

# Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde

## Editores Chefe

Jeffer Eidi Sasaki

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,  
Brasil

Priscila Nakamura

Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Sul Minas Gerais, Brasil

## Editores Associados

Adriano Ferreira Akira Hino

Universidade Pontifícia Católica do Paraná,  
Brasil

Andrea Ramírez Varela

Universidad de Los Andes, Bogotá, Colombia

Antonio Stabelini Neto

Universidade Estadual do Norte do Paraná,  
Jacarezinho, Paraná, Brasil

Camila Bosquiero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,  
Uberaba, Minas Gerais, Brasil

Christianne de Faria Coelho

Ravagnani

Universidade Federal de Mato Grosso do  
Sul, Brasil

Claudia Regina Cavaglieri

Universidade Estadual de Campinas,  
Campinas, São Paulo, Brasil

Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do  
Norte, Brasil

Emerson Sebastião

Northern Illinois University, DeKalb,  
Illinois, Estados Unidos

Filipe Ferreira da Costa

Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Gregore Iven Mielke

The University of Queensland, Brisbane,  
Australia

Marcelo Romanzini

Universidade Estadual de Londrina, Brasil

Marília Velardi

Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil

Mateus Rossato

Universidade Federal do Amazonas,  
Manaus, Amazonas, Brasil

Mathias Roberto Loch

Universidade Estadual de Londrina, Brasil

Paulo Henrique de Araújo Guerra

Universidade Federal da Fronteira Sul,  
Chapecó, Santa Catarina, Brasil

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

Universidade Federal do Amazonas,  
Parintins, Amazonas, Brasil

Valter Cordeiro Barbosa Filho

Instituto Federal do Ceará, Brasil

## Editores Assistentes

Alcides Prazeres Filho

Sociedade Brasileira de Atividade Física e  
Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Eduarda Cristina da Costa Silva

Sociedade Brasileira de Atividade Física e  
Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Elusa Santana Antunes de Oliveira

Sociedade Brasileira de Atividade Física e  
Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

## Missão

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde (RBAFS) é o periódico oficial da Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde, de acesso aberto (open access), de avaliação por pares, fluxo contínuo e de caráter multidisciplinar. A missão da RBAFS é de disseminar o conteúdo científico de caráter teórico, empírico e educacional para contribuir no avanço da área de atividade física e saúde. A RBAFS aceita manuscritos nos seguintes idiomas: português, espanhol e inglês.

## Expediente

Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde / Brazilian Journal of Physical Activity and Health  
Universidade Federal de Santa Catarina -  
Campus Universitário Reitor João David  
Ferreira Lima - Centro de Desportos,  
Prédio administrativo - sala 200 - 2º piso  
- Bairro Trindade, Florianópolis, Santa  
Catarina, Brasil, CEP 88040-900  
<http://rbafs.org.br> | e-mail: [rbafs@sbafs.org.br](mailto:rbafs@sbafs.org.br)

## Publicação

A RBAFS adota o sistema de publicação  
continuada (*rolling pass*), tornando a  
publicação do artigo mais rápida, tendo em

vista que não depende de outros artigos para  
fechamento de um número (fascículo)

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

- LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
- LATINDEX – Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
- Google Scholar
- DOAJ – Directory of Open Access Journals
- REDIB – Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico
- CEV – Centro Virtual Esportivo

## Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS)

### Diretoria 2022-2024

Maria Cecília Marinho Tenório

Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Presidente

Roseanne Autran

Universidade Federal do Amazonas,  
Manaus, Amazonas, Brasil

Vice-Presidente

Clarice Maria de Lucena Martins

Universidade Federal da Paraíba, Brasil

1º Secretária

Ciro Romelio Rodriguez Añez

Universidade Tecnológica Federal do  
Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

2ª Secretário

Gabriel Gustavo Bergmann

Faculdade SOGIPA de Educação Física,  
Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

1º Tesoureiro

Rogério César Fermino

Universidade Tecnológica Federal do  
Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

2º Tesoureiro

# Anais do I Congresso de Atividade física e Saúde Pública: um olhar para intervenções em atividade física em diferentes ciclos da vida

06 a 09 de julho de 2022 –

Rio Grande - Rio Grande do Sul (on-line)

## COMISSÃO ORGANIZADORA

Prof. Dr. Samuel de Carvalho Dumith  
Presidente

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde - Universidade Federal do Rio Grande – FURG  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública- GPASP- FURG

Prof. Dr. Michael Pereira da Silva

Vice-presidente

Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública - Universidade Federal do Rio Grande –FURG  
Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde - Universidade Federal do Rio Grande –FURG  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública / GPASP- FURG

## APOIO CIENTÍFICO

Dr. Daniel Umpierre de Moraes  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS

Dr. Felipe Barreto Schuch  
Universidade Federal de Santa Maria – UFSM

Dr. Gabriel Bergmann  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

## COORDENADORA DE DIVULGAÇÃO

Ms. Carine Nascimento da Silva  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP- FURG

## COORDENADOR DE INSCRIÇÕES

Ms. Eduardo Gauze Alexandrino  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP- FURG

## COORDENADORA CIENTÍFICA

Dra. Elizabet Saes da Silva  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP- FURG

## COORDENADORA DE CERIMÔNIA E TRANSMISSÃO

Ms. Rinelly Pazinato Dutra  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP- FURG

## COORDENADORA DE CERTIFICAÇÃO

Ms. Ohana Peres Lee Martins  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP- FURG

## COMISSÃO CIENTÍFICA

Ms. Bianca Languer Vargas  
Universidade Federal do Rio Grande – FURG

Ms. Debora Tornquist  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

Ms. Eduardo Ribes Kohn  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

Dra. Eliane Denise Araújo Bacil  
Universidade Federal do Paraná - UFPR

Ms. Jeferson Santos Jerônimo  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

Esp. Juliana Quadros Santos Rocha  
Universidade Federal do Rio Grande - FURG

Ms. Luciana Tornquist  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

Ms. Mariele dos Santos Rosa Xavier  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

Ms. Max dos Santos Afonso  
Universidade Federal do Rio Grande – FURG

Ms. Murilo Bastos  
Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO

Dra. Vanise dos Santos Ferreira Viero  
Universidade Federal do Rio Grande – FURG

## COMISSÃO DE DIVULGAÇÃO, INSCRIÇÕES, CERIMÔNIA, TRANSMISSÃO E CERTIFICAÇÃO

Abraão Rosa Lima Machado  
Andressa Munhoz  
Bruno Pedrini de Almeida  
Cleonice Santos do Amaral  
Bilharva

Larissa Amaral de Matos  
Laura Silva da Silva  
Leandro Quadro Corrêa  
Nathália Cardoso Salomão  
Vanusa Belarmino  
Vithória Silva Oleiro  
Yohana Pereira Vieira  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP- FURG

## PALESTRANTES

Dr. Alexandre Carriconde Marques  
Dra. Andrea Ramirez Varela  
Dra. Anelise Reis Gaya  
Dr. Cássio Lamas Pires  
Dra. Cíntia Ehlers Botton  
Dra. Clarice Maria de Lucena Martins  
Dr. Daisy Motta Santos  
Dr. Daniel Umpierre de Moraes  
Dr. Danilo Fernandes da Silva  
Dr. Douglas Roque Andrade  
Dr. Eduardo Lucia Caputo  
Dr. Eraldo dos Santos Pinheiro  
Dr. Felipe Barreto Schuch  
Dr. Filipe Simões

Dr. Gabriel Bergmann  
Dr. Giovani Firpo Del Duca  
Dr. Gregore Iven Mielke  
Dra. Juliana Beust de Lima  
Dra. Kelly Samara da Silva  
Dra. Maria Cecília Marinho Tenório  
Dr. Marlos Rodrigues Domingues  
Dr. Mauro Virgílio Gomes de Barros  
Dr. Paulo Henrique de Araujo Guerra  
Dr. Rafael Miranda Tassitano  
Dr. Rochelle Rocha Costa  
Dr. Rodrigo Siqueira Reis  
Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti

Dra. Stephanie Santana Pinto  
Dr. Tania Rosane Bertoldo Benedetti  
Dr. Thiago Sousa Matias

**REALIZAÇÃO**  
Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP-FURG  
Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde – FURG  
Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública- FURG  
Universidade Federal do Rio Grande- FURG

**FINANCIAMENTO**  
Fundação de amparo à pesquisa do estado do Rio Grande do Sul- FAPERGS

**APOIO**  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS  
Universidade Federal de Santa Maria – UFSM  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

## REALIZAÇÃO



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
EM SAÚDE PÚBLICA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE



## FINANCIAMENTO



**FAPERGS**

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul

## APOIO





# Anais do evento científico Atividade física e saúde pública: um olhar para intervenções em atividade física em diferentes ciclos da vida

## AUTORES

Samuel de Carvalho Dumith<sup>1</sup>

Michael Pereira da Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública - GPASP, Universidade Federal de Rio Grande- FURG, Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil.

Entre os dias 06 e 09 de julho do presente ano, realizou-se o evento científico “Atividade física e saúde pública: um olhar para intervenções em atividade física em diferentes ciclos da vida” com o intuito de promover discussões sobre intervenções em atividade física no Brasil e no mundo considerando os diferentes ciclos de vida (infância, juventude, idade adulta e idosos), contextos (escolar, comunitário e sistema de saúde) e dimensões (individuais, coletivas e da esfera governamental). O evento foi promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde Pública- GPASP da Universidade Federal do Rio Grande- FURG e financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Rio Grande do Sul – FAPERGS. Essa iniciativa contou também com a parceria da Universidade Federal de Pelotas – UFPEL, Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS e a chancela da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde- SBAFS. O evento proporcionou frutíferas discussões sobre intervenções em atividade física, seus desafios e perspectivas futuras e proporcionou que os participantes, em diferentes fases de sua formação, pudessem contribuir compartilhando evidências de suas pesquisas científicas na sessão científica do evento. Ao todo, 17 resumos foram aprovados e apresentados no evento e compõem esse suplemento da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde- RBAFS.



# Sumário

- 1** Efeito do treino funcional *home-based* sobre a qualidade de vida e sintomas da doença venosa crônica em idosas  
Wesley da Silva Torres, Daniela Karina da Silva Ferreira
  - 2** Associação entre funcionalidade e participação de idosos em programa de exercícios na comunidade  
Augusto Demarchi, João Pedro Sartori, Lucas Farina, Felipe de Souza Stigger, Adriana Torres de Lemos
  - 3** Efeito de um programa de exercícios multicomponentes associado a educação em saúde sobre aspectos perceptuais em idosas caidoras  
Renata Zacharias Grando, Letícia Pophal da Silva, André Luiz Felix Rodacki, Natália Boneti Moreira
  - 4** Exercício físico resistido em circuito na atrofia de múltiplos sistemas: estudo de caso  
Romerio Ribeiro de Lima
  - 5** Atividade física durante atendimento domiciliar compartilhado: um relato de experiência  
Lidiele Roque Bueno, Tainara Tavares Streb, Eduardo Massoco Rios, Susane Graup, Álvaro Luis Avila da Cunha
  - 6** Atuação do profissional de educação física no cuidado de gestantes na atenção primária à saúde  
Patrícia Maiara Goulart da Silva, Moane Marchesan Krug
  - 7** Sessões de treinamento de flexibilidade e fortalecimento muscular para integrantes do grupo de amputados do Serviço de Reabilitação Física SRFis - UNISC  
Daiana Luiza Kleinert Rehbein, Sandra Mara Mayer, Ângela Cristina Ferreira da Silva, Raquel Ribas Fialho
  - 8** Suporte Social e atividades físicas nas aulas de Educação Física da EJA  
Italo dos Santos Rocha, Kátia Regina Xavier da Silva
  - 9** Efeitos de um programa de treinamento físico não supervisionado realizados na Atenção Primária a Saúde sobre a qualidade de vida durante a pandemia  
Marina Isolde Constantini, Lucas Leontino de Jesus Wiggers, Mônica Costa Silva, Gabriela Gorelik Valente, Karine Elmisan Zolet, Rodrigo Sudatti Delevatti
  - 10** Efeitos do treinamento multicomponente na resistência de força e aeróbia em pessoas convalescentes da Covid-19  
Kamile Ariane Valerio, Gabriel Peinado Costa, Jonatas Evandro Nogueira, Átila Alexandre Trapé
  - 11** Efeitos de intervenção educacional na prática de atividade física no lazer de adultos em unidade de saúde  
Adriano Almeida Souza, Suzyane Almeida Pereira Munaro, Rodrigo Mercês Reis Fonseca, Láiny Marques dos Santos, Hector Luiz Rodrigues Munaro, Débora Jesus da Silva
  - 12** Intervenção gímnica nas funções executivas de crianças: um estudo piloto aplicado ao ambiente da pré-escola  
Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos, Jéssica Gomes Mota, Bárbara Vitória Silva do Nascimento, Karoline da Silva Araújo, Andressa Almeida dos Santos Bispo, Livia Rayanne Feitosa dos Santos Gois, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Clarice Maria de Lucena Martins
  - 13** Práticas corporais coletivas direcionadas a usuários na atenção primária à saúde: relato de experiência  
Patrick Inacio Muniz
  - 14** Academia de saúde: melhoras percebidas em mulheres participantes de um grupo de convivência  
Angelita Barrim de Medeiros, Juliano Rodrigues Adolfo
  - 15** Variáveis associadas à Síndrome Metabólica: follow up da pesquisa AEROBICOVID para a extensão em atividades físicas da EEFERP-USP  
Gabriel Peinado Costa  
  
Ester Wiggers, Letícia Perticarrara Ferezin, Aline Esposito, Vitória Carolina Rondon Pereira, Kamile Ariane Valerio, Marcelo Papoti, Átila Alexandre Trapé
  - 16** Efeito do período de manutenção nas capacidades físicas após treinamento moderado em convalescentes da Covid-19: pesquisa AEROBICOVID  
Ester Wiggers, Gabriel Peinado Costa, Germano Marcolino Putti, Jonatas Evandro Nogueira, Jhennyfer Aline Lima Rodrigues, Átila Alexandre Trapé
  - 17** Efeitos de uma intervenção motora na estrutura de redes de variáveis antropométricas e de aptidão física relacionada à saúde de crianças pré-escolares  
Tamires Mendes Silva, Morgana Alves Correia da Silva, Michelly Arruda Alencar, Natalia Batista Albuquerque Goulart Lemos, Jessica Gomes Mota, Livia Rayanne Feitosa Dos Santos Gois, Karoline Da Silva Araújo, Andressa Almeida Dos Santos Bispo, Bárbara Vitória Silva Do Nascimento, Clarice Maria De Lucena Martins, Ferdinando Oliveira Carvalho, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira
-



# Efeito do treino funcional *home-based* sobre a qualidade de vida e sintomas da doença venosa crônica em idosas

## AUTORES

Wesley da Silva Torres  
Daniela Karina da Silva Ferreira

Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

wesleytorres620@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 1

Este estudo objetivou analisar o efeito de um programa de treinamento funcional *home-based* sobre a Qualidade de Vida (QV) e sintomas da doença venosa crônica (DVC) em idosas durante a pandemia da COVID-19. Estudo quase experimental, com um grupo controle (n=7), grupo experimental (n=11), coletados dados mediante entrevistas sobre aspectos sociodemográficos, prontidão para atividade física, qualidade de vida e sintomas da DVC, pré e pós realização de treinamento funcional *home-based*, de oito semanas, sendo três sessões/semana, volume e intensidade progressivos, cada sessão composta por preparação para o movimento; resistência cardiorrespiratória; resistência muscular, duração de 45 minutos/sessão. Na análise aplicada estatística descritiva, teste t de duas amostras e pareado, adotando-se  $p < 0,05$ . A idade acima de 60 anos (experimental:  $64 \pm 3,4$  anos; controle:  $70 \pm 6,5$  anos); maioria casada, aposentadas e referindo outras doenças crônicas como hipertensão e osteoporose. Foi identificada melhora significativa nos níveis de QV do grupo experimental pós intervenção em relação ao escore médio (pré:  $67,5 \pm 16,4$  e pós:  $83,7 \pm 10,0$ ), nos sintomas foi constatada apenas uma redução nos relatos de “sensação de peso nas pernas” e “diminuição da mobilidade do tornozelo”, apresentando diferença significativa na análise intragrupo experimental. Na comparação pré e pós dos dois grupos, encontraram-se resultados significativos ( $p < 0,05$ ), com melhora positiva na QV do grupo experimental, já o controle teve diminuição significativa nos resultados de QV em relação aos resultados iniciais. O programa de treinamento funcional *home-based* causou uma melhora significativa no escore de QV geral e redução em alguns sintomas relacionados à DVC para o grupo experimental.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Exercício físico; Insuficiência venosa; Idosos.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Associação entre funcionalidade e participação de idosos em programa de exercícios na comunidade

## AUTORES

Augusto Demarchi  
João Pedro Sartori  
Lucas Farina  
Felipe de Souza Stigger  
Adriana Torres de Lemos

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

[augusto.demarchi@ufcspa.edu.br](mailto:augusto.demarchi@ufcspa.edu.br)

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 2

Este teve como objetivo verificar a associação entre capacidade funcional e função cognitiva de idosos e sua participação em programa de exercícios na comunidade. Participaram idosos com 60 anos ou mais, integrantes de programa de exercícios oferecido por projeto extensionista. Foram coletados dados de prontuário, da primeira avaliação realizada no ingresso, em relação às variáveis de funcionalidade (timeup and go-TUG - e caminhada de seis minutos-TC6) e função cognitiva (Mini Mental- MEEM), a fim de avaliar se esses parâmetros iniciais estavam associados à adesão/permanência. Os idosos foram categorizados em adesão/permanência ou não. Considerou-se o idoso aderiu/permaneceu ao programa quando participou por período mínimo de seis meses, com frequência igual ou superior a 75%. Para conhecer os motivos da não adesão/permanência, aplicou-se questionário adaptado de Picorelli et al. (2015). Teste T foi utilizado para verificar diferença nas médias das variáveis de funcionalidade e cognitiva entre os grupos, e estatística descritiva para apresentação dos motivos de não adesão/permanência. O desempenho médio no TUG foi 6,9 ( $\pm 0,7$ ) e 7,6 ( $\pm 3,6$ ) segundos ( $F=1,955$ ;  $p=0,173$ ) e no TC6 de 457,9 ( $\pm 109$ ) e 382,4 ( $\pm 109$ ) metros ( $F=0,253$ ;  $p=0,619$ ) no grupo que aderiu/permaneceu ( $n=11$ ) e não ( $n=18$ ), respectivamente. No MEEM, a média foi 25 para ambos. Não houve diferença significativa em nenhuma das variáveis. Dificuldade para realizar exercícios com dor foi o motivo mais referido (88,9%) dentre aqueles que não aderiram/permaneceram. Idosos que abandonaram o programa reconhecem os benefícios da prática, conforme apontado em questionário. Não houve associação entre capacidade funcional e função cognitiva de idosos e sua adesão/permanência em programa de exercícios na comunidade.

**Palavras-chave:** Atividade motora; Envelhecimento; Participação social.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Efeito de um programa de exercícios multicomponentes associado a educação em saúde sobre aspectos perceptuais em idosas caidoras

## AUTORES

Renata Zacharias Grando  
Letícia Pophal da Silva  
André Luiz Felix Rodacki .  
Natália Boneti Moreira

Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba,  
Paraná, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

rezgrando@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 3

O presente estudo possui o objetivo de verificar o efeito de um programa de exercícios multicomponentes associado a educação em saúde sobre a percepção do risco de quedas (PRQ) e medo de cair (MC) em idosas caidoras. A amostra foi composta por 39 idosas ( $70,49 \pm 5,33$  anos;  $29,31 \pm 5,37$  kg.m<sup>-2</sup>). A PQR (*Falls Risk Awareness Questionnaire*) e o MC (*Falls Efficacy Scale*) foram avaliados, e as idosas foram classificadas como caidoras por meio do histórico de quedas dos últimos 12 meses. O programa de exercícios (2x/sem, 60 min, 12 sem) foi composto por atividades de fortalecimento muscular, alongamento e equilíbrio para os principais grupos musculares. O programa educacional (1x/sem, 15 min, 12 sem) foi baseado nos fatores de risco para quedas, abordando as causas, consequências e prevenção. As diferenças entre os momentos (pré vs. pós) foram analisadas por meio do teste t dependente. Após a intervenção, as idosas apresentaram maior PQR (20,28 vs. 26,82 pontos;  $p < 0.001$ ) e menor MC (31,92 vs. 25,31 pontos;  $p < 0.001$ ). A intervenção foi capaz de aumentar a PQR, indicando maior percepção sobre os fatores de risco associados às quedas, além de diminuir o MC, por serem capazes de antecipar possíveis eventos negativos. Diante disto, nota-se a importância de associar programas educacionais à prática de atividade física para prevenção de episódios de quedas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Atividade Física; Acidentes por quedas; Saúde do idoso.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





# Exercício físico resistido em circuito na atrofia de múltiplos sistemas: estudo de caso

## AUTORES

Romerio Ribeiro de Lima

Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde, Unopar, Londrina, Paraná, IL.

## CORRESPONDÊNCIA

*profromerribeiro@gmail.com*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 4

Este estudo objetivou delinear a aplicabilidade do exercício físico como agente terapêutico coadjuvante no tratamento da atrofia de múltiplos sistemas. Um programa de exercício físico aplicado através do método de circuito após a realização de uma anamnese com uma paciente do sexo feminino e 59 anos de idade, a intervenção com os exercícios iniciaram 17 meses após o diagnóstico sendo realizados três vezes por semana durante 104 dias totalizando 42 sessões envolvendo exercícios isométricos, peso do próprio corpo, halteres, elástico, caneleira, mini bola funcional e massagador manual, para a avaliação dos níveis de força pré e pós intervenção foi utilizada a escala Medical Research Council (MRC). Variáveis de progressão de cargas como séries, repetições, peso e número de exercícios foram alteradas de acordo com o bem estar físico e mental de saúde da paciente. Contudo a escala de Borg foi utilizada semanalmente para monitorar a intensidade dos exercícios. Houve melhora do controle corporal, diminuindo a rigidez muscular, melhorando a mobilidade do pescoço e tronco, e nos MMII de 0 a 5 chegou-se ao nível 4 na escala Medical Research Council (MRC) havendo ganhos de força suficiente para recuperar a capacidade da marcha com o auxílio do professor ou com andador mais auxílio do professor. Consideramos que o método de exercício físico resistido em circuito pode ser entendido como um recurso que se apresenta como mais uma alternativa de tratamento terapêutico coadjuvante, importante para a manutenção da saúde e qualidade de vida de pacientes com atrofia de múltiplos sistemas.

**Palavras-chave:** Atrofia de múltiplos sistemas; Exercícios em circuitos; Terapia por exercício.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Atividade física durante atendimento domiciliar compartilhado: um relato de experiência

## AUTORES

Lidiele Roque Bueno  
Tainara Tavares Streb  
Eduardo Massoco Rios  
Susane Graup  
Álvaro Luis Avila da Cunha

Universidade Federal do Pampa, Uruguaiiana, Rio Grande do Sul, Brasil

## CORRESPONDÊNCIA

*lidiele.roque.aluno@unipampa.edu.br*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 5

O estudo teve como objetivo relatar a experiência sobre os atendimentos domiciliares realizados a um usuário adulto acometido com Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) na atenção primária. Trata-se de um relato de experiência das residentes de Educação Física e Fisioterapia do PRIMSC da UNI-PAMPA que atuam em uma ESF de Uruguaiiana-RS, no período de abril a junho/2022 na qual foi atendido um paciente de 52 anos, diagnosticado com ELA há dois anos. As intervenções ocorreram duas vezes por semana por aproximadamente 45 minutos, realizando exercícios isométricos e isotônicos de intensidade leve à moderada para fortalecimento global e ganho de amplitude de movimento, exercícios respiratórios, atividades funcionais e de dupla tarefa para melhora nas AVDs, com o auxílio de bola, bastão, cicloergômetro, faixa elástica e cones para transposição de obstáculos. Também foram utilizadas sessões de auriculoterapia para amenizar algias. O paciente apresenta alteração na marcha, déficit de equilíbrio e dificuldade para deglutir, sendo essas características consequências da doença que afeta o sistema nervoso, que enfraquece os músculos e afeta funções físicas, sendo os exercícios físicos responsáveis por estimular capacidades motoras e amenizar algias. O atendimento domiciliar proporciona o fortalecimento do vínculo entre paciente-profissional, além do conhecimento de seu contexto familiar, das questões emocionais envolvidas e de seus problemas cotidianos. As atividades realizadas têm proporcionado redução de dores e quedas. A atividade física como estratégia de cuidado durante o atendimento domiciliar se mostrou importante ferramenta para a promoção da saúde do paciente, sendo enriquecedor o vínculo estabelecido entre o usuário e o serviço.

**Palavras-chave:** Esclerose lateral amiotrófica; Atendimento domiciliar; Exercício; Atenção primária de saúde.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Atuação do profissional de educação física no cuidado de gestantes na atenção primária à saúde

## AUTORES

Patrícia Maiara Goulart da Silva  
Moane Marchesan Krug

Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), Ijuí, Rio Grande do Sul, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

*patigoularts@gmail.com*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 6

O presente estudo teve como objetivo descrever a atuação do Profissional de Educação Física (PEF) no atendimento às gestantes na Atenção Primária à Saúde. Relato de experiência realizado a partir da intervenção de uma PEF residente junto ao cuidado às gestantes que realizam pré-natal no município de Santa Rosa-RS. As intervenções ocorrem após uma avaliação prévia acerca das condições de saúde da gestante e do feto, por meio da anamnese, do estudo dos exames e da consulta compartilhada com outros profissionais. Os atendimentos são constituídos por aconselhamento sobre a prática de atividade física durante a gravidez, discussão sobre o estilo de vida, condições de trabalho, vias de parto e patologias que podem ser associadas ao período. Na sequência são realizadas práticas corporais, que incluem exercícios respiratórios, de fortalecimento muscular, alongamento e mobilidade, por fim, ao final da fase de acompanhamento são utilizadas técnicas de meditação guiada e massagem terapêutica com bola. Sendo estas realizadas durante todo o ciclo gestacional, conforme disponibilidade do profissional e das gestantes. A gravidez é um momento oportuno para a conscientização da mulher sobre os cuidados com a sua saúde, sendo a prática de atividade física uma ferramenta segura e eficaz, pois atua como fator de cuidado e proteção e, a intervenção do PEF pode auxiliar na promoção da saúde e na prevenção de complicações ou desfechos negativos para a gestante e o bebê.

**Palavras-chave:** Gestação; Atividade física; Saúde; Sistema único de saúde.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Sessões de treinamento de flexibilidade e fortalecimento muscular para integrantes do grupo de amputados do Serviço de Reabilitação Física SRFis - UNISC

## AUTORES

Daiana Luiza Kleinert Rehbein  
Sandra Mara Mayer  
Ângela Cristina Ferreira da Silva  
Raquel Ribas Fialho

Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

*daianak@unisc.br*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 7

O objetivo desse estudo foi proporcionar a melhora na flexibilidade e no fortalecimento muscular dos integrantes do grupo de amputados do Serviço de Reabilitação Física SRFis Unisc por meio de sessões de treinamento do Estágio Interdisciplinar em Atividade Física e Saúde - Áreas do SUS. Foi aplicada anamnese para conhecer as individualidades de cada sujeito. Após, foi realizada a aplicação do teste de flexão de braço para avaliação de força dos membros superiores e a aplicação dos testes alcançar as costas e de sentar e alcançar para avaliação da flexibilidade. As sessões foram realizadas na Clínica de Fisioterapia Unisc, com alongamentos e exercícios resistidos, visando o fortalecimento muscular e melhora da flexibilidade. O treinamento do grupo foi realizado de forma sistematizada, prescrito em microciclos e mesociclos. Em relação a diversidade dos sujeitos, tanto pela idade, pelo histórico de doenças e por utilizarem cadeira de rodas e andador, os exercícios propostos foram adaptados conforme a necessidade de cada indivíduo. Após as 20 horas de sessões de treinamento, realizou-se uma nova avaliação com os sujeitos, para analisar os resultados obtidos. Na maioria dos casos houve a melhora nos resultados de flexão de braço. No teste de flexibilidade permaneceram na mesma classificação, mas os resultados foram positivos. Já no teste de alcançar as costas, houve uma melhora visível nos sujeitos. Ao fim da intervenção, os sujeitos apresentaram melhora na força de membros superiores e aumento nos resultados de flexibilidade, mostrando-se assim, efetiva para os respectivos objetivos.

**Palavras-chave:** Flexibilidade; Força muscular; Reabilitação

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

# Suporte Social e atividades físicas nas aulas de Educação Física da EJA



## AUTORES

Italo dos Santos Rocha  
Kátia Regina Xavier da Silva

Instituto Capixaba de Ensino, Pesquisa e Inovação –  
ICEPI, Vitória, Espírito Santo.

## CORRESPONDÊNCIA

*italorochoa.personal@gmail.com*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 8

**Objetivo:** Identificar o domínio de suporte social mais evidenciado na dimensão do conhecimento procedimental em aulas de Educação Física Escolar. **Métodos:** A intervenção foi desenvolvida por meio de narrativas e diferentes tipos de atividades físicas. Foi realizada com 13 estudantes, do 8º ano do Ensino Fundamental da EJA, de uma escola municipal de Mesquita – RJ. Realizou-se 8 oficinas com a utilização da história – ferramenta “E agora, Francisco?”, dividida em: I. Leitura/Atividades Teóricas; II. Realização de Práticas Corporais; III. Avaliação final (debates/rodas de conversa); 4. Tarefas investigativas para casa. A coleta dos dados foi realizada por meio de entrevistas em pauta e de análise documental. Os dados foram analisados pela técnica da Análise de Conteúdo de Bardin, com a utilização do software webQDA. **Resultados:** O conhecimento procedimental do suporte social é dividido em 5 domínios (emocional, informacional, instrumental, avaliativo e co-participação). Os domínios mais evidenciados pelos estudantes foram a co-participação (36%), definido como o ato de realizar atividades físicas em conjunto ou em parceria. Em seguida, o domínio emocional (24%), definido como a influência das pessoas que pertencem à rede social que os cercam (profissionais, amigos, familiares), por meio do incentivo para ser fisicamente ativo, elogios e *feedbacks* positivos. **Conclusão:** Com base nos resultados observados conclui-se que o domínio emocional e a co-participação são excelentes estratégias de suporte social. Elas podem ser utilizadas em diferentes programas de intervenção de atividade física, pois impactam positivamente no aumento da adesão ao exercício físico pelos praticantes, seja no ambiente escolar ou no lazer.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Suporte Social; Educação física escolar

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Efeitos de um programa de treinamento físico não supervisionado realizados na Atenção Primária a Saúde sobre a qualidade de vida durante a pandemia

## AUTORES

Marina Isolde Constantini  
Lucas Leontino de Jesus Wiggers  
Mônica Costa Silva  
Gabriela Gorelik Valente  
Karine Elmisan Zolet  
Rodrigo Sudatti Delevatti

Universidade Federal de Santa Catarina,  
Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

[misoldeconstantini@gmail.com](mailto:misoldeconstantini@gmail.com)

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 9

**Objetivo:** Analisar os efeitos de um programa de treinamento físico sobre a qualidade de vida dos participantes durante o período de pandemia COVID-19. **Métodos:** Um programa de treinamento físico **não supervisionado e remoto** realizado na Atenção Primária de Saúde com participantes em dois grupos de modalidades distintas (treinamento combinado e alongamento). A prescrição dos exercícios era realizada por meio de vídeos no aplicativo *WhatsApp*, com progressão mensal de carga. A qualidade de vida (QV) foi mensurada pela primeira questão do *WHOQOL-BREF*, desenvolvido pela OMS e validado para a população brasileira, aplicados no período pré-intervenção (AV1), 4 (AV2), 8 (AV3) 12 (AV4) e 15 (AV5) meses a partir do começo da intervenção. Os resultados foram analisados por equações de estimativa generalizadas,  $\alpha = 0,05$ . **Resultados:** Compuseram a amostra 47 indivíduos (65,0  $\pm$  9,6 anos; 91% mulheres; baixa escolaridade; baixa renda; 87% com Doenças Crônicas Não Transmissíveis). Os valores foram mantidos bons ao longo do tempo (tempo:  $p > 0,05$ ), sendo os valores do Grupo Combinado (AV1: 3,91  $\pm$  0,15; AV2: 4,03  $\pm$  0,10; AV3: 4,00  $\pm$  0,09; AV4: 3,91  $\pm$  0,16; AV5: 3,93  $\pm$  0,08) maiores ( $p < 0,05$ ) que os valores do Grupo Alongamento (AV1: 3,29  $\pm$  0,20; AV2: 3,76  $\pm$  0,17; AV3: 3,73  $\pm$  0,19; AV4: 3,73  $\pm$  0,14; AV5: 3,57  $\pm$  0,13). **Conclusão:** Programas de treinamento não supervisionados podem auxiliar na manutenção da QV em participantes do Sistema Único de Saúde mesmo durante 15 meses de pandemia em diferentes modalidades (treinamento combinado e alongamento).

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; atenção primária à saúde; exercício físico; COVID-19.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Efeitos do treinamento multicomponente na resistência de força e aeróbia em pessoas convalescentes da Covid-19

## AUTORES

Kamile Ariane Valerio  
Gabriel Peinado Costa  
Jonatas Evandro Nogueira  
Átila Alexandre Trapé

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

[kamileariane@usp.br](mailto:kamileariane@usp.br)

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 10

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos de 8 semanas de treinamento multicomponente em variáveis relacionadas à resistência de força e resistência aeróbia em pessoas convalescentes da Covid-19. Participaram 15 homens e mulheres com idade entre 30 e 69 anos, que realizaram treinamento multicomponente (atividades com estímulos variados para capacidades físicas coordenativas e condicionantes), 3x/semana, em dias não consecutivos, com 50 minutos de duração. As sessões ocorreram na Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, em um projeto de extensão de atividade física para pessoas convalescentes da Covid-19. Foram realizados testes de resistência de força para membros superiores (RFMS – teste de flexão de cotovelo) e inferiores (RFMI – teste de sentar e levantar), e de resistência aeróbia (RA – teste de caminhada de 6 minutos), propostos por Rikli e Jones (2008), antes e após 8 semanas de intervenção. Por meio do teste t pareado de *Student*, observou-se aumento, com grande tamanho de efeito na RFMS ( $p < 0,05$ ,  $d = 0,85$ ) e RFMI ( $p < 0,05$ ,  $d = 0,85$ ), e delta relativo de 23,08% e 16,67%, respectivamente; também observou-se aumento, com médio tamanho de efeito na RA ( $p < 0,05$ ,  $d = 0,76$ ) e delta relativo de 7,85%. RFMS, RFMI e RA são variáveis de saúde importantes e o aumento destas podem impactar na funcionalidade do indivíduo, desde atividades cotidianas até nos momentos de lazer. Portanto, baseado nos achados, a estratégia apresentada demonstra efetividade no processo de recuperação gradual de pessoas convalescentes no contexto pós-Covid.

**Palavras-chave:** Exercício físico; Aptidão cardiorrespiratória; Força muscular; Infecções por coronavírus; Testes de esforço.

**Fontes de financiamento:** O presente estudo recebeu financiamento do Projeto 'USP Vida' (código – 3518/2020), dos Projetos Integrados de Pesquisa em Áreas Estratégicas (PIPAE 2021.1.10424.1.9) da Pró-Reitoria de Pesquisa-USP e do Projeto Unificado de Bolsas da Pró-Reitoria de Graduação.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



# Efeitos de intervenção educacional na prática de atividade física no lazer de adultos em unidade de saúde

## AUTORES

Adriano Almeida Souza  
Suzyane Almeida Pereira Munaro  
Rodrigo Mercês Reis Fonseca  
Láiny Marques dos Santos  
Hector Luiz Rodrigues Munaro  
Débora Jesus da Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,  
Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

*dricobr12@hotmail.com*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 11

Este estudo objetivou avaliar a efetividade de uma intervenção educacional de curto prazo para prática de atividade física no lazer em usuários de seis unidades de saúde de Florianópolis-SC. Estudo de intervenção educacional de três meses realizado com uma amostra por conveniência ou não aleatória de 146 usuários, com idade entre 25 e 64 anos, que aceitaram voluntariamente participar do estudo em 2006. As intervenções ocorreram em três etapas: entrega de informativos relativos à atividade física no lazer; palestras mensais de reforço aos informativos; cartazes nas unidades de saúde. Por meio de um questionário foram obtidas informações sociodemográficas e de estilo de vida. Considerou-se como atividade física no lazer: caminhadas, prática de ginástica, esportes e entre outros, categorizada em “inativo no lazer”, “pouco ativo no lazer”, “regularmente ativo no lazer (> 5 dias/semana)”. Foi utilizado o *SPSS 11.5* para análise descritiva, teste qui-quadrado (c2), teste *t de student* e teste u de mann-whitney, todos com intervalo de confiança de 95% e nível de significância de 5%. Após a intervenção, no geral, verificou-se uma diminuição na prevalência de 36,2% para 31,5% de usuários que relataram não realizar qualquer tipo de atividade física no lazer. Quando estratificado por grupo, a prevalência de usuários que não realizam atividades físicas no lazer diminuiu de 22,8% para 16,5%. Intervenções educacionais de curto prazo podem contribuir para a prática de atividade física no lazer das pessoas que acessam as unidades de saúde. Esses dados devem ser levados em consideração para elaboração de outras intervenções.

**Palavras-chave:** Atividade física no lazer; Intervenção educacional em saúde; Promoção da saúde.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.





# Intervenção gímnica nas funções executivas de crianças: um estudo piloto aplicado ao ambiente da pré-escola

## AUTORES

Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos  
Jéssica Gomes Mota  
Bárbara Vitória Silva do Nascimento  
Karoline da Silva Araújo  
Andressa Almeida dos Santos Bispo  
Livia Rayanne Feitosa dos Santos Gois  
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira  
Clarice Maria de Lucena Martins

Universidade Federal do Vale do São Francisco –  
UNIVASF, Petrolina, Pernambuco, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

[natalia.goulart@univasf.edu.br](mailto:natalia.goulart@univasf.edu.br)

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 12

O presente estudo teve como objetivo verificar o efeito de uma intervenção gímnica na função executiva (FE) – Controle Inibitório (CI), Memória de Trabalho (MT) e Flexibilidade Cognitiva (FC) de pré-escolares. Participaram 10 pré-escolares ( $4,58 \pm 0,36$  anos; sete feminino) matriculados em uma creche municipal na cidade de Petrolina (PE). A intervenção foi inserida na rotina da pré-escola, sendo realizada 4x/semana, com duração de 30 minutos, ao longo de quatro semanas. As aulas enfocaram os conteúdos da ginástica educacional e foram pautadas no clima motivacional para maestria. O CI foi obtido a partir do escore de controle de impulso no teste *Go/No Go*. MT e FC foram computados a partir da acurácia nos testes *Mr. Ant* e *Card Sort*, respectivamente. Utilizou-se estatística descritiva e o Teste T pareado no software *Jamovi 2.0*, com um **nível de significância de**  $p < 0,05$ . Observou-se diferença estatisticamente significativa para a MT ( $t_{\text{pré-pós}} = -3,15$ ;  $p = 0,01$ ; IC = -2,91 a -0,48;  $d = -0,99$ ;  $1-\beta = 0,89$ ) e FC ( $t_{\text{pré-pós}} = -3,18$ ;  $p = 0,01$ ; IC = -7,01 a -1,19;  $d = -1,008$ ;  $1-\beta = 0,90$ ), mas nenhuma diferença estatisticamente significativa para o CI ( $t_{\text{pré-pós}} = -1,55$ ;  $p = 0,155$ ; IC = -0,20 a 0,03;  $d = -0,491$ ;  $1-\beta = 0,41$ ). Observou-se evidência da viabilidade de uma intervenção gímnica na pré-escola, com mudanças significativas na MT e FC, mas não no CI das crianças participantes. Este estudo fornece subsídios para a testagem desta intervenção em uma pesquisa futura em maior escala.

**Palavras-chave:** Ginástica; Função executiva; Pré-escolar

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Práticas corporais coletivas direcionadas a usuários na atenção primária à saúde: relato de experiência

## AUTORES

Patrick Inacio Muniz

Instituto Capixaba de Ensino Pesquisa e Inovação,  
Vitória, Espírito Santo.

## CORRESPONDÊNCIA

*p-muniz@hotmail.com*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 13

O presente estudo objetivou descrever a experiência de práticas corporais coletivas na Atenção Primária à Saúde (APS). Relato de experiência um profissional de Educação Física, residente bolsista alocado na Unidade Básica de Saúde de Jacupemba, Aracruz-ES. Pela escuta qualificada aos usuários, adquiriu-se prévia aproximação com a realidade da população. Aplicada uma anamnese, definiu-se grupos de atividade conforme nível de capacidade física e faixa etária. Elaborou-se programa de atividade física variado, ordenado, progressivo, desenvolvido três vezes por semana em quatro grupos que variam de crianças até idosos, dois praticantes no turno matutino, dois no turno vespertino, em aulas com média de 50 minutos. Realizou-se a antropometria dos usuários, com cálculos de IMC, percentual de massas corporais magra e gorda, dados pela estatura, peso corporal e dobras cutâneas. A cada dois meses repete-se essa avaliação para observação dos resultados. De início, relatos de melhoras em problemas crônicos que geravam dores e qualidade maior do sono. Melhora nos níveis de ansiedade e sintomas depressivos. Na reavaliação periódica notou-se perda de peso corporal em 60 % dos usuários com sobrepeso ou obesidade. Tal intervenção mostrou-se de grande potencial transformador na vida dos adeptos. Benefícios à saúde foram notados advindos das práticas corporais regulares. Ressalta-se a relevância da implementação de mais programas do tipo e esforços para continuidade nos territórios onde já existem. Esses favorecem a promoção da saúde podendo contribuir na qualidade de vida da população e na diminuição das demandas de gastos públicos com a saúde.

**Palavras-chave:** Atenção em saúde; Atividade física; Atenção primária.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Academia de saúde: melhoras percebidas em mulheres participantes de um grupo de convivência

## AUTORES

Angelita Barrim de Medeiros  
Juliano Rodrigues Adolfo

Curso de Educação Física, Universidade de Santa Cruz do Sul-UNISC, Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

[angelitabarrim@gmail.com](mailto:angelitabarrim@gmail.com)

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 14

O objetivo desse estudo foi descrever melhoras percebidas por mulheres participantes de um grupo de convivência vinculado ao Programa Academia de Saúde, uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado, no município de Venâncio Aires, RS. Foram realizadas, via aplicativo de mensagem instantânea, perguntas sobre as melhoras percebidas a partir da participação no grupo, com as seguintes variáveis analisadas: capacidade física, disposição, diminuição da dor, qualidade do sono, autoestima e empoderamento. Vinte e três participantes do sexo feminino, com média de idade de  $56,3 \pm 8,3$  anos, responderam questionário sobre as melhoras percebidas durante a participação do grupo de convivência, destas, 56,4% iniciaram sua participação no grupo entre os anos 2017 e 2020. Referente às melhoras percebidas, o questionário contava com notas de zero a dez pontos. Quanto à capacidade física, disposição e autoestima, 95,6% das participantes apresentaram pontuação entre oito e dez pontos. Em relação a mesma zona de pontuação apresentada, as melhoras em relação a dor e o empoderamento foram relatadas por 86,9% das participantes, enquanto 78,2% relacionaram melhoras percebidas na qualidade do sono. Pode-se perceber que as integrantes do grupo relataram alguma melhora percebida em relação as variáveis analisadas, especialmente capacidade física, disposição, autoestima. Os dados sugerem que a prática regular de atividade física, e o convívio social proporcionados pelo grupo de convivência, resultaram em melhoras percebidas pelas mulheres participantes deste grupo.

**Palavras-chave:** Atividade física; Educação física; Empoderamento; Setor público; SUS.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



# Variáveis associadas à Síndrome Metabólica: follow up da pesquisa AEROBICOVID para a extensão em atividades físicas da EEFERP-USP

## AUTORES

Gabriel Peinado Costa  
Ester Wiggers  
Letícia Perticarrara Ferezin  
Aline Esposito  
Vitória Carolina Rondon Pereira  
Kamile Ariane Valerio  
Marcelo Papoti  
Átila Alexandre Trapé

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil

## CORRESPONDÊNCIA

costa.gabriel@usp.br

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 15

O objetivo desse estudo foi descrever as alterações de fatores que caracterizam a **síndrome metabólica, de convalescentes da Covid-19** após a participação em uma intervenção de exercícios físicos. Após aproximadamente 1 ano da finalização da pesquisa AEROBICOVID (24 sessões de exercício em cicloergômetro), foi possível formular um projeto de extensão e 9 participantes retornaram. Avaliou-se pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), relação cintura-quadril (RCQ), glicose e perfil lipídico sanguíneo (colesterol total, HDL-c, LDL-c e triglicérides). Os resultados estão expressos em delta percentual ( $\Delta\%$ ). Após a pesquisa AEROBICOVID, observou-se efeito positivo nas variáveis, PAS (-3,9), PAD (-2,1), RCQ (-3,3), colesterol total (-7,8), glicose (-6,2), HDL (1,0), LDL (-9,4) e triglicérides (-14,5); após 1 ano do final da pesquisa, na avaliação inicial do projeto de Extensão, foi possível verificar pioras nas variáveis PAS (+7,3), PAD (+6,6), RCQ (+6,7), colesterol total (+13,4), glicose (+4,0), HDL (+8,2), LDL (+21,9) e triglicérides (+24,9) quando comparadas com os valores após a pesquisa; ainda, destaca-se que os participantes estavam em uma pior condição na avaliação antes do início das atividades da extensão, quando comparados aos resultados antes da pesquisa, nas variáveis PAS (+3,2), PAD (+4,1), RCQ (+2,9), colesterol total (+4,1), HDL (+8,7), LDL (+8,9) e triglicérides (+3,4). Apenas 4 participantes relataram continuidade na atividade física, mas com menores frequência e intensidade. A comparação dos resultados dos 9 participantes do projeto de pesquisa que retornaram 1 ano após para a continuidade dos exercícios no projeto de extensão indicam efeitos negativos da não continuidade dos exercícios físicos.

**Palavras-chave:** Infecções por coronavírus; Movimento; Doenças metabólicas.

**Fontes de financiamento:** O presente estudo recebeu financiamento do Projeto 'USP Vida' (código - 3518/2020), dos Projetos Integrados de Pesquisa em Áreas Estratégicas (PIPAE 2021.1.10424.1.9) da Pró-Reitoria de Pesquisa - USP e do Projeto Unificado de Bolsas da Pró-Reitoria de Graduação.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



# Efeito do período de manutenção nas capacidades físicas após treinamento moderado em convalescentes da Covid-19: pesquisa AEROBICOVID

## AUTORES

Ester Wiggers  
Gabriel Peinado Costa  
Germano Marcolino Putti  
Jonatas Evandro Nogueira  
Jhennyfer Aline Lima Rodrigues  
Áttila Alexandre Trapé

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto,  
Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP,  
Brasil

## CORRESPONDÊNCIA

wiggers.ester@gmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 16

O objetivo desse estudo foi Avaliar as alterações nas capacidades físicas condicionantes após um período de manutenção de 8 semanas em convalescentes da Covid-19. Após 8 semanas da finalização da intervenção (24 sessões de exercício em cicloergômetro), 41 participantes, homens e mulheres, com idade entre 30 e 69 anos, foram reavaliados por meio dos testes sentar e levantar (SL), agilidade e equilíbrio dinâmico (AGI) e caminhada de 6 minutos (C6'), além de responder sobre os hábitos de atividade física no período de manutenção. Analisou-se o efeito das 24 sessões no grupo treino (GT) e no grupo controle (GC) e após 8 semanas de manutenção, por meio de uma ANOVA de medidas repetidas; e a diferença entre os fisicamente inativos (FI) e ativos (FA) no período de manutenção por meio de um teste t com correção de Welch. Considerou-se a classificação do tamanho de efeito em: <0,10 nulo; 0,11-0,30 pequeno, 0,31-0,50 médio; >0,50 alto. O GT apresentou melhora significativa nos testes de SL ( $p < 0,05$ , =0,17), AGI ( $p < 0,01$ , =0,01) e C6' ( $p < 0,01$ , =0,29) pós-intervenção. Após o período de manutenção, os FI apresentaram piora no teste SL ( $p < 0,01$ , =0,17) e C6' ( $p < 0,01$ , =0,17) comparada aos FA; onde FI teve delta relativo de -2,81% e -1,89%, e FA +37% e +10,27%, para SL e C6', respectivamente. A intervenção mostrou efeitos positivos em todos os testes apenas para o GT. No período de manutenção, o grupo que se manteve ativo continuou tendo benefícios, enquanto os que não realizaram atividade física apresentaram perdas significativas nas capacidades físicas.

**Palavras-chave:** Treinamento físico, Infecção por coronavírus, Saúde.

**Fontes de financiamento:** O presente estudo recebeu financiamento do Projeto USP Vida; (código – 3518/2020), dos Projetos Integrados de Pesquisa em Áreas Estratégicas (PIPAAE 2021.1.10424.1.9) da Pró-Reitoria de Pesquisa-USP.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.



# Efeitos de uma intervenção motora na estrutura de redes de variáveis antropométricas e de aptidão física relacionada à saúde de crianças pré-escolares

## AUTORES

Tamires Mendes Silva  
Morgana Alves Correia da Silva  
Michelly Arruda Alencar  
Natalia Batista Albuquerque Goulart Lemos  
Jessica Gomes Mota  
Livia Rayanne Feitosa Dos Santos Gois  
Karoline Da Silva Araújo  
Andressa Almeida Dos Santos Bispo  
Bárbara Vitória Silva Do Nascimento  
Clarice Maria De Lucena Martins  
Ferdinando Oliveira Carvalho  
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

Universidade Federal do Vale do São Francisco,  
Petrolina, Pernambuco, Brasil.

## CORRESPONDÊNCIA

*ttamires24@gmail.com*

Rev Bras Ativ Fis Saude 25 (suppl 1) : 17

O objetivo desse estudo foi verificar os efeitos de uma intervenção motora na estrutura e dinâmica de redes de variáveis Antropométricas e Aptidão Física Relacionada a Saúde em pré-escolares. A amostra foi composta por 14 pré-escolares de ambos os sexos de 4 anos de idade. Foram verificadas as variáveis antropométricas de Circunferência de Cintura (CC), Circunferência de Quadril (CQ). Para avaliar a Aptidão Física Relacionada a Saúde (AFRS) foi utilizado a bateria do PREFIT. A intervenção foi realizada de forma estruturada de 30 a 40 minutos, contendo salto, saltito e rolamentos, sendo executada em 4 semanas. Foi realizada uma análise de redes complexas para avaliar a estrutura e dinâmica de redes das variáveis e calculado o índice de centralidade influência esperada para avaliar o papel de cada variável da rede no pré teste e pós teste. Foi realizado um bootstrap com 1000 iterações para avaliar a estabilidade e acurácia da rede. A estrutura de rede das associações apresentou diferenças importantes do pré para o pós-teste. No pré-teste a relação entre CC estava associada com um pior desempenho na agilidade (0.35) e na aptidão cardiorrespiratória (0.42), no pós-teste essas relações perderam força, respectivamente (-0,04) e (-0.11). No pré teste a CC apresentou maior influência esperada (1.77) e no pós-teste a CQ (1.70). As duas redes apresentaram boa estabilidade e acurácia. A intervenção motora promoveu mudanças importantes na estrutura e dinâmica das redes do pré e pós-teste, indicando uma melhora da APFRS das crianças pré-escolares.

**Palavras-chave:** Estudos de intervenção; Saúde; Network analysis; Pré-escolares; Aptidão física.

Anais do  
I Congresso de Atividade  
física e Saúde Pública:  
um olhar para intervenções em  
atividade física em  
diferentes ciclos da vida



Este trabalho está licenciado com uma Licença  
Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.