muscular, Pressão Arterial, Frequência Cardíaca

Efeitos de um programa de caminhada e orientação nutricional sobre o perfil lipídico de indivíduos portadores de doenças crônicas no período de 12 meses de intervenção

Teresa Maria Bianchini de Quadros¹
Grazielle da Silva Sousa
Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira
Francisco Teixeira Coelho
Érika Karine Almeida Nogueira
Tarcísio Silva Santos

Fomento: MEC/SESu

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Contato: tetemb@gmail.com

Objetivo: Verificar o efeito crônico de um período de 12 meses de exercício físico regular e orientação nutricional no perfil lipídico de indivíduos portadores de doenças crônicas participantes do Projeto de extensão universitária “Caminhando com Saúde”. **Métodos:** Participaram do estudo os indivíduos que tiveram frequência mínima de 50% durante os 12 meses de intervenção, que foram divididos em dois períodos (três meses em 2010 e nove meses em 2011), intercalados por três meses sem intervenção. A prática de caminhada ocorreu três vezes por semana com duração de 30-60 minutos, prescrita conforme o American College of Sports Medicine. Semanalmente ocorriam palestras educativas que versavam sobre os benefícios do exercício físico e da alimentação saudável. O perfil lipídico foi avaliado através do colesterol total (CT) e triglicerídeos mensurados no início e final da intervenção. As alterações dos valores pré e pós intervenção foram investigadas utilizando-se o teste t pareado ($p < 0,05$). **Resultados:** O grupo foi composto por 11 mulheres, com média de idade de 64,27 anos (DP=8,39). Houve diminuição no valor médio do CT de 216,50 mg/dl (DP=30,24) para 194,40 mg/dl (DP=33,13) ($p=0,020$). Em relação aos triglicerídeos, o valor médio na avaliação inicial foi de 170,90 mg/dl (DP=88,52) e final de 169,70 mg/dl (DP=87,34) ($p=0,961$). **Conclusão:** A intervenção foi efetiva para a diminuição do CT e controle dos triglicerídeos nas participantes. Recomenda-se que as mulheres continuem com a prática da caminhada regular aliada a uma alimentação saudável para que haja uma diminuição também nos valores de triglicerídeos.

Palavras-chave

Colesterol, Triglicerídeos, Exercício Físico

Compreendendo a aderência de idosos à prática de musculação

Mirella Pinto Valério¹
Alice Sonaglio de Vasconcellos

¹ Universidade Federal do Rio Grande

Contato: mirellavalerio@hotmail.com

Introdução: A capacidade que os idosos têm de manterem-se independentes depende em grande parte da manutenção da flexibilidade, força e resistência, características consideradas componentes da aptidão muscular. Quando reduzidas, são as que mais comprometem a qualidade de vida de idosos (Rahal, Andrusaitis e Sguizzato, 2007). Sendo a prática regular de atividade física um dos meios mais eficazes para prevenção de doenças crônicas, promover a independência e aumentar a qualidade de vida na velhice, o Núcleo Universitário da terceira idade, da Universidade Federal do Rio Grande oferece o projeto Musculação para Terceira Idade com o objetivo de amenizar as perdas da capacidade funcional ocasionadas pelo envelhecimento, seguindo as recomendações específicas para essa população (Nelson et al., 2007). **Objetivos:** Identificar os motivos que levam os idosos procurarem o projeto, suas motivações para continuarem e conhecer suas percepções acerca das modificações advindas de sua prática. **Metodologia:** Estudo de abordagem qualitativa, realizado através da aplicação de entrevista semiestruturada com questões norteadoras aos integrantes da turma de musculação do projeto (Minayo, 1993). A análise dos dados foi realizada a partir da criação de categorias temáticas sobre o significado da prática da musculação e interpretadas por meio da análise de conteúdo (Bardin, 2011). **Resultados:** Os resultados demonstram que os idosos procuram a musculação principalmente pela melhora da saúde e manutenção da capacidade funcional. **Conclusão:** As análises das entrevistas demonstram que os idosos sentem, com a prática da musculação, a superação de obstáculos presentes nas atividades da vida diária, o que aponta para a continuidade do projeto.

Palavras-chave

Envelhecimento, Treinamento de Resistência, Saúde do Idoso

Influência da música nas respostas fisiológicas e metabólicas numa aula de ciclismo indoor

Maria Cecília Lagreca de Paiva Barbosa¹
Filipe Fernandes Oliveira Dantas

¹ Centro Universitário do Rio Grande do Norte - Unirn

Contato: cecy_lagreca@hotmail.com

Objetivo: Comparar a concentração de lactato sanguíneo (CLA), assim como, o comportamento da frequência cardíaca (FC) e da percepção subjetiva de esforço (PSE), durante uma aula de ciclismo indoor, realizada com música e sem música. **Método:** Estudo de intervenção do tipo crossover realizado em cinco mulheres com idades entre 20 e 30 anos. As mulheres foram submetidas a duas sessões de ciclismo indoor, separadas por 48 horas de intervalo. As sessões tiveram a duração de 30 minutos e o método de treino utilizado foi o contínuo crescente. A única diferença entre as sessões foi relacionada à presença do estímulo musical. A CLA foi coletada a cada 10 minutos, entretanto, a FC e a PSE foram aferidas a cada 5 minutos. Foi utilizado o teste de Wilcoxon e Friedman para comparar as variáveis investigadas, considerando um nível de significância menor do que 5%. **Resultados:** Com relação à CLA e a PSE não foi observada diferença significativa entre as aulas realizadas com e sem música. No entanto, verificou-se uma tendência da aula com música apresentar maiores valores de FC no minuto 25 ($p=0,042$) e no minuto 30 ($p=0,078$). **Conclusão:** Apesar do pequeno tamanho amostral, observou-se que o estímulo musical pode influenciar na elevação da FC durante uma aula de ciclismo indoor, especialmente, no final da aula. Entretanto, a ausência do efeito da música na PSE e na CLA precisa ser investigada por estudos que apresentem um maior tamanho amostral.

Palavras-chave

Lactato, Frequência Cardíaca, Ciclismo

Vivências e experiências de ensino da educação física nas Unidades Básicas de Saúde: um relato de experiência

Sirlânia Souza Pereira¹
Andréia Magalhães de Brito
Claudio Bispo de Almeida

¹ Universidade do Estado da Bahia

Contato: sirlaniasouza2012@hotmail.com

O presente estudo trata-se de um relato de experiência das monitoras do Projeto de Extensão Ação e Saúde Guanambi: educar, conscientizar, praticar e multiplicar, tendo como objetivo elucidar como se deu as vivências e experiências adquiridas mediante o trabalho realizado nos Bairros Beija-Flor e Monte Pascoal na cidade de Guanambi (BA). A abordagem que norteou as intervenções foi a Construtivista. As atividades foram desenvolvidas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) dentro da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e nas adjacências como praça, parque, dentre outros. Os dados coletados foram registrados em relatórios, e posteriormente analisados. Tais atividades foram realizadas no primeiro semestre de 2012, assegundas e quartas-feiras, e compreendiam alongamentos, caminhadas, exercícios de força, ginástica aeróbica, dentre outros. As participantes apresentaram uma média de 60 anos de idade. Quanto aos resultados obtidos ficou perceptível que os benefícios proporcionados à população ligada às UBS pelo exercício físico estão mais voltados para as funções psicossociais do que para as funções fisiológicas e biológicas. Percebe-se também que a prática de exercício físico, além de reduzir comportamentos sedentários, contribuiu para a manutenção da qualidade de vida, bem-estar e aptidão física das participantes. Pode-se concluir, dessa forma, que o trabalho desenvolvido nas ESF foi de grande importância para o crescimento acadêmico, pois além de viabilizar a sistematização, análise e discussão acerca das experiências, nos proporcionou aquisição de conhecimento a respeito das limitações inerentes a essa fase da vida, através do desenvolvimento de relações e laços de respeito e afetividade.

Palavras-chave

Atividade Física, Educação Física, Saúde

Efeitos da hidrocinésoterapia na qualidade de vida e depressão em pacientes com fibromialgia – um estudo piloto

Rubens Vinícius Letieri¹
Guilherme Eustáquio Furtado
Miriangrei Letieri
Flavia Bernardes Silva
Francisco Cristiano da Silva Sousa

¹ Faculdade Católica Rainha do Sertão
- Fcrs

Contato: rubens.letieri@gmail.com

Objetivo: Investigar o efeito da intervenção hidrocinésioterapêutica na qualidade de vida e depressão em um grupo de pacientes com fibromialgia. **Método:** Para o presente estudo piloto, participaram 6 mulheres com diagnóstico de fibromialgia. Foi aplicado o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), para a avaliação da qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia e o Inventário de Beck utilizado para investigar a presença de sintomas depressivos. O procedimento de intervenção consistiu de 30 sessões de hidrocinésoterapia com duração de 45 minutos cada. Foram realizados exercícios para o condicionamento cardiovascular, alongamentos, fortalecimentos musculares e relaxamento muscular. Após estas sessões foram aplicados novamente os questionários. Para a análise estatística foi utilizado o t student, no qual os dados foram expressos em média e erro padrão da média. O nível de significância estabelecido para o teste estatístico foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Na variável qualidade de vida de indivíduos fibromiálgicos (FIQ), foram observadas diferenças estatísticas (pré = 80.67 ± 6.302 vs pós = 55.33 ± 9.021 ; $p = 0,044$). Já para os sintomas depressivos (Beck), não foram encontradas diferenças significativas entre os dois momentos (pré = 23.17 ± 3.506 vs pós = 14.83 ± 2.713 ; $p = 0,089$). **Conclusão:** No presente estudo piloto, puderam ser observadas tanto a consistência dos avaliados nas respostas dos questionários, quanto a frequência às sessões de estudo. Os resultados foram satisfatórios e relevantes em relação à melhoria da qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia através da intervenção realizada com exercícios hidrocinésioterapêuticos.

Palavras-chave

Hidroterapia, Fibromialgia, Qualidade de Vida

Apoio social e uso das academias ao ar livre de Curitiba-PR

Marcela Djordjevic Santos¹
Adalberto Aparecido dos Santos Lopes
Rogério César Fermino
Rodrigo Siqueira Reis

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: marcela_djordjevic@hotmail.com

Objetivo: Verificar a associação entre o apoio social recebido da família e dos amigos com o uso das academias ao ar livre (AAL) por adultos de Curitiba-PR. **Métodos:** Estudo transversal realizado em 2012 onde foram entrevistados 411 indivíduos (53% mulheres) em 20 AAL da cidade. O uso das AAL foi categorizada em dois diferentes desfechos: "frequência de uso ≥ 3 vez/sem" (vs. ≤ 2 vez/sem), e "tempo de permanência ≥ 31 min/dia" (vs. ≤ 30 min/dia). O apoio social foi avaliado em escala ordinal com um instrumento adaptado sobre o apoio (companhia, convite e incentivo) recebido da família e dos amigos para o uso das AAL. Os dados foram analisados com o teste de qui-quadrado para tendência linear e as análises realizadas no software SPSS 17.0 com nível de significância de 5%. **Resultados:** A frequência de uso das AAL ≥ 3 vez/sem foi de 68% e o tempo de permanência ≥ 31 min/dia foi de 49%. Companhia e convite da família foi inversamente associada com a frequência de uso ≥ 3 vez/sem ($p < 0,05$), enquanto o convite dos amigos foi positivamente associado com o tempo de permanência nas AAL ≥ 31 min/dia ($p = 0,041$). **Conclusão:** O apoio social está associado com o uso das AAL. As intervenções para aumentar o uso dos locais devem proporcionar maior interação social entre os membros da comunidade.

Palavras-chave

Apoio Social, Atividade Motora, Áreas Verdes

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS
18 (Suplemento 1) • Nov/2013
ISSN 2317-1634

O nível de atividade física no lazer de trabalhadores que participam do programa sesi ginástica na empresa pode melhorar no decorrer de três anos?

Ana Paula Kuhnen Duarte¹
Sandra Maria de Camargo
Evanely Agenor de Carvalho Junior

Fomento: SESI - Santa Catarina
1 Senac-SC

Contato: ana.duarte@sesisc.org.br

Objetivo: Verificar a prática de atividade física no lazer dos trabalhadores das indústrias catarinenses, que iniciaram no programa SESI Ginástica na Empresa (SESIGE) em 2010 e mantiveram-se no mesmo nos dois anos seguintes. Método: Participaram 25 empresas. A frequência da prática de atividade física foi acompanhada durante três anos entre os trabalhadores que participaram do programa neste período e os dados foram coletados através de um questionário. Para tratamento e análise dos dados utilizou-se o programa SPHINX, possibilitando a análise descritiva e o uso de teste estatístico Qui-quadrado ($p < 0,05$). Resultado: Foram avaliados em 2010 2.908 trabalhadores, em 2011 1.085 e em 2012 1.273. Constatou-se que em 2010 45,3% não praticavam atividade física no lazer, 15,0% praticavam 1 a 2 vezes por semana e 39,7% de 3 a 5 vezes. Em 2011 39,0% inativos, 23,7% 1 a 2 vezes e 37,2% ativos. Em 2012 diminuiu para 37,8% os inativos, aumentou para 25,3% 1 a 2 vezes e diminuiu para 36,9% os ativos. Constatou-se através dos testes estatísticos a predominância em 2012 da prática de 1 a 2 vezes/semana, no setor administrativo e no gênero masculino. Conclusão: Observou-se a diminuição dos inativos fisicamente no lazer entre as pesquisas e o aumento da prática de 1 a 2 vezes/semana. Os achados demonstram que o programa SESIGE vai ao encontro deste resultado incentivando à prática de atividade física no lazer entre os trabalhadores.

Palavras-chave

Atividade Motora, Ginástica, Trabalhador

Verificação da cinética de lactato sanguíneo e do VO_2 max de sujeitos HIV+ submetidos ao treinamento físico combinado

Joice Cristina dos Santos Trombeta¹
Túlio Augusto Bonfim Fernandes
Cássio Charnoski Rubim
Roberto Carlos Vieira Junior
Fabrício Azevedo Voltarelli

Fomento: FAPEMAT

1 Universidade Federal de Mato Grosso

Contato: joice_fmtb@hotmail.com

Objetivo: Verificar a cinética de lactato sanguíneo (LS) durante e após (repouso) o teste de 2400m (Cooper) e o consumo máximo de oxigênio (VO_2 max) de pessoas HIV+. Métodos: Participaram do estudo 14 voluntários fisicamente inativos, de ambos os sexos ($38,92 \pm 10,40$ anos). As análises foram realizadas pré e após treinamento físico combinado (TFC; força+ aeróbio) de 8 semanas. As coletas sanguíneas foram realizadas nos momentos inicial (I) e final (F) do teste de 2400m e durante a recuperação (5min ativa [5R] e 10min passiva [10R]). O VO_2 max indireto foi obtido por fórmula específica. Os dados foram expressos como média \pm DP (teste t-Student $p < 0,05$). Resultados: Cinética de LS (mmol/L) [pré/pós]: I: $3,49 \pm 2,13/3,43 \pm 1,2$ ($p = 0,92$); F: $4,83 \pm 3,07/8,21 \pm 2,79$ ($p = 0,005$); 5R: $4,53 \pm 2,8/6,33 \pm 1,8$ ($p = 0,05$); 10R: $4,21 \pm 1,96/5,91 \pm 2,06$ ($p = 0,03$). VO_2 max ($ml.kg.min^{-1}$) [pré/pós]: $23,26 \pm 3,65/29,63 \pm 5,88$ ($p = 0,001$). Conclusão: O TFC melhorou o VO_2 max dos pacientes; essa melhora deu-se, hipoteticamente, pelos aumentos no número de mitocôndrias, densidade capilar e processo de angiogênese. No entanto, 8 semanas de TFC foram insuficientes em promover alteração na remoção do LS, talvez pela incapacidade dos tecidos muscular e/ou hepático desempenharem essa função associado à uma possível disfunção mitocondrial, esta causada pela infecção pelo HIV e/ou pelo uso da HAART. Trabalhos com a utilização de um tempo maior de TFC (16 semanas) vêm sendo realizados por nosso grupo de pesquisa e, ao seu final, seremos capazes de melhor esclarecer a questão cinética de LS vs. TFC vs. VO_2 max.

Palavras-chave

HIV, Lactato Sanguíneo, Consumo Máximo de Oxigênio

Acesso às informações referentes ao uso de anabolizantes em frequentadores de uma academia da cidade de Caetité-BA

Claudio Bispo de Almeida¹
Edimara Cássia Morais Barros

¹ Universidade do Estado da Bahia

Contato: claudio_bispo_de_almeida@hotmail.com

O objetivo deste estudo foi investigar o acesso às informações referentes ao uso de anabolizantes em frequentadores de uma academia da cidade de Caetité (BA). Esta pesquisa foi realizada no período de abril a setembro de 2011, com pessoas adultas, de ambos os sexos, praticantes de musculação no turno noturno em uma academia da região central da cidade de Caetité (BA). Foram realizadas 44 entrevistas, seguindo-se um roteiro composto por dez questões norteadoras. As entrevistas gravadas foram transcritas, e feita à análise de conteúdo com categorização dos dados. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Este estudo faz parte do trabalho intitulado “Concepções sobre o uso de esteroides anabolizantes por frequentadores de uma academia de Caetité (BA)” aprovado pelo CEP/UESB sob nº de protocolo 176/2010. Os sujeitos da pesquisa relataram ter acesso à informação sobre os anabolizantes por diferentes meios de comunicação, tais como: televisão, jornais, revistas e até mesmo na troca de informações entre os praticantes na academia de musculação. Os pesquisados descreveram que as informações propagadas na mídia vêm sempre de forma negativa ao uso dos EAA, e os programas jornalísticos televisionados tiveram destaque no relato dos pesquisados. Percebe-se que os entrevistados têm acesso às informações sobre os anabolizantes, sobretudo, por meio da mídia televisiva. E que não houve relatos de obtenção de tal informação oriundas dos profissionais da academia. Assim, levanta-se a perspectiva de que são necessárias novas estratégias de orientações sobre os anabolizantes no ambiente de prática de exercícios físicos.

Palavras-chave

Atividade Física, Saúde, Anabolizantes

Influência da atividade física no perfil sanguíneo em usuários de unidades de saúde

Diogo Cestari de Aquino¹
Lucas Pilla Zorzetto
Thais Helena Sayegh Serafim
Paulo Eduardo Hartung Luchini
Inaian Pignatti Teixeira
Eduardo Kokubun

¹ Universidade Estadual Paulista - Rio Claro

Contato: dicestari@yahoo.com.br

Objetivos: Analisar, ao longo de um ano, a influência do Programa Saúde Ativa Rio Claro (PSARC) sobre as taxas de Colesterol, HDL, LDL, Triglicérides e Glicemia. Métodos: O PSARC ocorre nas Unidades de Saúde. As sessões ocorrem 3 vezes por semana com duração de 90 minutos, compostos de 50 minutos de exercícios aeróbios de intensidade moderada e 15 minutos exercícios resistidos. Foram avaliadas 14 alunas (60 ± 7,05 anos) nos momentos Pré, Pós 1 – 6 meses e Pós 2-12 meses. Foram coletados 5 mL de sangue pelas técnicas de enfermagem após jejum de no mínimo 12 horas e analisados pelos técnicos do laboratório da Unesp – Rio Claro. Na análise estatística foi utilizado ANOVA para Medidas Repetidas e Post-hoc Bonferroni. Resultados: Não houve diferença significativa entre as avaliações Pré, Pós-1 e Pós-2 para as taxas de Colesterol (202,71 ± 43,22, 198,50 ± 50,85 e 204,29 ± 16,74 mg/dL), Triglicérides (127,71 ± 55,83, 115,57 ± 55,47 e 116,93 ± 68,89 mg/dL) e HDL (55,50 ± 17,90, 59,64 ± 11,55 e 60,21 ± 15,86). O LDL (143,57 ± 37,58 e 110,79 ± 28,60 e 109,00 ± 21,39 mg/dL) e a Glicemia (99,43 ± 20,71, 83,71 ± 13,62 e 98,21 ± 11,91 mg/dL) apresentaram redução significativa apenas de Pré-1 para Pré-2 (p=0,002 e p=0,02 respectivamente). Conclusão: O PSARC contribuiu para a manutenção dos níveis lipídicos e glicêmicos dentro dos níveis de normalidade. Houve tendência de manutenção da redução dos níveis de LDL (p=0,05) de Pré 2 para Pré 3, enquanto o aumento da Glicemia de Pré-2 para Pré -3 pode estar associado à hábitos alimentares ou a baixa sobrecarga de treinamento.

Palavras-chave

Atividade Física, Perfil Sanguíneo, Unidades de Saúde

Academia popular: a realidade na visão da comunidade

Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa¹
José Francisco de Sousa Neto Segundo
Erik Jonatta Bezerra de Carvalho
Tamara Aparecida Neponuceno Vital
Frankley Marlyson de Oliveira Albuquerque
Richardson Correia Marinheiro

Fomento: IFPB-Campus Sousa /
GPeafsPB

¹ Instituto Federal da Paraíba

Contato: carol_lyne_c@hotmail.com

Na busca de garantir estruturas que promovam comunidades mais saudáveis, integrando ações de saúde pública na atenção primária, vários municípios do Brasil implantaram as academias populares em praças e centros desportivos. O objetivo deste estudo foi o de avaliar as políticas públicas de inserção destes espaços, partindo da percepção dos moradores sobre a estrutura, a utilização e as ações governamentais de apoio. Para tanto, foram realizadas entrevistas com questionário semiestruturado, previamente testado. Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva através do programa Epiinfo 7. Participaram da amostra 147 moradores do Distrito de São Gonçalo-Sousa/PB (zona rural), escolhidos aleatoriamente, sendo 78 homens (53,06%) e 69 mulheres (46,94%), em sua maioria adultos e idosos (81,64%). Dentre os entrevistados 49,66% praticavam algum tipo de atividade física regular por motivos de saúde (30,83%), Lazer (21,67%) ou indicação médica (6,67%), já entre os que não praticavam 42,99% declararam falta de tempo, disposição (6,54%) ou problema de saúde (12,15%) como motivo principal. Quando questionados sobre a utilização da academia pública, 78,08% informaram nunca ter utilizado, tendo como principal motivo a falta de iniciativas governamentais (26,15%), tais como, ausência de quadro de pessoal qualificado (36,99%), projetos (28,77%) e melhoria da infraestrutura (23,97%). Portanto, concluímos com esta pesquisa que não basta somente implantar as academias em locais estratégicos na comunidade, mas faz-se necessário implementar projetos de promoção da saúde com participação de corpo profissional especializado na orientação de atividades físicas e de lazer, buscando desta forma, uma maior adesão da população.

Palavras-chave

Estilo de Vida, Promoção da Saúde, Opinião Pública

Percepção da imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do ensino médio de uma Escola Pública de Florianópolis-SC

Luiza Cembranel Etges¹

¹ Fundação Gama Filho

Contato: luhetges@gmail.com

A adolescência, fase entre a infância e a idade adulta, é repleta de grandes transformações, deixando as adolescentes mais vulneráveis a receber influências criadas e impostas pela mídia e pela própria sociedade. A preocupação em relação a esse grupo e a distorção da imagem corporal aumenta uma vez que o culto ao corpo belo, magro, esguio e atlético pode levar a distúrbios comportamentais e alimentares como a anorexia e bulimia. O objetivo do presente estudo foi verificar a percepção de imagem corporal de adolescentes do sexo feminino do ensino médio de uma escola pública de Florianópolis/SC. Para avaliação da percepção da imagem corporal, foi utilizada a escala de figuras humanas de Stunkard (1983) específica para adolescentes do sexo feminino, composta por nove silhuetas enumeradas de 1 a 9, indicando da magreza (1) à obesidade (9). Participaram do estudo, 62 adolescentes de 14 a 18 anos com média 21,5kg/m² de IMC, obtendo como silhueta atual mais indicada a figura 5 (35,48%, n = 22) e como silhueta ideal a figura 3 (50%, n = 31), demonstrando a insatisfação da amostra. Apesar de 87% (n = 54) das adolescentes serem classificadas como eutróficas, 82% das meninas (n = 51) encontram-se insatisfeitas, sendo 69% (n=43) delas pelo excesso de peso e 13% pela magreza. A partir desses resultados, conclui-se então que além da grande distorção de imagem corporal presente, as adolescentes participantes desta pesquisa estão insatisfeitas com sua imagem corporal e procuram como imagem corporal ideal um corpo mais magro.

Palavras-chave

Imagem Corporal, Adolescentes, Percepção

Participação em um programa de exercícios físicos em unidades de saúde da atenção básica de saúde e avaliação do SUS

Grace Angélica de Oliveira Gomes¹
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Jaqueline Girnos Sonati
Thaís Carolina Gomes
Eduardo Kokubun

Fomento: CAPES

¹ Universidade Federal de São Carlos

Contato: graceagogomes@yahoo.com.br

Introdução: A participação em programas de exercícios físicos em Unidades de Saúde da Atenção Básica de Saúde (USABS) relaciona-se com um maior contato com os funcionários da unidade e uma presença semanal neste local, o que pode influenciar na percepção dos participantes em relação ao atendimento do SUS. **Objetivo:** Verificar a influência da participação em um programa de exercícios físicos em USABS na percepção do atendimento do SUS. **Metodologia:** Um estudo transversal foi conduzido em sete USABS de Rio Claro, SP. A amostra foi constituída de 111 mulheres participantes do programa de exercícios físicos “Saúde Ativa Rio Claro” (SARC). Para cada participante, foi selecionado um não participante pareado por idade (± 5 anos) e que morasse no mesmo bairro. O programa SARC iniciou-se em 2001 e oferece uma hora de atividades recreacionais, exercícios físicos neuromusculares e aeróbios, duas vezes por semana. Um questionário foi aplicado sobre presença de plano de saúde particular, uso do SUS e percepção do atendimento do SUS em escala de Likert, variando de “Péssimo” a “Excelente” (=5). Foi utilizado o teste Qui-quadrado para comparar os grupos. **Resultados:** Em torno de 21,0% dos não participantes e 37,8% dos participantes possuem plano de saúde particular, e 85,6% e 96,4% usam o SUS, respectivamente. A maioria de ambos os grupos percebe o atendimento do SUS como regular (36,0% e 39,6%), sendo que quando comparados, não houve diferença significativa entre os grupos ($p=0,074$). **Conclusão:** A participação no programa analisado não influenciou a percepção de atendimento do SUS.

Palavras-chave

Atividade Física, Atenção Primária à Saúde, Serviços de Saúde

Contribuições do programa comunidade em movimento referentes a autonomia para prática de atividade física em usuários da estratégia de saúde da família em Cuiabá-MT

Albert Bruno Maciel Arruda¹
Marcelo Gomes Alexandre
Christianne de Faria Coelho Ravagnani

¹ Universidade Federal de Mato Grosso

Contato: albertbrunok@hotmail.com

Objetivo: Verificar se o programa Comunidade em Movimento (CM) foi capaz de estimular a autonomia para a prática de atividade física (AF) em seus participantes e, caracterizá-los quanto à prática habitual de AF e barreiras percebidas. **MÉTODOS:** Compuseram a amostra 35 indivíduos iniciantes no programa CM, vinculados a quatro Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Cuiabá-MT. A prática habitual de AF foi obtida por intermédio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Quanto às barreiras à prática de AF, utilizou-se um instrumento validado composto por dezenove possíveis barreiras. Considerando autonomia para a prática de AF, a adesão à AF de lazer fora do horário das aulas formais do programa, elaborou-se um instrumento contendo questões relativas à prática de AF além dos dias e horários oferecidos. Os dados foram caracterizados por meio de estatística descritiva. **Resultados:** Na amostra, 88% apresentaram níveis de AF abaixo das recomendações; “Falta de clima adequado” e “ambiente insuficientemente seguro”, foram as principais barreiras apontadas; 17% apresentaram autonomia para a prática de AF. **Conclusão:** A maior parte dos sujeitos não realizavam AF antes de ingressarem no programa. Ainda, poucos passaram a realizar AF no lazer em períodos além dos oferecidos, sugere-se reforço por parte dos profissionais inseridos nas UBS quanto à recomendação da prática de AF autônoma e maior tempo de acompanhamento, visto que na literatura verificam-se resultados positivos após um ano de programa oferecido. Ressalta-se que intervenções relativas às barreiras percebidas para a prática de AF, como “Ambiente insuficientemente seguro”, dependem prioritariamente do poder público.

Palavras-chave

Atividade Física, Atenção Primária à Saúde, Promoção da Saúde

Motivos para adesão dos participantes ao projeto “Atividade Física e Qualidade de Vida” da UFMA

Laurileia de Araujo Nunes¹
Pauliana Conceição Mendes
Elayne Silva de Oliveira
Edissandro Diniz Nascimento
Florentino Assenço Alves Filho
Sergio Costa Ferreira

¹ Universidade Federal do Maranhão

Contato: laura.nunes@hotmail.com

Objetivo: Analisar os motivos para adesão dos participantes ao projeto de “Atividade Física e Qualidade de Vida” da Universidade Federal do Maranhão. **Metodologia:** A amostra foi composta por 40 sujeitos de ambos os sexos (85% mulheres e 15% homens) com média de idade de 47,15 (\pm 15,55) anos. O levantamento foi realizado no Laboratório de Avaliação e Reabilitação Psicomotriz e Orgânica (LAREPO) através da ficha de avaliação contendo os objetivos dos ingressantes no projeto na turma de hidroginástica. Foram realizadas análises descritivas com média, desvio padrão e percentual para o tratamento dos dados. **Resultados:** Dentre os motivos para a adesão do programa os com maiores frequências foram: melhorar a condição muscular (80 %), melhorar a flexibilidade (72,5%), sentir-se melhor (72,5 %), perder peso (70%), seguidos por melhorar a aptidão cardiovascular (65%), reduzir as dores nas costas (55 %) e reduzir o estresse (52,5 %). As menores incidências foram: melhorar a nutrição (37,5 %), diminuir o colesterol (35 %), parar de fumar (5 %), insônia (2,5 %), reduzir dores nos braços (2,5 %), qualidade de vida 15 %), estética (2,5 %), controlar o peso na gravidez (2,5 %), oxigenação do cérebro (2,5 %), coordenação motora (2,5 %), atividade física (2,5 %). Ao separar por idade, verificou-se que para os idosos foi unânime a melhora da flexibilidade e condição muscular. **Conclusão:** Os dados obtidos sugerem que os principais motivos pela adesão à atividade física estão relacionados à melhora na condição muscular, na flexibilidade, perda de peso e sentir-se melhor.

Palavras-chave

Motivação, Exercício, Promoção da Saúde

Melhora de indicadores físico-funcionais após 20 semanas de protocolo para mudança do estilo de vida de adultos

Leonardo Alves de Almeida¹
Mariana Santoro Nakagaki
Edilaine Michelin
Okesley Teixeira
Roberto Carlos Burini

¹ Faculdade Integradas Regiao de Avare

Contato: leo_natacao@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o efeito de 20 semanas de protocolo de exercícios físicos combinados sobre indicadores físico-funcionais de indivíduos adultos submetidos a programa para mudança de estilo de vida. **Métodos:** Estudo longitudinal em amostra composta por 109 indivíduos, de ambos os gêneros com média de idade de 52,3 \pm 9,7 anos, clinicamente selecionados para protocolo de mudança de estilo de vida (MEV) no período de 2007 a 2012. O protocolo de exercícios físicos consistiu de exercícios aeróbios (3x/semana) e resistidos (2x/semana) com sessões de 60 minutos. Como indicadores físico-funcionais foram avaliados atividade física de lazer (passos/sessão - pedômetro ONROM HJ105), frequência cardíaca média (monitor cardíaco POLAR FT1), capacidade cardiorrespiratória (VO_2 máx - protocolo Balke em esteira) e tempo de esteira. Adotou-se estatística descritiva e teste t de Student para amostra dependente com significância de 5%. **Resultados:** Após 20 semanas de exercícios combinados observou-se aumento na atividade física de lazer (133 passos/sessão; $p < 0,001$), na capacidade cardiorrespiratória (3,5 mL/kg/min; $p < 0,001$) e no tempo de esteira (124,3 segundos; $p < 0,001$) e redução na frequência cardíaca média (3,1 bat/min; $p = 0,027$). **Conclusão:** O efeito positivo observado nos indicadores físico-funcionais recomenda a replicação deste modelo de intervenção para núcleos comunitários com assistência multiprofissional.

Palavras-chave

Mudança de Estilo de Vida, Atividade Física de Lazer, Capacidade Cardiorrespiratória

A experiência de um profissional de educação física na residência multiprofissional em saúde do idoso em um Hospital de Curitiba-PR

Celso Teruaki Sakamoto Junior¹

Rafael Kanitz Braga

Rogério César Fermino

Fomento: Ministério da Saúde/COREMU

¹ Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: celso_nsb@hotmail.com

Objetivo: Relatar a experiência de um profissional de Educação Física na Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso em um hospital de Curitiba-PR. **Métodos:** Foram revisadas as atividades e conteúdos propostos no eixo transversal comum para a área, tendo em vista o aprendizado diferenciado do profissional, bem como sua prévia atuação de forma multidisciplinar. **Resultado:** Com início em março de 2013, a primeira residência multiprofissional da PUC-PR é realizada nesse ano no Hospital Santa Casa. A residência contempla 8 especialidades da área da saúde, e tem como foco a saúde do idoso usuário do Sistema Único de Saúde (SUS). A atuação do profissional de educação física dentro do processo de atendimento do idoso, se implementa na prescrição, aconselhamento e acompanhamento de exercícios e atividades físicas a serem realizadas pelo idoso. Os desafios encontrados são muitos, e estão atrelados a formação profissional, uma vez que as alterações curriculares necessárias para corresponder essa nova realidade, estão sendo implementada gradativamente nos curso de graduação em Educação Física. Entretanto, o reconhecimento, a acolhida, bem como a importância social e profissional, têm sido expressiva por parte dos usuários e dos demais profissionais da área da saúde. **Conclusão:** O reconhecimento social e das demais profissões da saúde, reforça a necessidade de se investir na formação e capacitação de profissionais, bem como de políticas públicas que promovam a saúde.

Palavras-chave

Atividade Física, Idosos, Saúde

Academia da saúde de pernambuco: implantação de um novo programa ou manutenção das iniciativas preexistentes?

Flavio Renato Barros da Guarda¹

Rafaela Niels da Silva

Canmila Filgueira Siqueira

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: flaviodaguarda@hotmail.com

Objetivo: Descrever o processo de implantação do Programa Academia da Saúde no Estado de Pernambuco com base na incorporação de iniciativas similares preexistentes. **Método:** Pesquisa documental com base nas publicações do Ministério da Saúde (MS). A busca foi realizada no link para página do Programa Academia da Saúde no sítio do Ministério da Saúde, acessando os documentos oficiais do Programa. Foram incluídas portarias e seus anexos referentes à criação do programa, incorporação de iniciativas preexistentes e habilitação ao custeio. **Resultados:** Entre os 155 polos inicialmente habilitados ao custeio conforme os critérios de similaridade apresentados pelo Ministério da Saúde, 90 eram sediados em municípios pernambucanos, representando 58,1 % dos implantados. Entre os 89 municípios com NASF habilitados segundo as Portarias 3.157/2011 e 367/2012, 51 eram pernambucanos. Entre os sem NASF foram 39 entre 56 em todo o Brasil. Os polos habilitados ao custeio em Pernambuco este ano já representam 3,28% do total de polos previstos até 2014. **Conclusão:** Os critérios de similaridade para habilitação de iniciativas preexistentes permitiram que a maioria dos polos do Programa Academia das Cidades de Pernambuco fossem habilitados ao custeio das ações do Academia da Saúde. Surge, portanto, o desafio de adequar o trabalho e expectativas já desenvolvidas nas diferentes realidades municipais às diretrizes do Programa Federal.

Palavras-chave

Promoção da Saúde, Atividade Física, Sistema Único de Saúde

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS

18 (Suplemento 1) • Nov/2013

ISSN 2317-1634

Academia da cidade e a promoção de atividade física em um centro urbano: estudo saúde em Beagá

Amanda Cristina de Souza Andrade¹
Amanda Paula Fernandes
Cynthia Graciane Carvalho Ramos
Cesar Coelho Xavier
Fernando A Proietti
Waleska Teixeira Caiaffa

Fomento: FAPEMIG; CNPq

¹ Universidade Federal de Minas Gerais

Contato: amandasouza_est@yahoo.com.br

Objetivo: Caracterizar o perfil de atividade física no lazer (AFL) de usuários e não usuários da Academia da Cidade (AC) e conhecer as barreiras para prática de AFL. **Métodos:** Inquérito domiciliar com 4.048 adultos residentes em dois distritos sanitários de Belo Horizonte e 312 usuários de uma unidade da AC, realizado pelo Observatório de Saúde Urbana de Belo Horizonte (2008-2009). AFL foi obtida pelo Questionário Internacional de Atividade Física, ponto de corte de 150 minutos/semana. **Resultados:** A prevalência de ativos foi 30,2% entre não usuários (n=3.815) e 87,0% entre os usuários da AC (n=290). Entre os primeiros, 55,3% eram mulheres, tinham idade média de 41,1 anos ($\pm 16,2$), 58,4% tinham mais de 8 anos de escolaridade e 35,3% tinham renda familiar ≥ 5 salários mínimos. A idade média dos usuários da AC foi de 51,6 anos ($\pm 13,0$), a maioria eram mulheres (88,1%), com menos de 8 anos de escolaridade (60,9%) e renda familiar < 5 salários mínimos. Para ambos os grupos a caminhada foi uma das atividades mais frequentes. Falta de tempo e acesso a equipamentos de ginástica foram as barreiras mais relatadas entre não usuários. Diferentemente dos usuários da AC, os ativos na população geral eram homens, jovens e com maior escolaridade. **Conclusão:** O nível de AFL de não usuários da AC foi insatisfatório e os resultados indicam que este programa tem oportunizado AFL para um estrato populacional pouco beneficiado por essas práticas. Assim, percebe-se a importância de se ampliar as ações de promoção da saúde, sobretudo, nos estratos de menor renda.

Palavras-chave

Atividade Física, Promoção da Saúde, Adultos

Comparações entre os treinamentos de força, potência e hidroginástica na força de idosos

Paula Born Lopes¹
Paulo Cesar Barauce Bento
Gleber Pereira
Andre Luiz Felix Rodacki

¹ Universidade Federal do Paraná

Contato: paulaborn@hotmail.com

Objetivo: Comparar os efeitos de programas de treinamento de força, potência e hidroginástica no torque máximo e na taxa de desenvolvimento de torque de membros inferiores em idosos. **Metodologia:** Participaram do estudo 57 idosos divididas em: grupo força (GF; 14); grupo potência (GP; 12), grupo hidroginástica (GH; 20) e o grupo controle (GC; 11). As participantes foram submetidas ao teste de contração voluntária isométrica máxima (CVIM) para avaliar o pico de torque (PT) e a taxa de desenvolvimento de torque (TDT) em uma célula de carga. Foram avaliados os músculos flexores e extensores do quadril, joelho e tornozelo. Uma análise de variância, ANOVA one-way foi utilizada para comparar os grupos em relação aos dados iniciais e para testar as diferenças entre os grupos ($p < 0,05$). **Resultados:** Houve aumento do PT nos músculos extensores de quadril, flexores de quadril, extensores de joelho e flexores de joelho entre o pré e pós-teste no GP e houve interação do GP com o GC nos extensores de quadril. O GH aumentou o torque dos extensores de quadril e dos plantiflexores, o GH apresentou maiores ganhos do que o GC nos plantiflexores. Os GF, GP, GH e GC não apresentaram diferenças na TDT para os grupos testados, exceto na TDT dos extensores de joelho, aumentou no GF e foi maior do que o GC. O GP apresentou valores pós-teste melhores na flexão de quadril ($p = 0,0003$). **Conclusão:** Os resultados sugerem que o treinamento de potência pode ser mais eficaz para a melhora do torque em idosos.

Palavras-chave

Idosos, Atividade Física, Torque

Implantação do grupo de atividade física e postura “paraíso em movimento”: intervenção preventiva em idosos na academia ao ar livre em Guanambi-BA

Geiza Pimentel Pinto¹
Dayane Gonçalves Bezerra
Flávia Martins Reis
Tarcísio Viana Cardoso

¹ Núcleo de Apoio à Saúde da Família

Contato: geiza_gbi@hotmail.com

Este estudo objetiva relatar a experiência do projeto “Paraíso em Movimento” associado à implantação da primeira academia ao ar livre no município de Guanambi- Bahia. Para o desenvolvimento deste estudo, utilizou-se como método, um relato de experiência, com observação participante, com base nas metodologias adotadas pela equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), Saúde da Família (EqSF) do bairro Paraíso e acadêmicos do curso de educação física da Universidade do Estado da Bahia. As atividades consistiram em disponibilizar prática de atividades físicas orientadas, disseminar informações acerca dos benefícios da adoção de estilos de vida ativos e capacitação dos profissionais da EqSF para atuarem como agentes multiplicadores. A participação dos usuários se faz por busca ativa dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e indicação dos profissionais da EqSF. A partir do perfil epidemiológico foram implantadas ações pedagógicas como: avaliação antropométrica, orientações interdisciplinar, caminhadas, aulas de alongamentos, ginástica comunitária, e exercícios orientados em aparelhos de musculação ao ar livre. Apresentamos como resultados qualitativos, os relatos dos participantes ao perceberem mudanças positivas em relação ao seu estilo de vida e a co-responsabilidade sobre saúde. Além disso, relataram melhoria na resistência geral, aumento da disposição para realização das atividades domésticas e diminuição do número de eventos de quedas em idosos. Portanto, considera-se relevante a organização desse serviço, pautado na necessidade de saúde da população, no melhor acesso às atividades e atenção integral nas ações efetivando os princípios do SUS e a real necessidade de implantar um programa preventivo e, sobretudo, interdisciplinar.

Palavras-chave

Atividade Motora, Postura, Saúde

Programa de exercícios físicos em pessoas com HIV/AIDS: relato de experiência

Wanda Rafaela Pinto Lopes¹
Gerlany Marques Teodoro Austregesilo

¹ Universidade de Pernambuco

Contato: w.rafaela@hotmail.com

O trabalho visa descrever o programa de exercícios físicos desenvolvido em Pessoas Vivendo com HIV/AIDS (PVHA). Trata-se do relato de experiência das profissionais de Educação Física Residentes em Saúde da Família da Universidade de Pernambuco na Academia QualiVida locada no Hospital Correia Picanço, referência estadual no tratamento de soropositivos, no período de janeiro a julho de 2013. No programa, participaram 8 usuários do serviço. Inicialmente, como critérios de aceitação os usuários tiveram que apresentar o parecer cardiológico e a avaliação física. Em condições favoráveis, realizava-se a anamnese e a prescrição do programa individualizado, considerando a aptidão física, o estágio da doença, o esquema terapêutico e as morbidades adquiridas pelos efeitos adversos. Cada aluno tinha a planilha de acompanhamento com a prescrição e o monitoramento do treinamento físico. Os treinos eram realizados em 3 dias alternados da semana, dos quais 2 eram oferecidos o treinamento aeróbio e de força/resistência; e no último apenas o treino aeróbio associado a atividade educativa. As atividades de “Educação em Saúde” eram realizadas através de roda de conversa e dinâmicas com demais profissionais do serviço (nutricionista, infectologista, entre outros) para as orientações de saúde específicas. Pode-se verificar que o programa de exercício e de educação em saúde para as PVHA resultou em aquisição de conhecimentos e comportamentos positivos, constatando consideráveis benefícios na prevenção de fatores de risco modificáveis e melhorando a qualidade de vida desta população. Evidencia-se a importância das contribuições do campo específico do profissional de Educação física no tratamento da PVHA.

Palavras-chave

Exercício, Educação Em Saúde, Hiv

Relação entre qualidade de vida no trabalho e nível de atividade física de funcionários de empresa mineradora de grande porte

Fabiano Marques Camara¹
José Erb Ubarana Júnior
Maria Luiza de Jesus Miranda

¹ Universidade São Judas Tadeu

Contato: prof.fabiano@gmail.com

A Qualidade de Vida no trabalho (QVT) tem sido uma preocupação crescente no ambiente corporativo. Os programas de QVT devem apresentar investimentos importantes em ações de combate ao sedentarismo, pois a presume-se uma relação entre hábitos saudáveis e QVT. Objetivos: assim, o objetivo desse trabalho foi avaliar a QVT e nível de atividade física (NAF) de uma empresa mineradora de grande porte no sudeste do Pará. Método: participaram da pesquisa 669 funcionários. Para a avaliação da QVT foi utilizado questionário de avaliação da qualidade de vida e saúde (QVS-80), o qual possibilita determinar: (1) o estilo de vida e saúde (Domínio 1), domínio da atividade física (D2), Domínio do ambiente ocupacional (D3) e da percepção da qualidade de vida (D4). A Análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, correlação linear de Spearman ($p < 0,05$) e sintaxe específica do QVS-80. Resultados: o domínio da atividade física apresentou o escore mais baixo (33,4) demonstrando baixo nível de atividade física, com 51,7% dos sujeitos em condição de sedentarismo. Foi observada correlação entre satisfação no ambiente laboral e NAF ($r = 0,79$; $p < 0,0001$). Conclusão: pode-se concluir que a prioridade de intervenção em QVT nessa população é o aumento do nível de atividade física. Além disso, vale ressaltar que a QVT não é composta apenas de aspectos físicos e outros domínios devem ser considerados.

Palavras-chave

Atividade Física, Qualidade de Vida, Satisfação No Emprego

O profissional de educação física nas ações das equipes de saúde da família: perfil do usuário e aceitação do trabalho profissional

Thais Reis Silva de Paulo¹
Simone Maria Castellano

¹ Universidade Estadual Paulista

Contato: thais.reis.silva@hotmail.com

O objetivo foi levantar o perfil dos usuários que participam das ações em saúde e verificar qual é a sua percepção sobre a inserção do Profissional de Educação Física (PEF) nas ações promovidas pelas Equipes Saúde da Família (ESF). Estudo transversal, com abordagem descritiva. O universo pesquisado se constituiu por uma Unidade de Saúde de Uberaba-MG, assistida pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e os sujeitos investigados se constituíram por 195 usuários, classificados dentro da faixa etária de 40 a 85 anos, selecionados de forma sistemática os participantes das ações das ESF. O instrumento de coleta de dados foi um questionário estruturado baseado em informações sociodemográficas, Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) autorreferidas e questões acerca da opinião do usuário sob a inserção do PEF nas ações desenvolvidas na ESF. Os dados foram tabulados e processados para a análise estatística no Programa SPSS- versão 13.0 e utilizou-se de procedimentos da estatística descritiva. Os resultados indicaram a percepção do trabalho do PEF, 86,15% ($n = 168$) acharam excelente, 7,7% ($n = 15$) muito boa e apenas 6,15% ($n = 12$) referiu-se como sendo ruim; 40,1% dos idosos possuem duas DCNT e a hipertensão e outras doenças cardíacas são mais incidentes. Foi comprovado que os usuários do SUS avaliam como positiva a presença do PEF nas ações em saúde da ESF, nesta perspectiva, ele tem papel de agente da saúde, pois tem enfoque no desenvolvimento do ser humano de forma integral, sendo essencial sua presença nas estratégias de prevenção e promoção à saúde.

Palavras-chave

Profissional de Educação Física, Promoção à Saúde, Equipe Saúde da Família

Assiduidade a programas de exercício físico no contexto das unidades básicas de saúde: estudo com usuários de quatro grupos de Londrina-PR

Natália Serra Lovato¹
Mathias Roberto Loch

¹ Universidade Estadual de Londrina

Contato: natalia_lovato@hotmail.com

Objetivo: verificar a assiduidade a programas de exercícios físicos em usuários de Unidades Básicas de Saúde de Londrina, Pr e a relação com a idade e o sexo. Realizou-se o controle de frequência de 99 sujeitos (88 mulheres), participantes de quatro diferentes bairros de Londrina, Pr, por meio de chamadas durante cerca de 10 meses. Tabularam-se os dados no programa Excel para Windows, sendo analisados no programa SPSS VS. 19.0. Utilizou-se estatística descritiva, calculou-se o coeficiente de correlação de Pearson para verificar a possível associação entre a assiduidade e a idade e o teste U de Mann-Whitney para verificar possíveis diferenças entre os sexos. O valor de p adotado foi de $p \leq 0,05$. A média de idade da amostra foi de 62,1 anos (DP=11,5 anos). A assiduidade média de todos os usuários foi de 65,9% (DP=19,3%), variando nos bairros entre 72,6% (DP=15,8%) e 50,3% (DP=16,6%). O valor de p de Pearson para a associação entre idade e assiduidade foi de 0,119 ($p=0,240$), indicando uma baixa relação entre estas variáveis. Os homens se mostraram mais assíduos do que as mulheres (média de 78,3% nos homens e 64,4% nas mulheres; $p=0,025$). Apesar de em menor número, na amostra investigada os homens foram mais assíduos ao programa de exercício físico do que as mulheres. A idade não se mostrou associada à assiduidade.

Palavras-chave

Adesão, Exercício Físico, Atenção Primária

Nível de atividade física e consumo alimentar de escolares da zona rural do município de Canguçu-RS

Samanta Winck Madruga¹
Nicole Gomes Gonzales
Caren Taiane Radtke Bubolz
Airton José Rombaldi
Mario Renato de Azevedo Júnior

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: samantamadruga@gmail.com

Objetivo: Avaliar o nível de atividade física e o consumo alimentar de escolares do município de Canguçu/RS. **Métodos:** Estudo descritivo transversal que incluiu adolescentes escolares de 5^a a 8^a série de 12 escolas públicas rurais. A investigação vinculou-se ao projeto intitulado “Educação Física Mais: Praticando Saúde na Escola (EF+)”. O nível de atividade física foi avaliado por questionário autoaplicável onde foram considerados ativos os adolescentes com escore superior a 300min/semana de atividade física. O consumo alimentar foi avaliado através do Formulário de Marcadores de Consumo (SISVAN) proposto pelo Ministério da Saúde, que considera a frequência de consumo dos alimentos nos últimos sete dias. **Resultados:** Participaram do estudo 526 escolares, com idade média de 12,9 anos (DP± 1,5), sendo 51,3% do sexo feminino. Foram classificados como ativos 67,6% dos adolescentes. Apenas 31,2% dos escolares consumiram frutas na maioria dos dias da semana e quase a totalidade consumiu vegetais menos de quatro dias. Entre 15 e 18% dos adolescentes consumiram mais de três dias alimentos como hambúrguer e embutidos, batata frita, salgados fritos e refrigerante. Adolescentes ativos consumiram mais salada crua (14,2% vs 7,1%), legumes (13,4% vs 6,4%), frutas (36,3% vs 21,2%) e leite (45,5% vs 33,3%), entretanto, consumiram mais bolachas e biscoitos salgados (33,4% vs 13,9%) e doces (33,7% vs 24,1%), e refrigerante (21,4% vs 12,3%) em comparação aos sedentários. **Conclusão:** O consumo alimentar na zona rural foi aquém das recomendações acerca de alimentos considerados saudáveis e os indivíduos ativos apresentaram maior consumo, inclusive de alimentos altamente calóricos.

Palavras-chave

Consumo de Alimentos, Adolescente, Atividade Motora

Análise e estudo de um trabalhador em sua atividade laboral para prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho

Carlos Henrique de Lemos Muller¹
Gabriel Marques Ungaretti

¹ Centro Universitário Metodista do Ipa

Contato: carlos.h.l.m@hotmail.com

Objetivo: Verificar e corrigir os movimentos inadequados realizados por um floricultor na tarefa laboral e sugerir modificações no local de trabalho para prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Outro objetivo foi propor um programa de exercícios para que o indivíduo pudesse se preparar melhor para atividade laboral. **Método:** trata-se de um estudo de caso com um indivíduo que trabalha em uma floricultura. Realizou-se uma avaliação postural e funcional do trabalhador e ergonômica do posto de trabalho. Após a identificação dos problemas foram sugeridas correções e um programa de exercícios. A identificação dos problemas ergonômicos e das posições inadequadas do estudado foi registrada com uma máquina fotográfica Sony. **Resultados:** o indivíduo apresenta uma sobrecarga na região lombar, que poderá ocasionar uma hérnia de disco, devido à fissura do anel e uma predisposição a problemas no Carpo, já que em algumas tarefas exerce grande tensão nos nervos do carpo por não apoiar os braços. O floricultor poderá sentir muita fadiga muscular pela forma como carrega os pesos. Na avaliação do posto de trabalho a torneira fica muito baixa para encher os baldes onde se colocam as flores. **Conclusão:** as posturas incorretas adotadas, repetições de movimentos e o posto de trabalho com problemas ergonômicos acarretam em dores nas costas potencializando as DORT. Sendo assim, aplicação dos conceitos ergonômicos possibilitaria menos queixas de dores e um desempenho melhor durante o trabalho. A prática de exercícios físicos regularmente melhoraria as capacidades funcionais, visando às regiões onde o indivíduo sofre maior sobrecarga.

Palavras-chave

Ergonomia, Exercício, Trabalho

Fatores que influenciam na insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação

José Geraldo Soares Damico¹
Carolina Dias Parisotto
Marcelo Francisco da Silva Cardoso
Osvaldo Donizete Siqueira
Luis Antonio Crescente
Maria Inez da Silva Vaz

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Contato: zdamico@yahoo.com.br

O estudo teve por objetivo verificar as relações entre IMC e a insatisfação com a autoimagem, assim como, verificar o efeito do tempo de prática e da idade na autoimagem de mulheres praticantes de musculação. Participaram da investigação 58 mulheres, com idades de 38±8,92 anos. Para a avaliação da insatisfação corporal utilizou-se o questionário Body Shape Questionnaire (BSQ), os resultados foram classificados sem insatisfação (< 70) em insatisfação leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (> 110). Foram realizadas as medidas de massa corporal (kg) e estatura (m) para calcular o IMC. Para a categorização dos valores de IMC, adotamos a padronização da Organização Mundial de Saúde. As associações foram verificadas pelo teste de Chi-Square e para verificar o efeito do tempo de prática e da idade na insatisfação com a autoimagem recorremos a ANOVA do tipo One-Way com Post-hoc de Sheffé. O software utilizado será o SPSS V.18 e o alfa de 0,05. **Resultados:** encontramos associação significativa ($X^2 = 0,375$; $p=0,002$) entre as categorias de IMC “peso normal” com a classificação do BSQ “sem insatisfação com a imagem corporal” (46,5%) enquanto que as mulheres com sobrepeso (33,3%), obesidade nível I (100%) e nível III (100%) apresentam uma associação com a insatisfação moderada e grave. **Conclusões:** As associações evidenciaram que conforme a mudança de categoria no IMC ou do aumento massa corporal total há um aumento da insatisfação com a autoimagem. Os fatores idade e tempo de prática não interferiram no nível de insatisfação corporal.

Palavras-chave

Autoimagem, Musculação, IMC

Marcadores de consumo não saudável entre adolescentes do ensino médio de quatro cidades do Sul do Brasil

Caroline Cardozo Bortolotto¹
Samanta Winck Madruga
Fernanda de Oliveira Meller
Jorge Otte
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Mario Renato de Azevedo Júnior

¹ Universidade Federal de Pelotas

Contato: kkbortolotto@hotmail.com

Objetivo: Avaliar o consumo de alimentos não saudáveis em adolescentes do ensino médio integrado federal dos campi Charqueadas, Sapucaia do Sul, Bagé e Venâncio Aires. **Metodologia:** A amostra foi composta de alunos do 1º ao 3º ano do ensino médio do projeto intitulado “Educação Física Mais: Praticando Saúde na Escola (EF+)”. O consumo alimentar foi avaliado através do Formulário de Marcadores de Consumo (SISVAN), autoaplicado, relativo à frequência de consumo dos alimentos na última semana. Somente aqueles alimentos considerados não saudáveis foram abordados nesse estudo, são eles: batata-frita de pacote e salgados fritos; hambúrguer e embutidos; bolachas/biscoitos salgados e salgadinhos de pacote; bolachas/biscoitos doces e recheados, doces, balas e chocolates; e refrigerantes. **Resultados:** Foram avaliados 832 adolescentes, onde a maioria era do sexo feminino e tinha mais de 16 anos de idade. Cerca de 50% foram classificados como ativos. Em relação ao consumo dos alimentos não saudáveis, o refrigerante foi o mais consumido, 23,2% consumiu nos sete dias da última semana. Cerca de 20% da amostra consumiu em dois dias da semana anterior alimentos como batata-frita e hambúrguer. Indivíduos ativos e do sexo feminino consumiram com maior frequência bolachas/biscoitos doces e recheados, doces, balas e chocolate. Consumo de alguns alimentos foi menor nas séries mais avançadas e maior nos indivíduos com maior nível econômico. **Conclusão:** A frequência de consumo na última semana de alimentos considerados não saudáveis foi elevada, assim como o percentual de adolescentes inativos. O consumo foi melhor nas séries mais avançadas.

Palavras-chave

Consumo de Alimentos, Adolescentes, Atividade Motora

Grupo de idosos: atuação da fisioterapia na prevenção de comorbidades decorrentes da senescência

Ericka Ellen Cardoso da Silva Diniz¹
Raísa Lúcia de Araújo Monteiro
Cristina Marques de Almeida Holanda

¹ Universidade Federal da Paraíba

Contato: ericka_d@hotmail.com

O envelhecimento populacional tornou-se um dos maiores desafios para a saúde pública, fazendo-se necessárias ações preventivas, de recuperação e manutenção da capacidade funcional do idoso. Diante dos benefícios da atividade física para uma vida saudável, o Grupo de idosos da Universidade Federal da Paraíba, realizado através do estágio Supervisionado em Gerontologia, desenvolve atividades coletivas de prevenção e promoção da saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada no Grupo de idosos durante o primeiro semestre de 2013. **Método:** Participaram do Grupo de idosos cerca de 20 pessoas, de ambos os sexos, com idade entre 61 e 85 anos, atendidos na Clínica Escola de Fisioterapia da UFPB. Os encontros aconteciam duas vezes por semana, intercalando em duas modalidades de atendimento: solo ou piscina. Critérios de inclusão: ser independente, não possuir alterações tegumentares nem incontinência urinária ou fecal, e apresentar liberação médica. Os protocolos eram elaborados de acordo com as necessidades e avaliações dos pacientes. As atividades começavam com aquecimento, seguidas por alongamento, fortalecimento muscular, exercícios de equilíbrio e cognição, dinâmicas de grupo e relaxamento. **Resultados:** Os participantes do grupo relataram alívio das dores articulares, do cansaço físico e do estresse emocional, deixando-os mais ativos para as tarefas cotidianas. **Conclusão:** Grupos como este visam a melhora da qualidade de vida dos idosos, gerando a possibilidade de discussão sobre o envelhecimento saudável, onde o exercício físico está relacionado a maior independência e bem estar.

Palavras-chave

Idosos, Exercícios Físicos, Fisioterapia

Programa de atividades lúdico/recreativas para a promoção da saúde de crianças com sobrepeso e obesidade

Carina Raff's Leite¹
Renata Capistrano
Juliana da Silva
Ana Paula Pietro Nobre Montoro
Thaís Silva Beltrame

Fomento: UDESC

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

Contato: carinaraffs@yahoo.com.br

Objetivo: Investigar o efeito da intervenção através de programa de atividade física no desempenho motor e estado nutricional de crianças com sobrepeso e/ou obesidade. **Método:** Participaram do estudo 8 crianças de ambos os sexos, com idade média de 8 anos e que apresentavam excesso de peso. Os instrumentos utilizados foram: Movement Assesment Battery for Children (MABC-2) – para avaliar o desempenho motor. O estado nutricional foi avaliado por meio de um estadiômetro Sanny e uma balança Tànita. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial por meio de teste T para amostras pareadas. Para todas as análises estatísticas foi adotado o nível de significância de $p \leq 0,05$. As crianças foram submetidas a uma avaliação inicial (pré-teste) e em seguida passaram pelas intervenções durante um ano. Após estas intervenções, foram reavaliadas em um pós-teste. **Resultados:** Os resultados apontam que houve diferença significativa no desempenho motor apenas nas habilidades de equilíbrio. Em relação as habilidades de lançar/receber e destreza manual, apesar de não serem significativos, os resultados foram positivos. O estado nutricional apesar de não apresentar melhoras significativas, as crianças apresentaram melhores índices de IMC no pós-teste. **Conclusão:** Conclui-se que as intervenções são de grande importância para crianças com sobrepeso e obesidade, pois além de ganhos relativos à diminuição de peso e aumento do controle motor, observamos melhora na relação interpessoal das crianças. Sugere-se para os próximos estudos uma abordagem multidisciplinar entre outros profissionais da saúde.

Palavras-chave

Obesidade, Crianças, Atividade Motora

Atividade física e saúde pública: contribuições para um novo modelo de atenção

Tiago de Miranda Costa¹
Kenya Laryssa Evangelista de Vasconcelos
Flavio Renato Barros da Guarda
Olga Sophia de Sousa Martins
Rafaela Niels da Silva
Paulo Roberto de Santana

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: thi_costtemiranda@hotmail.com

A prática regular de atividades físicas (AF) pode prevenir e controlar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma, a comunidade científica, organismos internacionais e instituições governamentais passaram a considerar a AF como elemento de prevenção e controle dessas doenças. Neste artigo pretende-se abordar as seguintes questões: Como o Sistema Único de Saúde vem incorporando a AF enquanto estratégia de promoção? Que instrumentos político-jurídicos foram criados para regulamentar essas estratégias? E, como os profissionais de educação física podem contribuir para tornar efetivas as ações de combate ao sedentarismo? Realizou-se uma pesquisa documental em leis federais, decretos e portarias do Ministério da Saúde e Políticas nacionais de Promoção da Saúde e de Atenção Básica no período de 1990 a 2013. Destacam-se o financiamento federal a programas de combate ao sedentarismo, a incorporação da atividade física como eixo prioritário da Política Nacional de Promoção da Saúde e a criação do Programa Academia da Saúde como elementos de integração e garantia de sustentabilidade das ações de combate a fatores de risco modificáveis. Analisando as iniciativas do Ministério da Saúde ocorridas ao longo das últimas duas décadas, observamos que o Brasil tem incorporado a atividade física como rotina preventiva e terapêutica no Sistema Único de Saúde, consolidando um modelo de atenção voltado para a promoção da saúde.

Palavras-chave

Educação Física e Treinamento, Promoção da Saúde, Serviços de Saúde

Programa academia da cidade: expansão do número de polos vs prevalência de inatividade física e sobrepeso em Recife

Kenya Laryssa Evangelista de Vasconcelos¹
Flavio Renato Barros da Guarda
Tiago de Miranda Costa
Olga Sophia de Sousa Martins
Rafaela Niels da Silva
Paulo Roberto de Santana

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: kenyalaryssa@hotmail.com

Desde 2006 o Ministério da Saúde implantou o sistema Vigitel – Vigilância de Fatores de Risco por Inquérito Telefônico, que se caracteriza por ser um sistema contínuo de monitoramento de fatores de risco e proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Por outro lado, a Secretaria de Saúde do Recife desenvolve desde 2003 o Programa Academia da Cidade, cujo intuito é construir ou requalificar de espaços públicos visando favorecer a vivência de atividades físicas. O objetivo do presente estudo é analisar o aumento no número de polos do Programa Academia da Cidade e os níveis de atividade física e sobrepeso auto referidos na população recifense, com base no sistema de Vigilância de Fatores de Risco por Inquérito Telefônico (VIGITEL). Analisou-se a prevalência de inatividade física em Recife com base nos relatórios do VIGITEL de 2006 a 2011 e a criação de novos polos do programa em portarias e decretos publicados no Diário Oficial do Município no mesmo período. Observou-se um aumento de mais de 80% no número de polos, ao passo que a inatividade física permaneceu constante e o excesso de peso aumentou aproximadamente 6% ao longo do período. Embora atualmente a cidade conte com 33 polos do programa distribuídos em 27 bairros, ainda não há reflexos dessa estratégia sobre indicadores de saúde referidos pela população. Outros estudos são necessários para analisar a eficácia do programa sobre os níveis de atividades físicas da população.

Palavras-chave

Atividade Física, Fatores de Risco, Promoção da Saúde

Perfil dos idosos frequentadores de um programa de extensão em atividade física da UFPE

André dos Santos Costa¹
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho
Pamella Cristina Luz Mendonça Miranda
Moroni Abrahão Gomes dos Santos
Marisa Moreira Braga

¹ Universidade Federal de Pernambuco

Contato: andre.santoscosta@ufpe.br

O objetivo do presente estudo foi avaliar o perfil dos idosos que frequentam um programa de extensão em atividade física da UFPE. Foi conduzido um estudo transversal, no qual 70 idosos foram avaliados. A faixa etária dos frequentadores foi de $67,5 \pm 3,8$ anos, sendo 89% do gênero feminino e 55% pertencentes à classe C. Foi observado índice de massa corporal (IMC) de $28,7 \pm 4,1$ e relação cintura-quadril (RCQ) de $0,93 \pm 0,05$. O mini exame de estado mental (MEEM) registrou 77% com escore insatisfatório para o estado mental segundo a escolaridade. O nível de atividade física foi avaliado pelo IPAq, sendo 93% dos participantes considerados Ativos e com tempo gasto sentado menor de 4 horas por dia para 64% dos idosos. Embora programas de extensão muitas vezes sejam elaborados com o intuito de oferecer atividade física a idosos sedentários, tais programas parecem não atingir tal população, pois nossos dados demonstram que a maioria destes são ativos. Outro fato importante a ressaltar reside na baixa adesão dos homens ao programa e no baixo desempenho observado na avaliação do estado mental.

Palavras-chave

Programa, Idoso, Atividade Física

Avaliação de estratégias de intervenção para promoção da atividade física no tempo de lazer de adultos atendidos pela estratégia de saúde da família: resultados de 12 meses e de follow-up

Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro¹

Leandro Martin Totaro Garcia

Evelyn Fabiana Costa

Alex Antonio Florindo

Fomento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP)

1 Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Contato: ehribeiro@yahoo.com.br

Objetivo: Comparar a atividade física (AF) de adultos saudáveis após participação em duas estratégias de promoção da AF com duração de 12 meses e seis de seguimento (18 meses). **Métodos:** 157 adultos de três Unidades Básicas de Saúde de Ermelino Matarazzo (São Paulo, SP), fisicamente inativos no lazer, foram alocados em três grupos: Educação em Saúde (ES), Exercício Físico Supervisionado (EF) e Controle (CN). A ES foi composta por discussões em grupo sobre AF e hábitos saudáveis, prática de AF, suporte telefônico, envio de SMS e entrega de folders educativos. O EF consistiu de sessões de exercícios cardiorrespiratórios, de força e flexibilidade conduzidas 3x/sem por um Profissional de Educação Física. O CN participou e recebeu os resultados das avaliações. Os participantes responderam ao módulo de lazer do IPAQ (versão longa) aos 12 e 18 meses. Os testes de Kruskal-Wallis e de Mann-Whitney (post hoc) foram utilizados. **Resultados:** Aos 12 meses, o EF apresentou maior média de minutos semanais de AFL (52,8 dp=103,0) e foi estatisticamente diferente do ES (34,8, dp=98,2; p=0,02) e CN (27,9, dp=84,1; p=0,03). Aos 18 meses (seis meses de seguimento), não houve diferença entre os grupos de estudo (EF:22,3 dp=60,2; ES:40,8 dp=103,7; CN:18,4 dp=78,6). No entanto, dos 12 para os 18 meses, o ES manteve o nível de AFL obtido ao final das intervenções enquanto o EF reduziu significativamente (p=0,01). **Conclusão:** Os programas foram efetivos em aumentar o nível de AFL dos participantes e os resultados foram mantidos após o período de intervenção somente para o ES.

Palavras-chave

Promoção da Saúde, Atividade Motora, Atenção Primária à Saúde

Espaços e equipamentos de lazer: cuidados para a melhoria da qualidade de vida na cidade de Curitiba

João Eloir Carvalho¹

Os espaços de lazer são divididos em grandes categorias e subcategorias, usando como critério o conteúdo do lazer, ou seja, atividades exercidas pela população em geral e crianças nos diversos espaços. O objetivo foi identificar as características dos espaços e equipamentos e a opinião dos frequentadores dos espaços de lazer de Curitiba e região metropolitana. Estudo de caráter quantitativo, por meio de um questionário, os grupos aplicaram o instrumento em 2 academias, 1 bar, 1 shopping, 1 associação empresarial, 1 clube desportivo, 1 praça, 1 parque, 1 resort, 1 cinema, 1 clube recreativo e 2 secretarias de esporte e lazer, com um total de 77 participantes e os resultados foram apresentados em um seminário na disciplina do curso de bacharelado em Educação Física. Os resultados apontaram que quanto à divulgação dos eventos de lazer, 46% consideram boa e 21% ótima, mas 33% dizem que deveria ser melhor, para que a população tenha mais acesso às informações. Quanto às atividades ofertadas, 51,1% consideram boa e 29,5% ótima, o que representa mais de 80% de satisfação. Quanto às estruturas para a prática de atividades de lazer, 50% consideram boa e 19,5% ótimo, mas 30,5% dizem que poderiam ser melhores e a conservação dos equipamentos mais observada. Quanto à participação das pessoas, iguais 40,8% consideram boa e ótima. Quanto à atuação dos profissionais 32,4% consideram boa e 61,1% ótima, estes dados mostram a preocupação com a qualificação dos profissionais que atuam nos eventos, o que melhora a qualidade das atividades.

1 Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Contato: joao.eloir@pucpr.br

Palavras-chave

Qualidade de Vida, Lazer, Espaços e Equipamento.

Índice Remissivo

Adair da Silva Lopes	36, 61, 144, 199, 205
Adalberto Aparecido dos Santos Lopes	250
Adeilson Duarte de Oliveira	202
Ademar Avelar	50, 210, 224
Ademar Lucena Filho	175
Adolfo Luiz Reubens da Cunha	139
Adriana Akemi Takahashi Dourado	83, 217
Adriana Aparecida da Fonseca Viscardi	135
Adriana Barni Truccolo	92
Adriana Canuto Alves	65, 106, 206
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães	3, 126, 127, 128, 129, 144
Adriana Lofrano Alves Porto	35
Adriana Lopes da Silva Oliveira	185
Adriana Schüller Cavalli	83
Adriana Souza dos Santos	98
Adriano Akira Ferreira Hino.	20, 62
Adriano Alves da Silva	106
Adriano de Almeida Silva	187
Adriano Ferreti Borgatto.	3, 78, 144
Afonso Larruscaim Cauduro.	16
Afonso Timão Simplício	187
Afranio de Andrade Bastos	148
Ageo Mário Cândido da Silva	18
Airton José Rombaldi	93, 172, 180, 219, 220, 239, 260
Alan Alessandro Rodrigues	165, 192, 216
Alan Goularte Knuth	38, 167, 183, 207
Alanna Joselle Santiago Silva	146, 185
Alan Pagnoncelli	203
Albert Bruno Maciel Arruda	254
Alcides Prazeres Filho	71, 86, 22
Alcyane Marinho.	39, 127, 244
Alessandra Zappellini.	128
Alexandre Augusto de Paula da Silva	62
Alexandre Carriconde Marques	234
Alexandre Morikatsu Ogido	157
Alexandre Palma	132
Alexandre Romero	34
Alexandrina Gomes de Oliveira	129
Alexandro Andrade	75
Alex Antonio Florindo.	13, 169, 180, 200, 265
Alex Medeiros de Andrade.	202
Alex Pinheiro Gordia	41, 42, 132, 193, 247, 246
Alex Prata Nogueira	48, 206
Alex Silva Ribeiro	50, 95, 117, 224, 242
Alex Soares Marreiros Ferraz	78, 210, 193
Alex Vieira Lima.	11
Alice Mendonça Subtil	188
Alice Meyer Iepsen.	9, 14, 174
Alice Sonaglio de Vasconcellos.	248
Alice Souza Noronha Nepomuceno	197
Alice Tatiane da Silva	138
Alicia Matijasevich Manitto	123
Aline Barro.	24, 111, 189, 27
Aline de Freitas Brito	166, 165
Aline Maria Gomes Cunha Araujo	82
Aline Mendes Gerage	110, 154
Aline Nobrega Rabay	160
Aline Renata Rentz Fernandes.	75
Aline Rodrigues Barbosa.	159
Aline Rosso Lehnhard	17
Aline Zagonel	66
Alinne Marques Ferreira Nascimento	159
Alison Felipe Gonçalves	215, 102
Allana Carla Cavanhi	124
Allyda Suanny Roseno da Silva	47, 138
Altay Lino de Souza	181
Alvaro Carlos de Souza Mendes dos Santos	83, 120, 121
Álvaro da Silva Santos	103, 178
Alyne Christian Ribeiro Andaki	169
Amanda Caroline Teles Moreira	231
Amanda Cristina de Souza Andrade.	13, 24, 257
Amanda Paula Fernandes	77, 162, 203, 257
Amanda Santos	169, 129
Amélia Augusta de Lima Friche	24
Ameliane da Conceição Reubens Leonidio	51, 61, 71, 69
Amilton da Cruz Santos	156, 160, 212
Ana Beatriz Pacífico	140
Ana Carla Piovesan	47, 49, 58, 142, 50, 23
Ana Carolina Santos de Lima Torres	245
Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa	253
Ana Claudia dos Santos	186

Ana Cláudia Mayumi Hirasawa	34	Antonio de Azevedo Barros Filho	109
Ana Clécia Alves dos Santos	148	Antonio Henrique Germano Soares	159
Ana Lídia de Carvalho Cutrim	185	Antônio Renato Pereira Moro	109
Ana Patrícia Ferreira Gomes	159, 111	Antonio Stabelini Neto	194, 201, 131
Ana Paula Andrade	209	Ariani Cavazzani Szkudlarek	141
Ana Paula Kuhnen Duarte	251	Arianne C. Reis	3
Ana Paula Pietro Nobre Montoro	135, 263	Arli Ramos de Oliveira	10, 59, 60, 65, 198
Ana Paula Rossetti Gonçalves	210	Arthur Cardoso Carneiro da Cunha 1	247
Ana Paula Soares de Andrade	142, 143	Arturo Alejandro Zavala Zavala	184
Ana Raquel Mendes dos Santos	53, 61	Artur Rodrigues Fortunato	197
Ana Silvia Degasperi Ieker	236, 166	Attilio Carraro	174, 95
Anderson Barbosa de Paiva Silva	71	Aurea Regina Telles Pupulin	137
Anderson da Silva Garcez	30	Autran José da Silva Júnior	106
Anderson de Melo Mendonça	195	Ayla Gomes Pedroza	60
Anderson Reis da Silva	82	Bárbara Regina Alvarez	96
Anderson Ricardo Roman Gonçalves	101	Beatriz D'agord Schaan	30
Andrea Dias Reis	148	Beatriz Simões Galera	182, 204
Andréa Homsí Dâmaso	183, 207	Berta Leni Costa Cardoso	70
Andréa Mattos de Andrade	116	Bhianca Conterato Patias	241
Andréa Obrecht	141	Bianca Trovello Ramallo	100, 146, 148, 185
Andrea Wendt Böhm	23, 18	Braulio Cesar de Alcantara Mendonça	186
André de Oliveira Teixeira	222, 235	Breno Quintella Farah	11, 175
André dos Santos Costa	56, 264	Bruce da Silva Cota	77
Andréia Fernanda Moletta	72	Bruna Antunes Quevedo	175
Andréia Magalhães de Brito	249	Bruna Barboza Seron	97
Andreia Pelegrini	19, 39, 44, 43	Bruna Camilo Turi	182
Andréia Rodrigues de Souza Cardoso	214	Bruna Fernanda Silva	82
Andréia Rosane de Moura Valim	213	Bruna Gabriela Marques	227
André Luiz Amancio	212	Bruna Gonçalves Cordeiro da Silva	187
Andre Luiz Felix Rodacki	167, 257	Bruna Manoela Klaseer	241
Andressa Razera Pezoti	131	Bruna Prates Vieira	74, 151, 153
Andrêza Soares dos Santos	150, 149	Bruna Souza de Matos	105
Andrieli Pereira Woellner	131	Bruno Czestschuk	155
Anelise Reis Gaya	152, 211, 213	Bruno de Paula Caraça Smirmaul	7, 8
Angela Teresinha Zuchetto	233	Bruno Ezequiel Botelho Xavier	114, 222, 235
Angélica Barbosa Neres Santana	32	Bruno Gonçalves Galdino da Costa	198
Anna Júlia Ferreira Vaz de Oliveira	160	Bruno Gonzaga Teodoro	218
Anna Paula Miceli Alcântara de Oliveira	156	Bruno José de Queiroz Brito	42, 132, 246, 247, 41
Anne Carolina dos Santos Vieira	231, 239	Bruno Medeiros Roldão de Araújo	17
Annelise Lins Meneses	117	Bruno Nunes de Oliveira	202
Anne Marielle Girodo	203	Bruno Pereira Nunes	28
Anselmo José Perez	209	Caio Rosas Moreira	84
Antonio Carlos Pereira Silva Filho	185, 99	Caio Terra	231

Camila Bosquiero Papini	7, 227	Caroline Brand	211
Camila Bossoni Russo	182, 204	Caroline Cardozo Bortolotto	262
Camila Brasileiro de Araújo Silva	147	Caroline Gaida Percegon	73
Camila Buonani	113	Caroline Lúcia Stülp	241
Camila Corrêa Paim	196	Caroline Ramos de Oliveira	225, 201
Camila Cristine Ribeiro Gomes	25	Caroline Ruschel	244, 244
Camila da Cruz Ramos de Araujo	127, 128, 126	Caroline Sera Caus	104
Camila da Silveira	128	Caroline Vargas Peres	4, 6, 5
Camila Fabiana Rossi Squarcini	98, 99, 101	Cássia Fernanda Gomes Costa	121
Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão	184	Cássia Giovana Nascimento dos Santos	217
Camila Justino de Oliveira Barbata	67, 163, 84	Cássia Naisa dos Santos Soares	78
Camila Ramos dos Santos	201	Cassiano Ricardo Rech	11, 20, 21, 25, 37, 155, 235
Camila Rodrigues Menezes de Freitas	230, 112	Cássio Alves de Oliveira	106
Camila Tenório Calazans de Lira	113	Cássio Charnoski Rubim	251
Camilie Pacheco Schmoelz	176, 198	Cássio Leandro Mühe Consentino	74
Camilla de Souza Menezes	101	Cassius Catão Gomes Jardim	203
Canmila Filgueira Siqueira	26, 68, 256, 25	Catiana Leila Possamai Romanzini	88, 192, 210
Caren Taiane Radtke Bubolz	260	Cecília Bertuol	128, 127
Carina Raffe Leite	76, 263	Celso Teruaki Sakamoto Junior	256
Cárin Gomes Teixeira	51	Cesar Coelho Xavier	24, 257
Carla Adriane de Souza	62, 222	Cézane Priscila Reuter	152, 211
Carla Cesar Fontes Leite	105	Chaiane Calonego	124
Carla Cristiane da Silva	190, 191, 178	Christianne de Faria Coelho Ravagnani	18, 254
Carla Francieli Spohr	7, 219	Christian Williams de Oliveira	158
Carla Maria de Liz	75	Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano	245, 246
Carla Meneses Hardman	31, 34, 35, 51, 53, 57, 76, 79, 80, 85, 29	Cibele Alves dos Santos	217
Carla Pinheiro Lopes	115	Cilene Rebolho Martins	15, 55, 55
Carlos Alexandre Fett	184	Cinara Sacomori	145
Carlos Alex Martins Soares	177	Cintia Mussi Alvim Stocchero	203
Carlos Andres Lopera Barrero	28	Cintia Oehlmeyer Fagoti	165
Carlos Antônio Bruno da Silva	238	Ciro Romelio Rodriguez Añez	14, 20, 62, 155, 222
Carlos Aparecido Zamai	153, 164, 165, 191, 192, 216, 237, 242	Claiton Brenol	203
Carlos Augusto Fogliarini Lemos	78	Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas	17, 51, 53, 57, 61 69, 69, 71, 77
Carlos Henrique de Lemos Muller	261	Clarice Maria de Lucena Martins	237
Carlos Mosquera	183	Claudia Arab	75
Carlos Ribeiro Pizante	191	Claudia Benedita dos Santos	186
Carlos Ricardo Maneck Malfatti	131	Cláudia Daniela Barbian	241
Carmina Maria Goersch Fontenele Lamboglia	238	Cláudia Elisa Grasel	66
Carolina Bohns Mattea Soares	180	Cláudia Eliza Patrocinio de Oliveira	184, 218
Carolina Dadalto Rocha Fernandes	214	Cláudia Maria Peres	242
Carolina de Vargas Nunes Coll	207, 183	Claudia Oliveira Alberico	138, 222
Carolina Dias Parisotto	261	Cláudia Regina Cavaglieri	74, 125
Carolina Trujilu Geronimo	25		

Claudinei Ferreira dos Santos	96, 179, 185	Dayane Goncalves Bezerra	258
Claudio Bispo de Almeida	70, 75, 87, 149, 213, 249, 252	Débora Cristina Couto Oliveira Costa.	22, 65, 106, 141, 206
Cláudio Eduardo Bacci Martins	190	Débora Machado da Silva	11
Claudio Marcelo Tkac	147, 158, 233	Débora Nataly Rocha Santos	70
Cláudio Márcio Leite dos Santos	149	Deise Monteiro Rodrigues	92
Claudio Zago Junior	216	Deisy Terumi Ueno	181
Cleber Silva dos Santos	105, 221	Delma Katiana Silva de Freitas	46, 165, 166, 46
Cleide Marlene Vilauta	65	Demetria Kovelis	124
Cleiton Augusto Libardi	125	Denilson de Castro Teixeira	44
Cleverson Jose Bezerra Guedes	137	Denise de Oliveira Alonso	154
Crisley Vanessa Prado	20	Denise Petrucci Gigante	6, 107
Cristiane Rocha da Silva	229, 217	Deusélia Moreira de Souza.	98
Cristiane Tavares Araújo	73, 74	Deyvis Nascimento Rodrigues	87
Cristiano Teixeira Mostarda	100	Diego Augusto Santos Silva	196, 205
Cristina Marques de Almeida Holanda	262	Diego Giulliano Destro Christofaro	32, 113, 16
Crivaldo Gomes Cardoso Júnior	95, 182, 204	Diego Rafael Piris Urbietta	162
Cynthia Graciane Carvalho Ramos	257	Diego Rodrigo Both	208
Daiana Lopes de Rosa	180	Diego Trevisan Brunelli	125
Daisson José Trevisol.	176	Diogo Barbosa de Albuquerque	69
Dalila Cavalcanti Nunes Machado	79	Diogo Cestari de Aquino	252
Dalton Roberto Alves Araujo de Lima Junior	159	Diogo Henrique Constantino Coledam	10, 59, 198, 60
Daniela Lopes dos Santos	157	Diogo Homann	89
Daniela Rosa Américo	41, 92, 130	Dirce Poliana de Souza Vieira	151, 153
Daniel Calado Brito	27, 112	Djane Pereira Santos	246
Daniele Albano Pinheiro	108	Donizete Cicero Xavier de Oliveira	119, 105
Daniele Kopp	219, 219	Douglas de Assis Teles Santos	21
Daniel Fossati Silveira	235, 222	Douglas Fernando Dias	43
Daniel Gonçalves Pinto	241	Douglas Roque Andrade	157, 169, 228, 229, 228
Daniel Marques	96	Durcelina Schiavoni Bortoloti	24, 27, 111, 120, 162, 189
Daniel Martins Cândido da Silva	156	Edilaine Michelin	119, 221, 255, 97
Daniel Monteiro de Vilhena e Santos	15	Edilânea Nunes Mélo	36, 31
Daniel Rogério Petreça	63	Edilson Serpeloni Cyrino	3, 50, 81, 95, 117, 224, 242
Danilo Fernandes da Silva	28, 231	Edimara Bezerra Almeida	87
Danilo Luiz Fambrini	179	Edimara Cássia Morais Barros.	252
Danilo Rodrigues Bertucci	108	Edina Maria de Camargo	21, 25, 14
Danilo Rodrigues Pereira da Silva	81, 192, 36	Edineia Aparecida Gomes Ribeiro	10, 59, 65, 198
Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira	226	Edio Luiz Petroski	15, 52, 55, 164, 92, 205
Dário Vinícius Ceccon Lanes	94	Edissandro Diniz Nascimento	255
Dartagnan Pinto Guedes.	44	Edmar Lacerda Mendes	169, 220
David Marcos Emérito de Araújo	142	Edmar Roberto Fantinelli	194
David Ohara	192	Edson Luiz Moreno	45
Davi Monteiro Teixeira	52	Eduarda Cristina Pinto	126
Dayana de Couto Nunes	245	Eduardo Kokubun	7, 8, 227, 252, 254

Eduardo Mendonça Scheeren	171	Evanely Agenor de Carvalho Junior	251
Eduardo Schmitz Magalhães	160	Evelise de Toledo.	109
Eduardo Spiering Soares Júnior	73	Evelyn Caroline de Araujo e Silva	81
Elaine Tomasi	2	Evelyn Fabiana Costa	200, 265, 169
Elaynne Silva de Oliveira	217, 255, 229	Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro	169, 265
Eleonora Dorsi.	37	Everaldo Lambert Modesto	97
Eliane Cristina de Andrade Gonçalves	4, 5, 196, 205	Everton Alex Carvalho Zanuto	32
Eliane Denise Araújo Bacil	66, 68, 143, 64	Everton Paulo Roman	67, 84
Eliane Rodrigues de Mattos	27, 111	Ewerton Gassi	199
Elias Benício de Luna Filho	212	Ezequiel Moreira Gonçalves.	63, 67, 84, 109, 163
Elisabeth Baretta	66	Fabiana Cristina Scherer	110, 154
Elisa Jacomassi dos Santos 1.	243	Fabiana Galvão Souza	101
Elisa Pinheiro Ferrari	15, 55	Fabiana Maluf Rabacow	94, 91
Ellen dos Santos Soares	47, 50, 58, 142, 49	Fabiana Peixoto Giacon	191
Ellen Galvão Pereira	42, 193, 42	Fabiane de Castro Vaz	35
Eloisa Alves dos Santos	166	Fabiano Jose Santana.	63
Elto Legnani	208, 66	Fabiano Marques Camara	259
Elusa Santana Antunes de Oliveira.	34, 36, 76 85, 204	Fábio Antonio Néia Martini	67, 118
Emanuel Lopes Baldi	161	Fabio Bertapelli	67, 84, 63
Emanuel Péricles Salvador	13	Fábio da Conceição de Barros	9, 14, 174
Emília Amélia Pinto Costa da Silva	61	Fábio da Silva Santana	111, 15, 175
Emil Kupek	176	Fábio Fellipe Martins de Lima	113
Emilton José Barbosa Junior	217, 229	Fábio Luiz Cheche Pina	95, 242, 117
Emmanuel de Toledo Garcia Silva	194	Fabio Olimpio Venturim	81
Emmanuel Souza da Rocha	168	Fabio Pitta	124
Enaiane Cristina Menezes	137	Fabio Thiago Maciel da Silva	212
Enio Ricardo Vaz Ronque	23, 36, 38, 88, 119, 210	Fábio Yuzo Nakamura	178, 190, 191
Ennio Karlos Muniz de Medeiros	85, 89, 202	Fabrcia Barbosa Gomes	209
Erbio Felipe Francisco	116	Fabrcio Azevedo Voltarelli	251
Erica Gobbi	95, 174	Fabrcio Boscolo Del Vecchio	114, 124, 168, 172, 223
Erica Vieira Marques	201, 225	Fabrcio Jácome Gonçalves.	156
Ericka Ellen Cardoso da Silva Diniz	262	Fagner Medeiros Alves.	199
Erick Henrique Pereira Eches	224, 242, 95	Fatima Regina Mena Barreto Silva	171, 179
Erico Felden Pereira	43, 44, 39	Felício Aparecido Brandi.	162
Ericson Pereira	104	Felipe Carlos Oliveira de Andrade	105
Erika da Silva Maciel	146, 163, 240	Felipe de Magalhães Bandeira	172
Érika Karine Almeida Nogueira	246, 247, 248, 132	Felipe Fossati Reichert	59, 98, 107, 180, 192, 239
Erik Jonatta Bezerra de Carvalho	253	Felipe Pivetta Carpes.	168
Eri Marcia Terumi Kusaba Presti	44, 152, 45	Felipe Vogt Cureau	59
Eriton José Moraes Garrido	85	Fernanda Bobato Carvalho.	165
Estela Altoé Lemos	209	Fernanda Burlani Neves	107
Eucliton Neres Brito	240, 146, 163	Fernanda Daniele dos Santos Cerqueira	248
Eunice Santos da Cruz.	41, 42, 193, 42	Fernanda de Oliveira Meller	262

Fernanda dos Santos Neri	204, 182	Gabriel Deliberaes Montecchi	110
Fernanda Pontes Cavalcante48, 206	Gabriel Dias da Silva Borges.75, 213
Fernando Adami	61	Gabriele Radünz Krüger	234
Fernando A Proietti24, 257	Gabriel Ferreira Nunes	88
Fernando Carlos Vinholes Siqueira	168, 172, 223	Gabriel Gustavo Bergmann. .12, 16, 54, 56, 57, 58,72, 151, 177, 12	
Fernando Henrique Pavão	24, 27, 111, 120, 162, 189	Gabriella Soares de Souza	108
Fernando Luiz Cardoso	145	Gabrielle Guidoni Torres	214
Fernando Pereira de Moraes121, 83	Gabrielly Cristina Manarin	105, 119
Filipe Fernandes Oliveira Dantas	195, 232, 247, 249	Gabriel Marques Ungaretti	261
Filipe Ferreira da Costa	198, 176	Gabriel Renaldo de Sousa	135, 196
Filipe Rodrigues Mendonça	179	Gaia Salvador Claumann.	43, 44
Flavia Bernardes Silva	104, 250	Geison da Silva Garcia	161
Flavia Cristina Rodrigues Bueno.	175, 237	Geiza Pimentel Pinto	258
Flávia Liziero da Silva	147	Gelcemar Oliveira Farias	72
Flávia Lucia Conceição	215	Gerfeson Mendonça	22, 46, 46, 48, 71, 86, 8
Flávia Mariel Steckling	157	Gerlany Marques Teodoro Austregesilo	258
Flávia Martins Reis	258	Géssika Castilho dos Santos	117, 201
Flavia Pagani Vieira	223, 230	Geysa Cachate Araújo de Mendonça	189, 188
Flávio Medeiros Pereira	19, 51	Geyson Ricardo Zilch	196
Flavio Renato Barros da Guarda . . .25, 26, 68, 263, 264, 256		Giandra Anceski Bataglion	233
Flávio Ricardo Guilherme	200	Gilberto Reis Agostinho Silva	199
Florentino Assenço Alves Filho	229, 255	Gildivan Martins de Figueiredo	64
Franciany de Jesus Silva	187, 115	Gil Guerra-júnior	63, 67, 84, 109, 163
Franciléia Andrade Lima.	146, 217, 229, 148	Gilmar Mercês de Jesus	20, 40
Francilene Batista Madeira.	22, 65, 106, 206	Gilton Pedroso da Silva	157
Francini Vilela Novais83, 121	Giovana Rampazzo Teixeira	113
Francisco Cristiano da Silva Sousa.	104, 250	Giovana Zarpellon Mazo	39, 70, 80, 133, 135, 137, 197
Francisco das Chagas dos Santos Nascimento22, 106	Giovane Pereira Balbé	135
Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos.	61	Giovâni Firpo Del Duca	33
Francisco Jardel dos Santos de Oliveira	142	Giovanna Benjamin Togashi.	108
Francisco Jose Pereira Tavares	51	Girlane Nascimento de Assis	226
Francisco Roberto de Sousa	89	Giseli Minatto	52, 55, 55, 164, 15
Francisco Sócrates de Freitas Azevedo.	181	Giseuda Pereira de Almeida	60
Francisco Teixeira Coelho	248	Gislaine Cristina Vagetti	136, 140
Francis Marley de Oliveira Albuquerque.	60	Gislaine Gabarron Pedro.	70
Frankley Marlyson de Oliveira Albuquerque.	253	Gislaynni Tenorio Moura da Silva	31
Frederico Bento de Moares Junior	87	Giuliano Gomes de Assis Pimentel	137
Frederico Pradella dos Santos4, 5, 96, 179, 171	Glaucia Berardi.	157
Gabriela Blasquez23, 88, 119	Glaucilene Martins Menezes.	181
Gabriela de Moura.	121, 100	Gleber Pereira	257
Gabriela Milhassi Vedovato	32	Grace Angélica de Oliveira Gomes	254
Gabriela Padilha Hax	234	Grace Kelly Lobo Bonfim	228, 228, 229
Gabriel de Aguiar Antunes	133	Gracielle Fin	66

Grazielle da Silva Sousa	41, 42, 132, 246, 247, 248, 93	Jacemile da Silva Pereira	105, 221
Grégore Iven Mielke	18, 23, 187, 28	Jackson Barbosa Jorge	44
Greice Rosso Lehnhard	17 54	Jacqueline de Oliveira Mendes	46
Greiciely Lopes	102	Jadir Santos da Rosa Júnior	55
Guilherme Augusto Gomes Martins	131	Jadson Marcio da Silva	185
Guilherme Borges Pereira	99	Jaedson dos Santos Pereira	70
Guilherme da Fonseca Vilela	73	Jair Sindra Virtuoso Júnior	21, 29, 33, 149, 150
Guilherme de Azambuja Pussieldi	115, 187	Jamari Baldan	153
Guilherme Eustáquio Furtado	250	Jamile Sanches Codogno	32, 182
Guilherme Eustáquio Furtado	104	Janaina Fernandes de Oliveira	64
Guilherme Quaiato Martins	208	Janayara Carvalho da Silva	146, 148
Gustavo César de Vasconcelos	93, 158, 47	Janeisa Franck Virtuoso	70, 137
Gustavo de Oliveira	52	Janine Aryadine Espíndola	234
Gustavo Henrique da Cunha Peixoto Cançado	162	Jansen Ramos Campos	130
Gustavo Willames Pimentel Barros	47, 56, 158, 93	Jaqueline Aragoni da Silva	204, 205
Hector Luiz Rodrigues Munaro	9	Jaqueline Copetti	4, 5, 94, 6
Helbert do Nascimento Lima	101	Jaqueline de Oliveira Santana	122
Heleise Faria dos Reis de Oliveira	208	Jaqueline Girnos Sonati	254
Helen Gonçalves	98	Jarede Souza Silva	98
Helio Serassuelo Junior	23, 189, 224	Jeane Constantino Pereira	147, 211
Henrique Luiz Monteiro	182	Jeferson Santos Jerônimo	26
Herikson Araujo Costa	99	Jênifa Cavalcante dos Santos Santiago	45
Hiromu Oda Neto	144	Jerônimo Costa Branco	236
Hudday Mendes da Silva	188, 189	Jeruza Sech Buck Silva	222, 62
Hugo Cesar Martins-costa	77, 162, 203	Jéssica Abatti Martins	230
Iago Vilela Dantas	27, 112	Jéssica de Fátima Xavier dos Santos	169
Iane A. Lemes Collaço	141	Jéssica Dimon Farias	128
Igor Retzlaff Doring	19, 73	Jéssica Farliane Nascimento Costa	74, 151
Igor Rodrigues D' Amorim	47, 56, 93, 138, 158, 10	Jéssica Fuckner de Borba	212
Ilka Silva Nonato	74 153	Jéssica Longo	27 24
I- Min Lee	91, 94	Jéssica Lucio da Silva	118, 67
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva	2, 28, 187, 167	Jéssica Meira Mendes	1
Iná da Silva dos Santos	123	Jéssica Reineri	24, 111
Inaian Pignatti Teixeira	7, 227, 252, 8	Jéssica Sartini Sena	131, 194, 201, 194
Íncare Correa de Jesus	74	Jéssica Siqueira Demk	194
Inês Amanda Streit	133, 197	Joab Jefferson da Silva Xavier	186
Ione Fogaça de Santana	151, 74	Joana Araújo Coutinho da Silveira	138
Isabella Maria Gomes de Miranda	35, 79	Joana Marcela Sales de Lucena	46, 48, 49
Isadora Pinheiro Laranjeira	148, 185, 146	João Carlos Locateli	231
Ivanir Costa	191	João Douglas Alves	165
Ivan Luiz Padilha Bonfante	125	João Eloir Carvalho	238, 265
Izabella Grasielle de Melo Silva	82	João Felipe Valle Machado	215
Izaldo Francisco da Silva	246	João Julio Garavelo	108

João Miguel de Souza Neto	22, 71, 86	Josiane Aparecida Alves Bianchini	28
João Paulo de Farias	4, 171, 179, 5	Josivando Silva de França	82
João Pedro do Prado Tancredo	132	Joubert Caldeira Penny.	124
João Rafael da Silva Caldeira.	231, 239	Joyce Karla Machado da Silva	67, 118
João Victor Del Conti Esteves	108	Juan Eduardo Samur San Martin	63, 109
Joel Maurício Corrêa Fonseca	19	Juarez da Silva Trancoso Netto	122
John Peter Nasser	233	Juarez Vieira do Nascimento.	72, 78
Joice Cristina dos Santos Trombeta	251	Jucemar Benedet	61
Joice Mara Facco Stefanello	89	Juciany Rodrigues de Oliveira Ramalho	122
Joilson Meneguci.	103, 178	Jucyan Lopes Maia.	85
Jonas Mateus Dias Conde	181	Julia Casagrande Bitencourt	223
Joni Marcio de Farias.	223, 230, 224	Juliana Appel Mortari	157
Jordane Reis de Meneses Junior	166	Juliana da Silva	263, 76
Jorgeanne Albuquerque da Silva	186	Juliana de Paula Figueiredo	244
Jorge Bezerra	36	Juliana Evaldt Dalpiaz	115
Jorge Both	72, 78	Juliana Pizzi	24, 27, 111, 162, 189, 120
Jorge Fernando Hammes	129	Juliana Rafaela Andrade da Silva.	29, 79, 35
Jorge Otte	197, 219, 262	Juliana Rayane Rodrigues dos Santos Conçani	215, 173
Joris Pazin	127, 128, 3	Juliana Yukari Kodaira Viscondi	91, 94
José Almeida de Lima Junior.	60	Juliana Zabatiero	124
Joseani Paulini Neves Simas	128	Juliane Berria.	15, 55, 52
José Antonio Bicca Ribeiro.	217, 83	Juliano Bouffeur Farinha	157
José António Ribeiro Maia.	15	Juliano Henrique Borges	84, 67
José Antonio S Barbosa	192	Juliano Magalhães Guedes	169, 220
José Bontempo Mamêde Neto	169	Julio Alberto Agante Fernandes	67, 118
José Campanholi Neto	106	Julio Brugnara Mello.	12, 56, 57, 58, 177
José Cazuzza de Farias Júnior	8, 22, 46, 48, 49, 71, 86	Julio Cesar Camargo Alves.	137
José Erb Ubarana Júnior	259	Julio de Souza Melo	4, 171, 179, 96
José Eurico de Vasconcelos Filho	238	Julio Machado de Oliveira Neto	77
Josef Cauassa de Araújo	48, 206	Júnior César da Silva	215, 170
José Fernandes Filho	215	Jurema Gonçalves Lopes de Castro Filha	100
José Francisco de Sousa Neto Segundo	253	Jussara Ingrid de Melo Silva	204
José Geraldo Soares Damico.	160, 161, 261	Kamyla Thais Dias de Freitas.	158
Jose Henrique de Queiroz Fontes	184	Karina Furlanetto	124
Jose Ivo dos Santos Pedrosa	52	Karla Fabiana Goessler.	97
Joselane Neves Amorim	65	Karoline Goulart Lanes	6, 94
Josélia Oliveira Araújo Firmo	122	Keila Aparecida de Lima	144
José Mangueira Lima Junior	89	Keila Donassolo Santos	164
José Mauro Silva Vidigal	162	Keith Sato Urbinati	100, 104 121, 122
José Nascimento Moreira	165	Kelly Samara da Silva	196, 199, 204, 205
Josenei Braga dos Santos	109	Kelser de Souza Kock	176
José Roberto Andrade do Nascimento Junior	84	Kenya Laryssa Evangelista de Vasconcelos.	263, 264
José Victor de Miranda Henriques Alves	165	Ketilin Modesto Fontes	191

Ketlin Adriana Tives Ribeiro	114	Liudmila de Andrade Bezerra da Costa Silva	72
Khaled Omar Mohamad El Tassa	89	Lívia Raquel Silva Soares	106, 22
Laís Couto de Moraes	187	Lohanna de Castro Rezende Oliveira	206, 65
Lara Marina de Vasconcelos Pinho Venturim	214	Luana Dalpiaz Fernandes	115
Lara Ribeiro Sisti	182, 204	Luana Peter Hoefelmann	199
Larissa Rosa da Silva	73, 74, 120, 162	Luanna Alexandra Cheng	8, 46, 49, 48
Laryssa Veras Andrade	45	Lucas Almeida de Oliveira	218
Laura Rodrigues dos Santos	41, 42, 193	Lucas Chagas Silva	246
Laurileia de Araujo Nunes	255	Lucas de Moura Carvalho	238
Lays Tomazoni Gripa	198	Lucas Massoni Pulici	242
Leandro Araújo Carvalho	45	Lucas Mattos Dourado Alves	211
Leandro Augusto Romansini	212	Lucas Pilla Zorzetto	227, 252
Leandro Coelho Lemos	53	Lucas Taborda	158
Leandro de Freitas	53	Lucas Vieira Lima	202
Leandro dos Santos	2, 1	Lucas Vinicius Machado da Silva	100, 121
Leandro Fornias Machado de Rezende	91, 94	Lucélia Justino Borges	110, 154
Leandro Mantoani	124	Luciana Carletti	188, 209
Leandro Martin Totaro Garcia	33, 169, 170, 228, 229, 265, 228	Luciana Erina Palma	17, 54, 241
Leandro Pereira Leite Bakun	25	Luciana Gatto de Azevedo Cabral	205, 199
Leandro Quadro Corrêa	222, 235, 93	Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira	69, 71, 77
Leandro Ricardo Altimari	108, 225, 226, 243	Luciano Sanfilippo de Macedo	118
Lélia Lessa Teixeira Pinto	149, 150	Luciano S.P. Guimarães	115
Lelia Renata Carneiro Vasconcelos	91	Luciene Maria da Silva	80
Lenamar Fiorese Vieira	84	Lucio Flávio Soares Caldeira	190, 191
Léo Dutra Cabistany	19	Luísa Cedin	106
Leonardo Alves de Almeida	221, 255	Luís Alberto Garcia Freitas	108
Leonardo Augusto Becker	11	Luis Antonio Crescente	161, 261, 160
Leonardo Coelho de Deus Lima	143, 142	Luíse Pinto Beltram	54
Leonardo de Campos	7, 227	Luis Felipe Sílio	185
Leone Severino do Nascimento	160, 156	Luís Fernando Deresz	137
Leonessa Boing	129, 128	Luis Fernando Guerreiro	222, 235
Leonice Aparecida Doimo	218	Luis Mochizuki	157
Leony Morgana Galliano	168, 223, 172	Luis Paulo Gomes Mascarenhas	183
Leticia Lemos Ayres da Gama Bastos	33	Luis Roberto Gomes da Silva	10, 138
Leticia Schwerz Weinert	123	Luiza Cembranel Etges	253
Lídia de Caires Santos	228, 229	Luiza Isnardi Cardoso Ricardo	7, 197
Lidiane Requia Alli Feldmann	136	Luiz Antonio Nunes de Assis	226
Lidyane Ferreira Zambrin	23	Luiz Augusto da Silva	53, 131
Lígia Barrientos Iatchenco	173	Luiz Guilherme Grossi Porto	35
Lilia Cristina Lunguinho	60	Luiz Humberto Rodrigues Souza	74, 153, 213, 151
Liliane Beatriz Roza	150	Luiz Rodrigo Augustemak de Lima	214, 164
Lilian Suelen de Oliveira Cunha	137	Luzia Wilma Santana da Silva	98, 99, 101
Lindomar Mineiro	171	Mabel Micheline Olkoski	1, 2

Madson Escobar Pereira	92	Marcos de Oliveira Machado	176
Mahara Proença	124	Marcos Henrique Fernandes	19
Maiara Cristina Tadiotto	38	Marcos Roberto Brasil	53
Maick da Silveira Viana	75	Marcos Roberto Kunzler	207, 168
Maíra da Rocha Melo Souza.	51, 57, 69, 77, 53	Marcos Roberto Queiroga	53, 186
Maira Naman	197	Marcos Tadeu Grzelczak	183
Maíra Tristão Parra	195	Marcus Vinicius de Sousa Lopes.	100
Maisa Carvalho Rezende Saores	217, 229	Maria Alice Altenburg de Assis	176, 198
Majorie Catherine Capdeboscq	166, 236	Maria Amelia Longo.	115
Malvina Thais Pacheco Rodrigues	45	Maria Angélica Binotto	196
Manoel Carlos Spiguel Lima	103	Maria Aparecida Dias Venancio	77
Manuella Cerchiarreto Quilelli Corrêa	132	Maria Carolina Barreto	181
Mara Cristina Lofrano-Prado	112, 230	Maria Cecília Lagreca de Paiva Barbosa	249
Mara Jordana Magalhães Costa	141, 134	Maria da Conceição Lopes Ribeiro	149, 150
Mara Patricia Traina Chacon Mikahil	125	Maria Del Carmen Bisi Molina	214
Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho.	50, 144, 224	Maria do Socorro Brasileiro Santos	156, 160, 212
Marcela Djordjevic Santos	250	Maria Fátima Glaner.	1, 2, 41, 130, 92
Marcelli Evans Telles dos Santos.	5	Maria Fernanda Furtado Lima-Costa	122
Marcelo Bigliassi.	225, 226	Maria Inez da Silva Vaz	161, 261
Marcelo Brandão Borges	179	Maria Jemima Garcia Romero Lopez Torres	147
Marcelo Carvalho Vieira	3	Maria José Alves Araújo	202
Marcelo Cozzensa da Silva.	9, 14, 93, 172, 174, 239	Maria José Bistafa Pereira	186
Marcelo de Assis.	243	Maria Jullyanne Cavalcanti e Silva.	10, 138
Marcelo Filocomo	164, 192, 216	Maria Laura Siqueira de Souza Andrade	80, 34
Marcelo Francisco da Silva Cardoso	160, 161, 261	Maria Lícia Lopes Moraes Araújo	22, 134, 141
Marcelo Gomes Alexandre.	254, 18	Maria Luci Esteves Santiago.	78, 141, 210, 52
Marcelo Inocencio Brito	106	Maria Luiza de Jesus Miranda.	227, 259
Marcelo Raimundo Silva Pereira.	151, 153	Mariana Biagi Batista	88
Marcelo Romanzini	210, 192	Mariana da Silva Farias	166, 236
Marcelo Tavares Viana	82	Mariana Ferreira de Souza	38
Marcia Braz Rossetti	203	Mariana Lopes Benites	114
Márcia Greguol	95, 97, 174	Mariana Otero Xavier	6
Marcio Alessandro Cossio Baez	207	Mariana Rocha.	128
Márcio Botelho Peixoto	38	Mariana Santoro Nakagaki.	255, 221
Márcio de Almeida Mendes	2	Mariane Simão.	21
Marcio Teixeira.	10, 60, 65, 198	Mariângela da Rosa Afonso	83, 217
Marco Antonio A de Moraes	153, 242	Maria Paula Maia dos Santos	37
Marco Antônio Cabral Ferreira	60, 59	Maria Rafaella Mylena Pereira Cavalcante.	82
Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite	40	Maria Sebastiana Silva	199
Marco Aurélio Peres	33	Maria Teresa Anselmo Olinto	30
Marconi de Jesus Santos	52	Marília de Almeida Correia	111, 117, 175
Marcos Antonio da Mota Araújo	134	Marília Garcia Pinto	196, 135
Marcos Antonio Schembovski Junior	155	Marilise Martins Vargas	92

Marilson Kienteka	235	Miraíra Noal Manfroi	244
Marina Daciuk	196	Mirella Pinto Valerio	248
Marina Marton Dantas Hoffman	129	Miriangrei Letieri	104,250
Marina Melo Cintra	145	Miria Suzana Burgos	152,211,213
Mario Renato de Azevedo Júnior.	7, 180, 197, 219, 220 260, 262, 264	Moane Marchesan86, 159
Maristela Resch Lopes	30	Mônica Costa Silva	101
Maritza Lordsleem Silva	51, 53, 61 69, 71, 77, 57	Mônica Mangerotti Castro Mendonça.	77
Marize Amorim Lopes.	80	Mônica Martins Binatti	96
Markus Vinicius Nahas	33, 199, 204 ,205	Monica Yuri Takito	34
Marlos Rodrigues Domingues26, 123	Moroni Abrahão Gomes dos Santos	264
Marluci Giovelli Rossato.	47	Murilo Santos de Oliveira	99
Marly Baretta	66	Nadine Clausell	30
Marta Cristina Rodrigues da Silva	47, 49, 50, 58, 142	Nadjila Tejo Machado	157
Marta da Silva Brod30, 107	Naerton José Xavier Isidoro	123
Martaliz Dimare	114	Natália Boneti Moreira.	140, 136
Maruí Weber Corseuil Giehl	37	Natália Paludo Silveira	185, 179
Mateus Carmo Santos	19	Natália Serra Lovato	260
Mateus Rossato48, 206	Natalí Lippert Schwanke.	152, 213, 211
Mateus Salerno.	240, 239	Natanael Pereira Gomes	117
Matheus Amarante do Nascimento	95, 117, 242	Natan Feter	124
Matheus Lucas Aguiar	122	Nathália Silva Fernandes.	80, 85
Matheus Morebeck Zica	163, 240	Neiva Leite.	73, 89, 120, 162
Matheus Pintanel Silva de Freitas	180, 220, 172	Nelson Nardo Junior28, 231
Mathias Roberto Loch.43, 260	Neuziele Miranda da Silva	98
Mauren da Silva Salin	70	Nicole Gomes Gonzales	260, 220
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann . 12, 16, 54, 57, 72, 151, 177, 181		Nicolle Souza Dias	190, 191
Mauren Lúcia de Araújo Bergmann	58	Nilo Massaru Okuno.	178
Mauricio Berndt Razeira.	19, 73, 51	Núbia Nogueira Cassiano	90
Maurício Feijó da Cruz	18, 23	Nuno Manuel Frade de Sousa	108
Mauri Schwanck Behenck	208	Okesley Teixeira	255
Mauro Virgílio Gomes de Barros	29, 31, 34, 35, 36, 76, 79, 80, 85, 180, 204	Oldemar Mazzardo Júnior	66, 133, 136, 208
Mayara Cristina Barteli	166, 236	Olga Sophia de Sousa Martins.	263, 264
Mayara Rodrigues da Silva Fonseca	132	Olinda do Carmo Luiz.	91, 94
Melissa de Carvalho Souza.	125, 126, 127	Oswaldo Costa Moreira	218 184
Melvyn Hillsdon	195	Oswaldo Donizete Siqueira.	160, 161, 261
Michael Pereira da Silva	64, 133 155	Otávio de Tolêdo Nóbrega	92
Michael Ronellys Araújo Vieira	64	Pablo Magno da Silveira	204
Michele Caroline de Souza	15	Palomakelli de Sousa Nascimento	64
Micheli Lüttjohann Duré	211	Pâmela Ferreira Todendi	152, 213
Mikael Seabra Moraes206, 48	Pamela Norraila da Silva	166
Milena de Oliveira Fortes	7, 219	Pamela Silva Vitória Salerno	240
Milena de Paula Almeida	21	Pamella Cristina Luz Mendonça Miranda.	264
		Paola Marques Duarte	59

Patrícia Becker Engers	12, 57, 177, 56	Rafaela Costa Martins	207
Patrícia Faria Di Pietro.	176	Rafaela Gomes dos Santos	29
Patrícia Ferreira de Sousa Viana	52	Rafaela Niels da Silva	25, 256, 263, 264, 26, 68
Patrícia Ribeiro Paes	73	Rafaela Pacífico Marinho	85
Patricia Sousa Araujo	100	Rafaela Pilegi Dada	28, 231
Patrícia Uchoa Leitao Cabral	65, 206	Rafael Assalim Vilela	78
Paula Andrea Martins	32	Rafael Cezere Celi	134
Paula Aver Bretanha Ribeiro	30	Rafael Cunha Garcia	110
Paula Born Lopes	257	Rafael Evangelista Pedro	144
Paula Cristina Monteiro Silva	186	Rafael Frata Cândido	220
Paula Matias Soares	147	Rafael Kanitz Braga	147, 158, 233, 256
Paula Sandreschi	80	Rafaella Righes Machado	54
Pauliana Conceição Mendes	255	Rafael Marinho Falcão Batista	212
Paulo Adão de Medeiros	135	Rafael Martins dos Reis Teixeira	148
Paulo André Medeiros de Oliveira	129	Rafael Moreira Claro	170
Paulo Cesar Barauce Bento	167, 257	Rafael Octaviano de Souza	215
Paulo Eduardo Hartung Luchini	252	Rafael Rogério dos Santos	245
Paulo Fernandes Pires	67, 118	Rafael Vieira Martins	133, 155
Paulo Fernando Marinho de Lima	160, 117	Ragami Chaves Alves	114
Paulo Henrique Freire Arns	45	Raildo da Silva Coqueiro	19
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho. .10, 47, 93, 138, 158, 264, 56		Railey Nunes de Almeida	163, 240
Paulo Roberto de Santana	263, 264	Raísa Lúcia de Araújo Monteiro	262
Paulo Sérgio da Silva	101	Raphaelly Machado Felix	16
Paulo Vitor Albuquerque Santana	99	Raphael Mendes Ritti Dias	111, 117, 159, 175
Pedro Ferreira Reis	109	Raquel Canuto	30
Pedro Rodrigues Curi Hallal. .18, 23, 28, 33, 38, 39, 123, 167, 172, 177, 180, 187, 239, 240, 254, 262		Raquel de Fátima Cavalheiro Hashimoto	237
Penelopy Dabbicco	53, 57, 69, 71, 77, 51	Raquel Ester Lima da Silva	90
Péricles Soares Bernardes	199	Raquel Nichele de Chaves	15
Philippe Fanelli Ferraiol	59, 60, 65, 198, 10	Raquel Sampaio Florêncio	45
Poliana Freitas Brito	99	Raquel Vilanova Araujo	52
Priscila Chierotti dos Santos	191, 190	Raymundo Pires Junior.	10, 59, 60, 65, 198
Priscila Cristina dos Santos	218	Raynan José Sousa da Silva	82
Priscila dos Santos Ledur	30	Regiane Camargo Rodrigues Santos	165
Priscila Ellen Pinto Marconcin	232	Regiane de Souza Antonio	118
Priscila Iumi Watanabe.	133	Regilda Saraiva dos Reis Moreira- Araújo	134
Priscila Lopes Cardozo.	142	Regina Célia Vilanova Campelo	52
Priscila Mari dos Santos	244, 39	Regina Simões	90, 143, 216
Priscila Marques da Silva.	136, 143, 155	Renan Camargo Corrêa	131, 194, 201, 194
Priscila Missaki Nakamura.	8, 227, 7	Renan Garcia Michel	131
Priscilla Pinto Costa da Silva.	57, 69, 61	Renata Alyne Czajka Sabchuk	167
Priscyla Praxedes Gomes.	112	Renata Bartilotti Pinto de Oliveira	164
Rafaela Cavalheiro do Espírito Santo	203	Renata Calza	72
		Renata Capistrano	76, 263

Renata Damião	33, 103, 178	Rubens Vinicius Letieri	104, 250
Renata dos Santos Bronoski	21	Rui Carlos Gomes Dorneles	181
Renata Ferreira Domingues	232	Rui Gonçalves Marques Elias	4, 5, 96, 171, 179
Renata Godinho Soares	4, 5, 6	Sabrina Fernandes de Azevedo	144
Renata Moraes Bielemann	107, 167, 6	Samanta Winck Madruga	262, 260
Renata Salatini	119	Samara Pereira Brito Lazarin	130, 41
Renata Valéria de Deus Silva	82	Samira Tatiyama Miyamoto	188
Renato Mendonça Ribeiro	149, 150	Samuel de Carvalho Dumith	98
Renato Ribeiro Azevedo	56, 57, 177, 12	Samuel Völz Lopes	14, 174, 9
Renato Silva Barbosa Maziero	64, 68, 143	Sandra Mara Mayer	116, 241
Rhenan Ferraz de Jesus	5, 6, 4	Sandra Maria de Camargo	251
Richard Ferreira Sene	176	Sandra Maria do Nascimento Moreira	143
Richardson Correia Marinheiro	60, 64, 89, 202, 253, 85	Sandra Paula Weise	157
Rildo de Souza Wanderley Júnior	31, 36, 76, 31	Sandro dos Santos Ferreira	114
Roberta Feck	241	Sandro Sperandei	3
Roberta Rocha Férrer Pompeu	78	Sara Lima Pereira	92
Roberto Carlos Burini	97, 119, 221, 255	Sara Teresinha Corazza	49, 50, 58, 142, 47
Roberto Carlos Vieira Junior	251	Saulo Andrés Salinas Arias	140
Roberto Jaime dos Santos	184	Saulo Vasconcelos Rocha	91, 1
Roberto Macari Junior	120, 189, 162	Sebastião Gobbi	181
Roberto Régis Ribeiro	163, 164, 90	Selma Maffei de Andrade	16
Robson Luiz Puntel	94	Selma Santana de Jesus	74, 153
Rodrigo Antunes Lima	79, 80	Sergio Costa Ferreira	255
Rodrigo Araújo Pereira	213, 75	Sergio Gregorio da Silva	102, 108, 114
Rodrigo Bozza	64, 143, 68	Sérgio Roberto Adriano Prati	11, 102, 170, 173, 215
Rodrigo Cezar Amancio Neves dos Santos	105	Sérgio Viana Peixoto	24, 122
Rodrigo Crivellaro Dias da Costa	49, 50, 58	Severino França de Andrade Neto	202
Rodrigo de Rosso Krug	80	Shana Ginar da Silva	33, 123
Rodrigo Ramalho Aniceto	113	Sharlane Houselle da Silva	26, 68
Rodrigo Siqueira Reis	11, 14, 20, 62, 138, 155, 222, 235, 250	Sheilla Tribess	21, 29, 33, 149, 150
Rodrigo Wiltgen Ferreira	7, 197	Siane dos Santos Santos	221
Rodrigo Zanuto Silva	194	Silvana Cardoso de Souza	45, 152, 44
Rogério César Fermino	11, 14, 62, 138, 155, 235, 250, 256, 222	Silvana Corrêa Matheus	208
Romulo Araujo Fernandes	32, 36, 103, 182	Silvana Martins Mishima	186
Rondinelli Pereira da Silva	187	Silvano da Silva Coutinho	186
Rosamaria Rodrigues Garcia	157	Silvia Cristina Vieira	45
Rosane Carla Rosendo da Silva	214, 218	Silvia Rosane Parcias	126, 128
Roseane de Fátima Guimarães Czelusniak	155, 133	Simone Cristina Scarpa Romero	34
Roseanne Gomes Autran	37	Simone José dos Santos	31, 76
Rosiane Oliveira de Amorim	245	Simone Korn	125, 126
Rosimeide Francisco Santos Legnani	66, 208	Simone Maria Castellano	259, 216
Rossana Arruda Borges	154, 110	Simone Storino Honda Barros	35
Ruanna Lopes Pontes	10, 47, 93	Simonete Pereira da Silva	188, 189

Simone Teresinha Meurer	110, 154	Thais Reis Silva de Paulo	216, 259
Sirlânia Souza Pereira	249	Thaís Silva Beltrame	76, 263
Socorro Adriana de Sousa Meneses Brandão	134	Thales Boaventura Rachid Nascimento	92
Socorro Fernanda Coutinho dos Santos	193	Thaliane Mayara Pessoa dos Prazeres	111, 113
Sofia Wolker Manta	54, 241, 17	Thalita Loyane Reis Dias.	22
Solange de Paula Ramos	243	Thamires Barbosa da Silva	165, 166
Solange Marta Franzoi de Moraes	108	Thamires Lorenzet Seus	172, 223, 168
Solange Woicheowski	73	Thaynara Pâmela Silva Neves	78
Stela Paula Mezzomo	49, 50, 58, 142	Thays de São Pedro Lessa	148
Suelen Meira Góes.	89	Thereza Maria Magalhães Moreira.	45
Susana Cararo Confortin.	86	Thiago Barbosa Trindade.	232
Susane Graup	12, , 16, 54, 56, 58, 72, 151, 181	Thiago Diogo da Silva	71
Suzeanny Magna da Silva	26, 68	Thiago Ferreira Dias Kanthack.	226, 225
Suziane de Almeida Pereira Munaro.	9	Thiago Herick de Sa	170
Tábata Karoline Fabrin.	66	Thiago Mateus Batista Pinto.	202
Tais Taiana Sarabia.	155	Thiago Ricardo dos Santos Tenório	112, 27
Tales Emilio Costa Amorim	240	Thiago Silva Piola	68, 208
Talissa Carine Rosa	233	Thiago Terra Borges	180
Talita Grazielli Pires de Carvalho	69	Tiago Dantas Pereira	149
Talita Inácio Martins.	178, 103	Tiago de Miranda Costa	264, 263
Tamara Aparecida Neponuceno Vital	253	Tiago Novato	154
Tamires Vicente Silva	113	Tiago Wally Hartwig.	239
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti	110, 135, 154	Tiele Pires dos Santos	99
Tarcísio Silva Santos	132, 246, 248, 247	Timothy Gustavo Cavazzotto	23, 53
Tarcísio Viana Cardoso	258	Tony Meireles dos Santos	10
Tássia Silvana Borges.	213, 152	Túlio Augusto Bonfim Fernandes	251
Tathiane Krahenbuhl	163, 109	Uilian Anderson de Santana Nogueira.	101
Tatiana Fernanda Buske	21	Valderi Abreu de Lima	183
Tatiana Resende Prado Rangel de Oliveira	203	Valdomiro de Oliveira	136, 140
Tatiana Valeria da Silva Queiroz	64	Valmir Batista Neves Filho.	75, 87, 149, 213
Tatiane Motta da Costa e Silva	54	Valter Cordeiro Barbosa Filho	64, 68, 143
Tatiane Nicolle do Nascimento Silva Caracas	146, 185	Vanda Maria da Rosa Jardim.	26
Tatiane Oliveira de Souza	99	Vanderlei Folmer.	5, 6, 94
Tatianne Gabrielly de Macêdo Dutra	206	Vandir Estigarribia Castelhana	151
Taynã Ishii dos Santos	169, 200	Vandrize Meneghini	86
Tércio Araújo do Rêgo Barros	27, 112, 113	Vanessa Araújo da Silva	49
Teresa Maria Bianchini de Quadros.	41, 42, 132, 193, 246, 247, 248	Vanessa Brito Cândido	188
Thaísa Carolina Gomes	254	Vanessa Drieli Seron Antonini	28
Thaísa Leite Mafaldo Cavalcante	49	Vanessa Fernandes Davies	176
Thais Almeida Pereira	12, 56, 72, 177, 57	Vanessa Moraes Bezerra	13
Thais Burlani Neves	107	Vanessa Patricia Xavier Batista.	139
Thais de Lima Guimarães	245	Vanessa Terezinha Ferrari Jonck	128
Thais Helena Sayegh Serafim	252	Vania Lurdes Cenci Tskuda	1, 2

Vanise dos Santos Ferreira Viero	230	Yara Lucy Fidelix	112, 230
Vera Maria Vieira Paniz	30	Yokiny de Araújo Silva	211, 147
Veridiana Domingues	152	Zenite Machado	125, 127, 129, 126
Victor Hugo Oliveira Alves de Souza	27, 175, 112	Zulmira Barreira Soares Neta	210
Victória Oliveira Silva	82		
Victor Julierme Santos da Conceição	201, 225		
Victor Keihan Rodrigues Matsudo	91, 94		
Victor Phillipe Anacleto Ferreira	112, 230		
Vilmar Baldissera	106, 108		
Vinícius Barreto da Silva	225, 226		
Vinicius Dias de Mello	124		
Vinícius Justino de Oliveira Barbeta	109, 163		
Vinícius Martins Farias	207		
Virgílio Viana Ramires	167, 98		
Vitor Hugo Fernando de Oliveira	50		
Viviane Soares	199		
Wagner de Campos	64, 66, 68, 88, 133, 136, 140, 143, 155, 208		
Wagner Luiz do Prado	27, 112, 113, 230		
Wagner Moraes da Silva	44, 45		
Wagner Wey Moreira	216		
Walan Robert da Silva	100		
Waldiran Bezerra Andrade de Souza	202, 89		
Waléria Christiane Rezende Fett	184		
Waleska Teixeira Caiaffa	13, 24, 257		
Wallace Bruno de Souza	183		
Wanda Rafaela Pinto Lopes	258		
Wayne Ferreira de Faria	5, 67, 96, 171, 179, 4		
Welder Deyvid da Silva Moraes	246		
Wellington Lins de Souza	212		
Wellington Lunz	209		
Wellington Roberto Gomes de Carvalho	63, 100		
Wendell Arthur Lopes	74, 87		
Werner de Andrade Müller	9, 14, 174		
Wesley Crispim Ramalho	85, 89, 202		
Wesley Luiz Delconti	215		
Weverton Rufo Tavares da Silva	209		
Widjane Sheila Ferreira Gonçalves	82		
William Cordeiro de Souza	183		
William das Neves Salles	72		
William Macedo da Silva	168, 172, 223		
Willian Sales Souza	70		
Wilson Rinaldi	166, 200, 236		
Wisla Keile Medeiros Rodrigues	91		