ISSN: 2317-1634

Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde

Editores Chefe

Átila Alexandre Trapé
Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

Raphael Ritti-Dias
Universidade Nove de Julho, São Paulo, São Paulo, Brasil

Editores Associados

Alba Camacho-Cardenosa
Universidad de Granada, Granada, Espanha

André Pereira dos Santos
University of Washington, Seattle, Estados Unidos

Antonio Stabelini Neto
Universidade Estadual do Norte do Paraná, Jacarezinho - PR, Brasil.

Breno Quintella Farah
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife - PE, Brasil.

Caroline Brand
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso, Chile

Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil

Cristine Lima Alberton
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas - RS, Brasil.

Debora Bernardo da Silva
Centro Brasileiro de Análise e Planejamento, São Paulo - SP, Brasil.

Emerson Sebastião
Northern Illinois University, DeKalb, Illinois, Estados Unidos

Inaian Pignatti Teixeira
Universidade do Estado de Minas Gerais, Passos - MG, Brasil.

Inês Amanda Streit
Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil

Júlio Brugnara Mello
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso, Chile

Luiz Guilherme Grossi Porto
Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, Brasil

Mara Cristina Lofrano-Prado
California State University – San Bernardino, Estados Unidos

Marcelo Romanzini
Universidade Estadual de Londrina, Brasil

Maria Cecilia Marinho Tenório
University of Illinois Urbana-Champaign, Estados Unidos

Marilia de Almeida Correia
Universidade Nove de Julho, São Paulo – SP, Brasil.

Mathias Roberto Loch
Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Paraná, 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

Elusa Santina Antunes de Oliveira
Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

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

Convidados para edições Temáticas

"Políticas Públicas de Atividade Física"

Debora Bernardo da Silva
Centro Brasileiro de Análise e Planejamento, São Paulo - SP, Brasil.

"Equidade, Diversidade e Inclusão na Atividade Física e Saúde"

Danilo Rodrigues Pereira da Silva
Universidade Federal de Sergipe, Aracaju - SE, Brasil.

"Equidade, Diversidade e Inclusão na Atividade Física e Saúde"

Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro
Secretaria Municipal de Educação de São Paulo, São Paulo – SP, Brasil.

Inácio Crochemore Mohnsam da Silva
Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas – RS, Brasil.

Missão

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde (RBAFS) é o periódico oficial da Sociedade Brasileira de Atividade Física e 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.

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, Bairro Trindade, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, CEP 88040-900

http://rbafs.org.br – rbafs@sbafs.org.br

Periodicidade

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde (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). As submissões poderão entrar em sistema de avaliação rápida (*fast track*) desde que os(as) autores(as) apresentem justificativa plausível na carta de apresentação.

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

- CEV
- EBSCO
- DOAJ
- GoogleScholar
- LATINDEX
- LILACS
- MIGUILIM
- Scielo
- Scopus

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS)

Diretoria 2024 - 2026

Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Presidenta

Jorge Bezerra
Universidade de Pernambuco
Vice-Presidente

Diretora Científica
Daisy Motta Santos
Universidade Federal de Minas Gerais

Primeiro Tesoureiro
Jean Augusto Coelho Guimarães
Universidade de São Paulo

Segundo Tesoureiro
Daniel Rogério Petreça
Universidade de Pernambuco

Primeiro Secretário
Danilo Rodrigues Pereira da Silva
Universidade Federal de Sergipe

Segundo Secretário
Fabricio Cesar de Paula Ravagnani
Instituto Federal de Mato Grosso do Sul

Membros Titulares
Raphael Mendes Ritti Dias
Universidade Nove de Julho

Luís Alberto Gobbo
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

Edineia Aparecida Gomes Ribeiro
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

Jucemar Benedet
Universidade Federal de Santa Catarina

Roseanne Gomes Autran
Universidade Federal do Amazonas

Gestão de Mídias
Caroline Rezende dos Reis
Instituto Federal de Mato Grosso do Sul

XV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde
III Feira de Ciência e Tecnologia para Atividade Física & Saúde (FECINTAFS)

29 a 31 de outubro de 2025
Recife, Pernambuco, Brasil.

COMISSÃO ORGANIZADORA

COMITÊ CENTRAL ORGANIZADOR

Prof. Dr. Jorge Bezerra - Presidente
Prof. Dr. Mauro Virgílio Gomes de Barros
Prof. Dr. Daniel Rogério Petreça
Profa. Dra. Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Prof. Dr. Marcos André Moura dos Santos
MSc. Jean Augusto Coelho Guimarães

COMISSÃO CIENTÍFICA

Prof. Dr. Mauro Virgilio Gomes de Barros – Presidente
Prof. Dr. Rildo de Souza Wanderley Júnior
Prof. Dr. Antônio Henrique Germano Soares
Prof. Dr. Daniel Rocha Queiroz
Prof. Dr. Ferdinando Oliveira Carvalho
Prof. Dr. José Cazuza de Farias Júnior
Prof. Dr. Raphael Mendes Ritti Dias
Profa. Dra. Roseanne Gomes Autran
Prof. Dr. Valter Cordeiro Barbosa Filho
Profa. Dra. Carla Menêses Hardman
Profa. Dra. Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano
Profa. Dra. Cristina Maria Mendes Resende
Profa. Dra. Edineia Aparecida Gomes Ribeiro
Profa. Dra. Jucileia Barbosa Bezerra
Profa. Dra. Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos
Profa. Dra. Maria Julia Lyra da Silva
Profa. Dra. Sofia Wolker Manta
Prof. Dr. Marco Aurelio de Valois Correia Junior
Prof. Dr. Aluísio Henrique Rodrigues de Andrade Lima
Prof. Dr. Breno Quintella Fahah
Prof. Dr. Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso
Profa. Dra. Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Profa. Dra. Clarice Maria de Lucena Martins
Profa. Dra. Daisy Motta Santos
Prof. Dr. Danilo Rodrigues Pereira da Silva
Profa. Dra. Gaia Salvador Claumann
Prof. Dr. Gerfeson Mendonca dos Santos
Profa. Dra. Inês Amanda Streit
Prof. Dr. Jonathan Nicolas dos Santos Ribeiro
Prof. Dr. Marcos André Moura dos Santos
Profa. Dra. Maria Cecília Marinho Tenório
Profa. Dra. Maria Teresa Cattuzzo
Prof. Dr. Luiz Rodrigo Augustemak de Lima
Prof. Dr. Matheus Uba Chupel
Profa. Dra. Enaiane Cristina Menezes
Prof. Dr. Odair França de Carvalho
Prof. Dr. Ozeas de Lima Lins Filho
Prof. Dr. Pedro Weldes da Silva Cruz
Prof. Dr. Raphael José Perrier Melo
Prof. Dr. Rodrigo Antunes Lima
Prof. Dr. Samuel de Carvalho Dumith
Prof. Dr. Thiago Coelho de Aguiar Silva
Profa. Dra. Ana Raquel Mendes dos Santos
Prof. Dr. Marcos André Nunes Costa
Profa. Dra. Annelise Lins Meneses
Prof. Dr. João Francisco Lins Brayner Rangel Junior
Profa. Dra. Caroline Ramos de Moura Silva
Profa. Dra. Tainá Maria de Souza Vidal

COMISSÃO ORGANIZADORA DA FECINTAFS

Prof. Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani - Presidente
Profa. Me. Mallu Dias Soares
Profa. Dra. Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Profa. Me. Sandra Maria Soares
Prof. Dr. Paulo Fernando de Vasconcelos Dutra
Profa. Ana Laudemira de Lourdes de F.L. Alencar Reis
Profa. Janine Furtunato Queiroga Maciel
Profa. Marina Boaviagem Marques
Prof. Reginaldo Araújo de Lima

COMISSÃO DE APOIO À SECRETARIA EXECUTIVA

Profa. Dra. Simone Storino Honda Barros - Presidente
Profa. Me. Mallu Dias Soares

Prof. Me. Carlos Alberto Moreno Moya
Profa. Me. Maria Júlia de Freitas Lourenço e Simão
Profa. Me. Thaís Maria da Silva
Adm. Ihelena de Andrade Bezerra

COMISSÃO DE IMPRENSA E MÍDIAS SOCIAIS
Prof. Dr. Daniel Rogério Petreça – Presidente
Profa. Me. Rubenyta Martins Podmelle
Profa. Me. Maria Clara César Vila Nova de Oliveira
Prof. Me. José Cristiano Faustino dos Santos
Profa. Me. Maria Mariana Cardoso Clemente

COMISSÃO DE RECEPTIVO
Prof. Me. Juan Carlos Freire – Presidente
Prof. Me. Danilo Bastos Moreno
Prof. Me. Vithória Silva Oleiro
Profa. Me. Maria Mariana Cardoso Clemente
Adm. Renata Storino Honda

COMISSÃO DE CERIMONIAL E PREMIAÇÃO
Prof. Dr. William Serrano Smethurst
Prof. Me. Danilo Bastos Moreno
Profa. Me. Rossana Arruda Borges Dupont

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO DO EVENTO
Profa. Dra. Carla Menêses Hardman
Profa. Me. Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida

COMISSÃO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS
Profa. Me. Rubenyta Martins Podmelle
Profa. Me. Samanta Barbosa
Prof. Me. Diego Mélo de Lima

COMISSÃO DA EQUIPE DE APOIO
STAFFS
Adm. Renata Storino Honda
Adm. Ihelena de Andrade Bezerra
Profa. Me Maria Júlia de Freitas Lourenço Leonídio

MODERADORES DE SESSÕES DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS
André dos Santos Costa
Andressa Pereira Costa
Anne Ribeiro Streb
Antonio Henrique Germano Soares
Carla Menêses Hardman
Carlos Alberto Moreno Moya
Carlos Alberto Treff Junior
Cristiane Galvão da Costa
Danilo Bastos Moreno
Debora Bernardo da Silva
Débora Priscila Lima de Oliveira
Deivid Leôncio Gomes da Costa
Douglas Alencar Vieira
Edilânea Nunes Mélo
Fátima Lúcia Rodrigues Guimarães
Francisco Jose Rosa de Souza
Gabriel Peinado Costa
Isabela Karoliny Calixto de Souza
Jean Lucas Rosa
João Carlos do Nascimento Melo
Joao Victor da Costa Alecrim
José Lucas Porto Aguiar
José Ywgne Vieira do Nascimento
Karina Elaine de Souza Silva
Mabliny Thuany Gonzaga Santos
Marcelo Tiago Balthazar Corrêa
Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida
María Rúa Alonso
Matheus Henrique dos Santos
Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos
Rafael Martins da Costa
Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio
Rodrigo Ferrari da Silva
Rossana Arruda Borges Dupont
Rubenyta Martins Podmelle
Sérgio Luiz Cahú Rodrigues
Vithória Silva Oleiro
Yara Lucy Fidelix

STAFFS
Andresa Amorim de Lima
Andressa Pereira Costa
Camila Albino de Andrade
Carla Bianca Tabosa Oliveira
Caroline Rezende dos Reis
Darlan Boaventura Oliveira
David Cavalcanti Lima
Diego de Melo Lima
Douglas Alencar Vieira
Elvis Geanderson Lima do Vale
Francislene Clemente Genuíno Silva
Hildeberto Dutra Sobral
Isacar dos Santos Rodrigues
Jean-Pierre Martins Carneiro da Silveira
Jéssica Silva Vianna
Kathleen Camily Marques de Barros
Marcella Dantas Ribeiro Maria Alice de Albuquerque Rodrigues
Mariana Gabriela Conceição Wanderley
Marlene Salvina Fernandes da Costa
Matheus França Ramos dos Santos
Mércia Jaynne Leandro de Melo
Nicole Caroline Nascimento da Silva Carvalho
Paolo Porciuncula lamb
Paulo Alexandre Teixeira Araújo
Renata Rafaela Lima de Oliveira
Renato Francisco de Assis Junior
Romeu Apolinário Bezerra
Samanta Barbosa Feitosa
Vinícius de Oliveira Caloête Pedrosa
Virna de Lima Sousa Vithória Silva Oleiro
Vítor José Monteiro Borges da Silva Valente
Yuri da Gama Rodrigues

PROMOÇÃO E REALIZAÇÃO

PATROCÍNIO

APOIO INSTITUCIONAL

APOIO AGÊNCIAS DE FOMENTO:

Editorial

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

XV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde e III Feira de Ciência e Tecnologia para Atividade Física & Saúde (FECINTAFS)

AUTORES

Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Jorge Bezerra

1 Presidenta da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde - SBAFS

2 Presidente do XV Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde - CBAFS

O Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde (CBAFS), reconhecido com um dos mais importantes eventos científicos da área, é realizado a cada dois anos como uma estratégia de disseminação de conhecimentos da Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde (SBAFS). O evento é itinerante e congrega pesquisadores, profissionais e estudantes de diversas áreas da saúde, em especial da área de Educação Física, a fim de discutir sobre os avanços na pesquisa e na intervenção em atividade física e saúde. A edição 2025 foi realizada em parceria com o Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde da Universidade de Pernambuco (GPES/UPE).

A décima quinta edição do CBAFS, realizada em 2025, na cidade do Recife (Pernambuco), teve como tema central "Atividade física e os objetivos de desenvolvimento sustentável: caminhos para comunidades mais solidárias e saudáveis". A proposição dessa temática derivou do debate acerca da inter-relação entre a promoção da atividade física e os objetivos do desenvolvimento sustentável da Organização das Nações Unidas. Para o desenvolvimento de uma pujante programação científica o cenário escolhido foi o Centro de Eventos da Faculdade Pernambucana de Saúde, localizado na zona norte da Cidade do Recife. Recife é conhecida como a "Veneza Brasileira", um destino turístico rico em cultura, história e belezas naturais, oferecendo uma experiência única aos participantes do Congresso.

Durante o período do XV CBAFS foi realizada também a III Feira de Ciência e Tecnologia para Atividade Física & Saúde, conhecida como FECINTAFS, um evento de difusão científica que vem sendo promovido, desde 2019, como estratégia para propiciar a interlocução e uma maior aproximação entre o ensino superior e a educação básica. Esse ano, os eventos foram alinhados aos esforços nacionais e globais para reduzir as iniquidades, a discriminação e a violência escolar e garantir que as pessoas vivam com dignidade.

Ao todo, registrou-se a inscrição de 1.506 congressistas, abrangendo os participantes do CBAFS e da FECINTAFS. A Comissão Científica recebeu 667 trabalhos para avaliação, decidindo pela aprovação de 601, os quais foram apresentados no formato de e-poster ou de comunicação oral. Os resumos desses trabalhos estão apresentados neste suplemento, permitindo à comunidade científica, aos leitores da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde e aos associados da SBAFS o reconhecimento dos esforços de investigação que estão sendo realizados na área. No tocante à programação científica foram realizadas 11 oficinas, oito mesas temáticas, oito painéis com especialistas, duas conferências e uma roda de conversa. A Comissão Organizadora têm a convicção de que um encontro inesquecível foi realizado, deixando marcas nos corações de todos os participantes.

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

Na FECINTAFS foram apresentados 49 trabalhos, em uma sessão de e-pôsteres que mobilizou bastante os participantes e foi um dos pontos altos de toda a programação. A FECINTAFS foi, sem dúvida, uma excelente oportunidade para que estudantes e professores das escolas públicas estaduais e federais apresentassem à comunidade científica da área os seus trabalhos, frutos de experiências pedagógicas com aproximação ao conhecimento científico disponível.

Obrigada a todos que estiveram ao nosso lado ao longo desses dias. Muita gratidão e até breve no XVI CBAFS e IV FECINTAFS, a ser realizada em 2027 na cidade de Ribeirão Preto (São Paulo).

Sumário

1. ATIVIDADE FÍSICA E SUSTENTABILIDADE

2 *Plogging* como estratégia para fomentar a atividade física e a preservação ambiental no Mato Grosso do Sul
Edgar Keniti Kawano, Mary Grazielly Ferreira Cardoso, Luan Machado Mendonça, Sarah Jane Lemos de Melo, Edineia Aparecida Gomes Ribeiro

3 Associação do ângulo de fase com indicadores ósseos do fêmur proximal em adolescentes
Jean Carlos Parmigiani de Marco, Tiago Rodrigues de Lima, Mateus Augusto Bim, Isadora Gonzaga, Clair Costa Miranda, Andreia Pelegrini

4 Associação entre ângulo de fase e pressão arterial em adolescentes
Juliane Corrêa dos Santos, Jean Carlos Parmigiani de Marco, Tiago Rodrigues de Lima, Matheus Augusto Bim, Isadora Gonzaga, Andreia Pelegrini

5 Associação do tecido mole magro e da massa gorda com parâmetros ósseos em adolescentes com diferentes status de peso
Lucas da Silva Cardoso, Tiago Rodrigues de Lima, Jean Carlos Parmigiani de Marco, Mateus Augusto Bim, Clair Costa Mirada, Andreia Pelegrini

6 Preferências de lazer e atividade física na praia: estudo com universitários do litoral do Paraná
Luís Eduardo Doopiat, Celso Gabriel Martins, Evaldo Ribeiro Junior

7 Avaliação das cidades amigas das pessoas idosas no brasil: uma revisão integrativa
Maria Angélica Binotto, Mariângela Gobatto

8 Mobilidade ativa na perspectiva dos objetivos do desenvolvimento sustentável: principais iniciativas brasileiras vinculadas ao terceiro setor
Patricia Nelly Alves Meira Menezes

9 Qualidade das estruturas para a prática de atividade física dos espaços públicos abertos de uma cidade de médio porte do Estado de São Paulo
Pedro Henrique Neres da Silva, Leticia Aparecida Calderão Sposito, Inaian Pignatti Teixeira, Eduardo Kokubun

2. ESPORTE, LAZER E DESENVOLVIMENTO SOCIAL

11 Voleibol escolar: uma abordagem pedagógica para o autocontrole das emoções e promoção de estilo de vida saudável no ensino médio
Ana Lúcia Santos Ramos

12 Características antropométricas e físico-motoras de atletas amadores de *beach tennis*
André de Assis Lauria, Ingrid Ludimila Bastos Lôbo, Joao Roberto Ventura de Oliveira, Camila Cristina Fonseca Bicalho, Isabella Caroline Belém, Moacir Marocolo

13 Comparação dos perfis de treinamento, antropométrico e de desempenho físico entre diferentes posições no voleibol masculino sub-19
Artur Avelino Birk Preissler, Pedro Schons, Guilherme Pereira Berriel, Luiz Fernando Martins Kruel

14 Nível de atividade física e detecção de talentos esportivos no futsal em uma escola pública de Porto Alegre
Camila de Barros Rodenbusch, Pablo Andre da Silva, Guilherme Droescher de Vargas, Cláudia Gomes Bracht, Alice Scussel

15 Análise de biomecânica da corrida de paratletas com deficiência de membro superior
Carolina Duarte Cavalcanti de Melo, Jessica Angela da Silva, Ana Beatriz Gomes de Souza, Maria Eduarda de Souza Guedes, Melissa Leandro Celestino

16 Avaliação da aptidão física como ferramenta para o diagnóstico de saúde e planejamento de aulas em escolinha de *triathlon* infantojuvenil: um estudo de caso
Celso Gabriel Martins, Luís Eduardo Doopiat, Vinicius Martins da Rocha, Evaldo José Ferreira Ribeiro Junior

17 Efeitos da privação parcial do sono no desempenho percepto-cognitivo de atletas treinados de voleibol
David Ferreira dos Santos, João Pedro Pio Travassos, João Alberto de Oliveira Silva, Lucas Luan de Oliveira Franca, Sidney de Paula Silva Barros, Bruno Teixeira Barbosa

18 Dia mundial do lazer em Pinheiro-MA: promoção da atividade física e fortalecimento de grupos locais
Elaynne Silva de Oliveira, Jeovan Serra Figueiredo Filho, Michele Brito Correia, Manuelly Estefanny Vieira Pereira, Lailson Fernandes da Silva Oliveira, Millena de Mikely Pereira Brito

19 Efeitos do esporte nas funções cognitivas de crianças de 10 a 12 anos: uma análise de mapeamento cerebral
Elida Priscila Fernandes Costa, Bruna Brandão Velasques, Mariana Gongora, Eliete Samara Batista dos Santos, Maristela Linhares dos Santos, Ricardo Santos Oliveira

20 Jovens na paranatação: participação e desempenho ao longo do tempo
Elke Lima Trigo, Felipe Araújo de Souza, Andrea Somolanji Vanzelli Gennari

21 Além do estereótipo elitista: capital cultural e acesso ao *triathlon* em um projeto de extensão universitária
Evaldo José Ferreira Ribeiro Junior, Luís Eduardo Doopiat, Celso Gabriel Martins, Vinicius Martins da Rocha

22 Jogos regionais do Sudoeste do Paraná
Evandro de Oliveira Lourenço, Vitor Kainan Kroth Braga

23 Relação entre força explosiva e quantidade muscular em atletas de futebol de categorias de base
Everi Melo Zuza Júnior, Igor Menezes Coutinho Gomes, Janaína Oliveira de Araújo Nunes, Rodrigo Albert Baracho RÜegg, Jarson Pedro da Costa-pereira, Ana Paula Trussardi Fayh

24 Projeto Faixa Liberada - Ponta Negra em Manaus: modelo lógico
Fábio Augusto Braga Pereira, Rogério César Fermino, Eduardo Quieroti Rodrigues, Roseanne Gomes Autran

25 Promoção da atividade física para pessoas com deficiência por meio do projeto canoagem paralímpica do Sertão Pernambucano
Gabriel Cruz Correa, Renata Costa Silva Medeiros, Lyvia Victória Pereira Gondim, Ian da Costa França, Leonardo Gasques Trevisan Costa

26 Reprodutibilidade de testes percepto-cognitivos para avaliação do desempenho visuomotor de atletas de voleibol
João Alberto de Oliveira Silva, David Ferreira dos Santos, João Pedro Pio Travassos, Lucas Luan de Oliveira Franca, Sidney de Paula Silva Barros, Bruno Teixeira Barbosa

27 Comportamento de sono de atletas treinados de voleibol
João Pedro Pio Travassos, João Alberto de Oliveira Silva, David Ferreira dos Santos, Lucas Luan de Oliveira Franca, Sidney de Paula Silva Barros, Bruno Teixeira Barbosa

28 Políticas públicas e legislação esportiva: contribuições da Assembleia Legislativa de Roraima para a promoção da atividade física, esporte e lazer

29 Esporte universitário como ação de extensão: experiências da UFJ nos jogos universitários goianos e brasileiros (2024-2025)
Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos, Deivid Leoncio Gomes da Costa

30 Acompanhamento longitudinal dos parâmetros de aptidão física de meninas praticantes de futebol de campo do projeto futdelas UFPR
Luana Loss Cabral, Maria Thereza Oliveira Souza, Amanda Dal Agnol Remussi, Gustavo Henrique da Silveira Scholz, Christian Froyd, Gleber Pereira

31 "Correndo com ciência off road": uma proposta de atividades físicas e práticas corporais de aventura para promover saúde e resgatar o lazer na vida adulta
Lucas de Souza Félix, Bianca Queiroz Brito, Ana Paula da Silva Azevedo

32 Vôlei, lazer e vivência coletiva: 'voleizinho pra curar onde dói' na orla do Guaíba (RS)
Maria Eduarda dos Santos Prass, Kenai Fonseca Domingues, Matheus Henryke Lee da Silva Goulart, Enrique Gonçalves Araújo, Henrique Correa da Silva, Julia Rocha Bernar

33 Espaços públicos de lazer em Pelotas (RS): mudanças na qualidade e adequação para práticas corporais e atividades físicas ao longo de uma década
Matheus de Lima Weege, Werner de Andrade Müller, Vivian Hernandez Botelho, Adriano Akira Ferreira Hino, Inácio Crochemore-Silva

34 Desempenho físico de jovens atletas da ginástica artística em diferentes categorias
Matheus Euclides Velasques, Vitória Michellena Cunha Migliorin, Pedro Schons, Luiz Fernando Martins Kruel, Artur Avelino Birk Preissler

35 Perfil dos participantes do projeto corre CESMAC: caracterização física e motivacional de corredores recreacionais
Ronald Chauvin Porfirio, Welisson Pedro dos Santos Silva, Victor José Bastos-Silva, Christianne Tenorio dos Santos

36 Frequência e contexto das brincadeiras ao ar livre em crianças da área urbana das regiões Sudeste e Nordeste: análises no âmbito do Projeto Sunrise
Roseanne Gomes Autran, Clarice Martins, Alex Florindo, Sabrina Ataíde, Elvis Geanderson Lima do Vale, Evellyn Corgosinho Ribeiro

37 Qual o contexto do brincar em crianças da zona rural nas regiões do Sudeste e Nordeste? Dados preliminares do Estudo Sunrise
Sabrina Ataide de Lima, Evellyn Corgosinho Ribeiro, Clarice Maria Martins, Simone Oliveira, Gillianne Cardoso, Roseanne Autran

38 Avaliação do perfil motor de crianças participantes do Programa de Promoção de Esporte, Educação e Futebol (PEEF)
Vanderlan Santos Mota, Charles Ferreira Sampaio, Manoel José Ferreira Leite, Kaua Potiguara Moreira Borges, Antônio César Rodrigues Braga

39 Implementos de recreação e lazer com materiais amazônicos: uma proposta sustentável para a educação física
Vanderlan Santos Mota, Jefferson Jurema, Myriam Abecassis Faber, Maria Lionela do Nascimento froz, Antônio Henrique Simão dos Santos., Antônio César Rodrigues Braga

3. PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ESCOLA

41 Tecnologia na educação física escolar: o aplicativo Pense & Brinque *app* melhora a leitura, escrita e aritmética?
Alana Maria Alexandrino de Amorim, Emily Gloria Barbosa Lima, Rafael Paulo Alves de Oliveira, André dos Santos Costa

42 Formação continuada de professores: qualificação da educação física escolar por meio do esporte educacional
Ana Carolina Martins de Oliveira, Adriano Jose Rossetto Junior, Arlinda Viana da Silva, Jessica Vilas Boas Silva

43 Efeitos de uma intervenção de ginástica educacional na autorregulação comportamental de pré-escolares
Ana Cecilia Pereira Gomes, Clarice Maria de Lucena Martins, Bárbara Vitória dos Santos Nascimento, Fernando de Aguiar Lemos, Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

44 Comunicação para a promoção da saúde na escola: um relato sobre o instagram do Promove Escolas + Saudáveis
Ana Karolina da Silva Ribeiro, Anne Ribeiro Streb, João Pedro Cordeiro Oliveira, Raull Victor Pereira de Araujo, Gabriel Alves dos Santos, Valter Cordeiro Barbosa Filho

45 Promoção da saúde em escolas de tempo integral de Fortaleza, Ceará: resultados iniciais da implementação do Promove Escolas + Saudáveis
Anne Ribeiro Streb, Valter Cordeiro Barbosa Filho

46 Efeitos de 12 semanas de ginástica educacional nas funções executivas de pré-escolares
Bárbara Vitória Silva do Nascimento, Clarice Maria de Lucena Martins, Fernando de Aguiar Lemos, Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

47 Prática de atividade física na escola e hábitos alimentares dos estudantes Mato-Grossenses
Bruna Emanueli de Souza, Ana Elza do Nascimento, Rafaela Cardoso Batista, Ana Caroline Rudes Ferreira, Patrícia Simone Nogueira, Luiz André Ribeiro Zardo

48 Relação entre atividade física realizada dentro e fora da escola e envolvimento em *bullying* em adolescentes do ensino médio
Bruno Nunes de Oliveira, Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Marcus Vinicius Veber Lopes, Kelly Samara da Silva

49 Diferenças no estilo de vida segundo autodeclaração étnico-racial: estudo transversal com estudantes da Rede Pública de tempo integral de Fortaleza
Camila Camelo Andrade, Jenifer Kelly Pinheiro, Letícia Evelin da Silva Garcez, Thalita Caroline Costa Façanha, Lívia Monteiro Pereira de Oliveira, Valter Cordeiro Barbosa Filho

50 Perfil de sono de escolares do município de Garopaba-SC e a relação com a aptidão física
Carolina Correia Selmo, Luciana Chultes, Maria Rúa-alonso, Anelise Reis Gaya

51 Aceitabilidade e viabilidade de materiais educacionais para serem utilizados na intervenção do projeto pratique saúde: uma avaliação dos professores de educação física
Cássio Gustavo Sena Assunção, Larissa Germana Martins Almeida, Raissa Valdelice Ribeiro da Costa, Tayse Guedes Cabral, José Cazuza de Farias Júnior

52 Associação entre a exposição a telas e o raciocínio espacial em crianças
Catarina Queiroz de Aquino, João Carlos do Nascimento Melo, Jullyane Caldas dos Santos, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

53 Associação dos comportamentos de risco à saúde com o nível insuficiente de atividade física em adolescentes de Quatro Barras, PR
Cristiane Galvão da Costa, Nayra Valentim Hein, João Miguel Torres Duarte, Eliane Denise Araújo Bacil, Wagner de Campos

54 Validade e fidedignidade da escala de autoeficácia para atividade física em adolescentes
Eduarda Cristina da Costa Silva, Tayse Guedes Cabral, Ially Rayssa Dias Moura, Larissa Germana Martins Almeida, Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa, José Cazuza de Farias Júnior

55 Efeitos de 12 semanas de uma intervenção de ginástica educacional na aptidão física de pré-escolares
Emmile Cavalcante de Oliveira, Clarice Maria de Lucena Martins, Fernando de Aguiar Lemos, Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

56 Ampliando o conhecimento em aptidão física a partir das aulas de educação física no EJA: um relato de experiência
Érmeson Gabriel de Araújo, Ramon Gabriel Lourenço de Oliveira, Ana Paula Pereira Silva, Jamilly Saraiva de Melo, Emilly Santana da Silva, Marzukervy Rosemberg Porto, Bruno Rafael Vieira Souza Silva

57 A implementação do programa saúde na escola em Pelotas/RS: um estudo qualitativo com profissionais de saúde e educação em cenários centrais, periféricos e rurais
Felipe Garcia Mallue, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva, Alan Goularte Knuth

58 Recreios ativos como estratégia de intervenção para melhorar o nível de atividade física e aptidão física em crianças: uma revisão sistemática
Fernanda Beatriz Henriquez Maquehue, Jorge Olivares-Arancibia

59 Desafios à saúde e expectativas de professores em relação a um programa de saúde docente
Gabriel Alves dos Santos, Anne Ribeiro Streb, Raull Victor Pereira de Araujo, Thais Melo Ribeiro, Mariel Morais da Silva, Ana Karolina da Silva Ribeiro, Valter Cordeiro Barbosa Filho

60 Comportamento de movimento em 24 horas, competência motora e funções executivas em crianças pré-escolares: uma abordagem baseada em hipergrafos
Hanna Sterphane Moura Cavalcante, Maria Valeska de Sousa Soares, Ana Clara Cassimiro Nunes, Josimar de Andrade Silva, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

61 Associação entre o tempo de tela e sintomas de depressão, ansiedade e estresse de escolares rurais
Henrique de Oliveira Arrieira, Rodrigo Zanetti da Rocha, Franciéle da Silva Ribeiro, Igor Darlan Krause Romig, Gabriel Gustavo Bergmann

62 Efeitos de três anos de lições fisicamente ativas e pausas ativas na atenção de escolares: um ensaio clínico randomizado por *cluster*
João Carlos N. Melo, José Ywgne V. Nascimento, Larissa Gandarela, David N. Oliveira, Julian Tejada, Danilo P. Silva

63 Efeitos de uma intervenção com exercícios de alta intensidade: influência da potência de membros inferiores nas adaptações de aptidão física em crianças
João Francisco de Castro Silveira, María Rúa-Alonso, Letícia de Borba Schneiders, Jorge Mota, Cézane Priscila Reuter, Anelise Reis Gaya

64 Disponibilidade de materiais para atividade física e a percepção bem-estar na escola: estudo transversal da rede de tempo integral de Fortaleza-CE
João Pedro Cordeiro Oliveira, Jenifer Kelly Pinheiro, Ana Karolina da Silva Ribeiro, Thalita Caroline Costa Façanha, Wallingson Michael Gonçalves Pereira, Valter Cordeiro Barbosa Filho

65 Dimensões da saúde docente na educação básica de Fortaleza-CE: um estudo transversal
João Vítor Oliveira Lima Teixeira, Magna Leilane da Silva, Laécio de Lima Araújo, Vinícius Gadelha da Silva, Gabriel de Oliveira Furtado Alexandre, Valter Cordeiro Barbosa Filho

66 Práticas pedagógicas sobre alimentação em aulas de educação física no ensino médio
Joicy Ferreira da Silva Ramos, Letícia Detore Develey, Átila Alexandre Trapé

67 Effects of a 37-session intervention prior to the school day using the daily mile and its association with fitness levels in children and adolescents: a pilot study

68 Papel moderador do sexo sobre os efeitos de três anos de lições fisicamente ativas e pausas ativas nas funções executivas de escolares: um ensaio clínico randomizado por cluster
José Ywgne Vieira do Nascimento, João Carlos N. Melo, Larissa Gandarela, David N. Oliveira, Julian Tejada, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

69 Aceitabilidade e viabilidade de uma formação continuada para professores de educação física: Projeto Pratique Saúde

70 Relação entre a porcentagem de gordura e a pressão arterial em praticantes de voleibol escolar
Lucas Ravel Benicio Pinto, Octávio Barbosa Neto

71 Perfil dos participantes de um curso de formação sobre promoção da saúde e o trabalho docente na escola
Lucas Soares Pereira, Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra, Vinicius Gadelha da Silva, Nara Iury Oliveira Silva, Anne Ribeiro Streb, Valter Cordeiro Barbosa Filho

72 O papel moderador da maturação sexual na relação da idade cronológica com a aptidão física em escolares do Sul do Brasil
Luciana Tornquist, Ana Paula Sehn, Isadora Luz Donicht, Kamila Mohammad Kamal Mansour, Nathália Quaiatto Félix, Cézane Priscila Reuter

73 Grupo de trabalho em atividade física no contexto escolar da SBAFS: relato de 5 anos de ações
Mallú Dias Soares, Cati Reckelberg Azambuja, Ana Flavia Andalecio Couto da Silva, Tiago Martins de Melo, Augusto Pedretti, Júlio Brugnara Mello

74 Relação entre o perfil antropométrico e a aptidão física de estudantes na cidade de Itaberaba-Bahia
Maria Auricelia Ferreira Marques da Silva, Cauã de Oliviera Dias

75 Associação entre a participação, a percepção da importância e o grau de interesse nas aulas de educação física em estudades de Pernambuco
Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida, Caroline Ramos de Moura Silva, Rossana Arruda Borges Dupont, Murilo Gominho Antunes Correia Júnior, Mauro Virgílio Gomes de Barros, Marcos André Moura dos Santos

76 Máscaras nas aulas de educação física: efeitos na aptidão cardiorrespiratória, velocidade e esforço percebido em crianças
María Rúa Alonso · Carolina Correia Selmo, Luciana Chultes, Adroaldo Cezar Araújo Gaya (*in Memoriam*), Anelise Reis Gaya

77 Impacto de um programa de letramento funcional em saúde sobre fatores físicos e consumo alimentar de escolares de Palmas-TO
Paulo Henrique Torres de Araújo, Krycia Renata da Rocha Conceição, Gislaine Aneanes da Silva, Erika da Silva Maciel

78 Tecnologias digitais e sociais em programas de promoção da saúde na escola: desenvolvimento de modelo lógico para o Promove Escolas+Saudáveis
Raull Victor Pereira de Araújo, Gabriel Alves dos Santos, Luiz Henrique Batista Assunção, Anne Ribeiro Streb, Valter Cordeiro Barbosa Filho

79 A educação física na EJA: uma experiência intergeracionalcom jogos e brincadeiras no estágio supervisionado
Rebeca Dantas Pinto Brandão, Ian Moura Dantas, Tiago de Lima Sousa, Émerson Gabriel de Araújo, Bruno Rafael Vieira Souza Silva, Elaine Melo de Brito Costa

80 Correlação entre a participação nas aulas de educação física e o nível de atividade física nas capitais brasileiras: um estudo da Pense 2015 e 2019
Rickelmy Silva Pereira, Laysa Maria Oliveira Leal, Nágila Barros Almeida, Patricker Silva Almeida, Ciro Oliveira Queiroz, Camilo Luis Monteiro Lourenço

81 Atendimento às recomendações de atividade física e saúde mental: estudo transversal com escolares da zona rural
Rodrigo Zaneti da Rocha, Franciéle da Silva Ribeiro, Henrique de Oliveira Arrieira, Igor Darlan Krause Romig, Gabriel Gustavo Bergmann

82 Competências e habilidades desenvolvidas na formação de professores educação física para o trato da saúde nas escolas
Rommel Gabriel Carvalho Vieira de Melo, Patrícia Nelly Alves Meira Menezes, William Serrano Smethurst

83 O lúdico como estratégia na coleta de dados de crianças pré-escolares em uma capital da Região Norte - um relato de experiência no âmbito do Projeto Sunrise
Simone Silva de Oliveira, Roseanne Gomes Autran

84 Contribuições da atividade física para o desenvolvimento psicomotor infantil: uma análise bibliográfica
Talissa Marihá Feijó Silva, Antônio Francisco do Rego Netto

85 Participação nas aulas de educação física e preferências por atividades físicas no tempo livre entre moças e rapazes adolescentes: um estudo de tendência temporal
Tayná Victória da Silva, Igor Rossine de Lima Bezerra, Mateus Willams de Amorim Vasconcelos, Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira

86 Efetividade de uma intervenção escolar na prática de atividade física: a autoeficácia e o apoio social são mediadores?
Tayse Guedes Cabral · Eduarda Cristina da Costa Silva · Ially Rayssa Dias Moura · Larissa Germana Martins Almeida · Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa · José Cazuza de Farias Júnior

87 Comportamentos de risco à saúde em adolescentes escolares da rede federal de ensino da Paraíba, Brasil: uma perspectiva de redes
Thiago Mateus Batista Pinto, Isabel da Costa Macena, Fabio Thiago Maciel da Silva, Rodrigo Alberto Vieira Browne, Bárbara Gicélia da Silva Araújo, Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa

88 Aspectos psicossociais da imagem corporal como preditores do desempenho educacional
Thiago Oliveira Souza

89 Mapeamento do ambiente e cultura para a atividade física das escolas municipais de tempo integral de Fortaleza-CE
Vinicius Gadelha da Silva, Laécio de Lima Araújo, Jenifer Kelly Pinheiro, Camila Camelo Andrade, João Vitor Oliveira Lima Teixeira, Valter Cordeiro Barbosa Filho

90 Efeitos da inserção de atividades esportivas cooperativas, exercícios aeróbicos e de força, e exercícios respiratórios durante as aulas de educação física na qualidade de vida de estudantes do ensino médio
Vitória Camargo Silveira, Gicele de Oliveira Karini da Cunha, Gabriel Gustavo Bergmann

91 Treinamento intervalado de alta intensidade nas aulas de educação física: efeitos na aptidão cardiorrespiratória e na circunferência da cintura de adolescentes
Yuri da Gama Rodrigues, Vithória da Silva Oleiro, Eduardo Gauze Alexandrino, Samuel de Carvalho Dumith

4. ATIVIDADE FÍSICA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

93 Composição corporal e pressão de oclusão arterial em posição supina: uma análise estratificada por sexo
Isabelle Feitosa Laureano, Julio Cesar Medeiros Alves, Rúben Arnaldo de Oliveira Silva, Diego Vinicius Duarte Cavalcante, José Eugênio Eloi Moura, Victor Sabino de Queiros

94 Movimente-se: estratégias de promoção da atividade física na escola pública
Alan Queiroz da Costa, Gefferson Carlos da Silva, Geovani Rodrigo Ramos da Silva, Joaquim Fragoso Pinto Neto, Millena Mayara da Silva Nascimento Ferreira, Tiago de Souza Tavares

95 Novas perspectivas para avaliação de intervenções motoras e na atividade física: uma análise de grafos que variam no tempo
Ana Clara Cassimiro Nunes, Natali Pereira da Silva, Michelly Arruda Alencar, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

96 Teleassistência multidisciplinar como instrumento para o envelhecimento ativo: impacto nos parâmetros funcionais, cognitivos e metabólicos - ensaio clínico randomizado
Andressa Crystine da Silva Sobrinho, Guilherme da Silva Rodrigues, Letícia Fernanda Belo, Laura Thais Del Vecchio Sampaio, Elisabeth Fernandes, Amanda Cristina de Sá, Layana Liss Schwenger, Grace Angélica de Oliveira Gomes, Carlos Roberto Bueno Junior

97 Ensino dos movimentos musculoesqueléticos com materiais alternativos para o autocuidado
Andressa Pereira Costa, Fábio Thomaz Melo, Luiz Humberto Rodrigues Souza, Marijunio Rocha Pires, Berta Leni Costa Cardoso, Ricardo Franklin de Freitas Mussi

98 Efeitos do método de pré-exaustão na atividade eletromiográfica dos músculos quadríceps e glúteo máximo em mulheres
Antônio Aniceto da Silva Filho, Marcelo Freire Camargo Maia, Lorena Souza Calife, Samala Sabrina Felipe dos Santos, Melissa Leandro Celestino, André dos Santos da Costa

99 Predição do gasto energético em adolescentes a partir da contagem de passos por observação direta calorimetria indireta: desenvolvimento e de equação
Arthur Candido Regueira de Miranda, Hugo Vinicius Rocha de Almeida, Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

100 Promoção da atividade física nas mídias sociais: a experiência de um grupo de pesquisa no instagram
Átila Alexandre Trapé, Joicy Ferreira da Silva, Júlia Cunha Santos Oliveira, Jean Lucas Rosa

101 Inteligência artificial e educação física: possibilidades e desafios na atividade física
Camila de Moura Costa, Elinaldo Santos de Góes Júnior, Tatiana Moraes Queiroz de Melo, Viviane Rocha Viana, Jaqueline Rodrigues da Silva

102 O uso da inteligência artificial na identificação dos determinantes da aderência à atividade física em adultos: inovação na análise de conteúdo de grupos focais
Conceição Rocha Damascena, Lucas Eduardo Rodrigues Santos, Monica da Rocha Baptista, Andreza Raiane Silva de Oliveira, Higo Faraday Paraíso Leão, Tony Meireles Santos

103 Brincar com suporte digital funciona? Avaliação das funções executivas com o aplicativo Pense & Brinque *app*
Emily Glória Barbosa Lima, Alana Maria Alexandrino de Amorim, Rafael Paulo Alves de Oliveira, Maria Eduarda Felipe Alves Valentim, André dos Santos Costa

104 Uma década de utilização de uma ferramenta online genuinamente brasileira para o monitoramento do consumo alimentar e atividade física de escolares: o *Web-Caafe*
Emylle Alves de Souza Lima, Anna Karolina Cerqueira Barros, Ana Carolina Simões Martins, Lara Daniele Matos dos Santos Araujo, Lizziane Andrade Dias, Gilmar Mercês de Jesus

105 Acurácia de um modelo algorítmico para classificação do risco de quedas com base no histórico de quedas e na capacidade intrínseca de adultos idosos comunitários
Fernando Damasceno de Albuquerque Angelo, Diógenes Candido Mendes Maranhão, Júlia Gomes de Alencar, Juliana Daniele de Araújo Silva, Rodrigo Cappato de Araújo, Francis Trombini de Souza

106 Prevalência de discinese escapular e sua relação com a força da cintura escapular em atletas de beach tennis
Giovanny Kaio Nogueira de Araújo, Thiago Bezerra Wanderley e Lima, Leonardo dos Santos Oliveira

107 Aplicativo móvel para smartphone pode discriminar as intensidades da atividade física de adolescentes a partir da cadência de passos?
Hugo Vinicius Rocha de Almeida, Arthur Candido Regueira de Miranda, Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Andreia Pelegrini, Enaiane Cristina Menezes, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

108 Cognição e fadiga no exercício intermitente: desenvolvimento de protocolo para indução de hipofrontalidade transitória
Ígor Rafael Freitas da Silva, Fábio Antônio Mota Fonseca da Silva, Antônio Aniceto da Silva Filho, Marcelo Freire Camargo Maia, Júlia Carolina Lopes Silva, André dos Santos Costa

109 Determinando pressão de oclusão em pé: uma abordagem piloto com torniquete personalizado
Isaac Batista Oliveira, Nicholas Rolnick · Tim Werner, Victor S. de Queiros

110 Programa híbrido remama-oncofitt: efeito da canoagem e telecondicionamento físico supervisionado sobre a resistência de força de membros inferiores e superiores de mulheres sobreviventes de câncer de mama
Jean Augusto Coelho Guimarães, Aline Rachel Bezerra Gurgel, Karen Maria Jircik, Julia Darim Azevedo, Stephanie Santana Pinto, Patrícia Chakur Brum

111 Efeito da cafeína sobre o desempenho aeróbico de corredores metabolizadores rápidos e lentos: um ensaio randomizado, cruzado e duplo cego
Jéssica do Nascimento Queiroz, Rodrigo Quevedo, Rodrigo Leal de Menezes, Émerson Barata Fragoso, Raquel Bender Lang, Alvaro Reischak de Oliveira

112 Aplicações da realidade virtual no tratamento de pessoas com transtornos mentais
João Henrique Bizon Gomes, Rafaela Afonso Crepaldi, Paula Teixeira Fernandes

113 Efeitos das condições calçado e descalço no equilíbrio corporal durante o exercício overhead squat em praticantes de *crossfit*
Joao Otacilio Libardoni dos Santos, Gioavanna Raíssa Valeta da Silva, Renan Gonçalves Lima, Gianluca Lindoso dos Santos

114 Resposta hemodinâmica de artérias carótidas à suplementação com nitrato de sódio em atletas submetidos ao *sprint interval training*
Júlia Carolina Lopes Silva Rocha, Eduardo Zapaterra Campos, André dos Santos Costa

115 Comportamentos de movimento nos modelos de machine learning para predição de quedas em 28.660 pessoas idosas: evidências do UK Biobank
Leony Morgana Galliano, Raíssa de Melo, Irina Buionova, Chen Zheng, Narun Pat, Eduardo Caldas Costa

116 Uso de tecnologia para prática de atividade física durante a pandemia de COVID-19 por pessoas idosas
Letícia Fernanda Belo, Paula Costa Castro, Amanda Cristina de Sá, Andressa Crystine da Silva Sobrinho, Lorena Jorge Lorenzi, Grace Angélica de Oliveira Gomes

117 Ampliando a divulgação científica em atividade física e saúde: a experiência do voluntariado em cursos e eventos da SBAFS
Maria Júlia de Freitas Lourenço e Simão, Liliane Ribeiro Vasconcelos, Karine Moraes Pereira, Marja Bochehin do Valle, Christianne de Faria Coelho Ravagnani, Rizia Rocha-Silva

118 Efeito da etcc direcionada ao córtex pré-frontal dorsolateral sobre as respostas psicofisiológicas e a hemodinâmica cerebral durante o exercício em adultos saudáveis: um ensaio clínico randomizado de prova de conceito
Mércia Jaynne Leandro de Melo, Matheus Alves, Daniel Leiros, Heloiana Faro, Edmund Acevedo, Daniel Machado

119 Jogos e brincadeiras com e sem mediação digital: efeitos sobre a coordenação motora de crianças do ensino fundamental
Rafael Paulo Alves de Oliveira, Alana Maria Alexandrino de Amorim, Emily Glória Barbosa Lima, Tays Ezequiel do Nascimento, André dos Santos Costa

120 Influência da força de preensão manual sobre o desempenho dos flexores do cotovelo no treinamento de força com resistência adaptativa automatizada em homens destreinados
Raphael Pereira Fortes, Israel Dias Trapaga, Victor dos Santos Rodrigues, Enzo Guerra Grigôlo, Gabriel dos Santos Lemes, Ronei Silveira Pinto

121 Avaliando a eficácia do treinamento de restrição do fluxo sanguíneo em idosos: uma visão geral das revisões sistemáticas
Rúben Arnaldo de Oliveira Silva, Nicholas Rolnick · Igor Henrique Fortunato, Maria Goretti da Cunha Lisboa, Jozilma de Medeiros Gonzaga, Victor Sabino de Queiros

122 Uso de mídias sociais na vigilância de desfechos relacionados à atividade física: uma revisão de escopo
Sonny Állan Silva Bezerra, Davi Viana, Michele Maria de Oliveira Serra, Denilson de Menezes Santos, Geraldo Braz Jr., Emanuel Péricles Salvador

123 Letramento digital para automonitoramento da atividade física em idosos: protocolo e resultados preliminares do Projeto Movimenta+
Thiago Coelho de Aguiar, Jose Francisco da Silva, Rafael Miranda Tassitano, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso, Rafael dos Santos Henrique

5. DETERMINANTES SOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA

125 A associação entre características psicossociais e atividade física no tempo livre não é modificada pelo sexo e nível socioeconômico
Ana Carolina Turola Kojima, Thamires Gabrielly dos Santos Coco, Rodrigo Siqueira Reis, Adriano Akira Ferreira Hino

126 Determinantes da atividade física em adolescentes: uma perspectiva baseada na análise de redes
Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa, Eduarda Cristina da Costa Silva, Tayse Guedes Cabral, Ially Rayssa Dias Moura1, Larissa Germana Martins Almeida, José Cazuza de Farias Júnior

127 Desigualdades sociais no apoio social para atividade física entre idosos brasileiros
Ana Elza do Nascimento, Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar Massad, Emanuelly Amandha Souza de Sá, Amanda Cristina de Souza Andrade

128 Qualidade de vida em adolescentes e comportamentos de risco associados
Arley Santos Leao, Roberto Jerônomo dos Santos Silva, Júlio Manoel Cardoso Martins

129 The connection project in porto: engaging adolescents through participatory action research to foster more active school environments
Beatriz Teixeira, Maria Paula Santos, Catarina Carvalho, Elisabete Ramos, Romeu Mendes, Carla Lopes

130 Avaliação da prática de atividade física de lazer e suas desigualdades entre idosos do Sul do Brasil ao longo de 10 anos
Bianca Diel Corrêa, Renata Moraes Bielemann Teixeira, Andréa Homsi Dâmaso Bertoldi, Maria Cristina Gonzalez, Inácio Crochemore-Silva

131 Efeito do aconselhamento para a prática de atividade física sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário em pessoas fisicamente inativas: protocolo de estudo para um ensaio clínico randomizado
Bruna Perez Costa Lima, Marcos Vinícius Cardoso de Medeiros, Túlio Chaves Mendes, Samuel Lucas da Silva Bezerra, Tiago dos Santos Freire, Hassan Mohamed Elsangedy

132 Sociodemographic and lifestyle correlates of accelerometer-measured patterns of daily physical behaviors: findings from the Elsa-Brasil cohort
Bruno Pereira de Moura, Wesley de Souza do Vale, Sandhi Maria Barreto, Rosane Harter Griep, Maria de Jesus Mendes da Fonseca

133 Comportamento sedentário no curso de educação física e sua relação com a renda familiar
Clara Nunes de Oliveira Santos, Patrícia da Conceição Rocha Rabelo, Hugo César Martins Costa, Amanda Paula Fernandes, Marcos Gonçalves Maciel, Lana Claudinez dos Santos

134 O deslocamento ativo modera a associação do atendimento às recomendações de atividade física, tempo de tela e sono com o status de peso?
Darley Severino Cardoso, Thalita Rebeca Barros de Souza, Eriany França do Nascimento, Maria Mylena Aguiar de Lima, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz

135 Fatores associados ao uso de bicicleta no deslocamento em adultos de Curitiba-PR: evidências de inquéritos populacionais
Eduardo Ferreira Medici, Rodrigo Siqueira Reis, Adriano Akira Ferreira Hino

136 Ambiente da vizinhança e espaços de lazer para a prática de atividade física em adultos com diabetes tipo 2 na área urbana de Iranduba, Amazonas
Elisa Brosina de Leon, Maria Natália Cardoso, Cassiano Ricardo Rech, Natalia Santos, Iris Díaz Carrasco, Hércules Lázaro Moraes Campos

137 Antropometria e nível de atividade física como indicadores de saúde de famílias ribeirinhas da Comunidade do Ariri, Macapá-AP
Elizabeth Viana Moraes da Costa, Edielton Silva Gomes, Ana Luiza Viana Moraes da Costa, Tiago Lazame Souto, Cristina Ângela Carvalho, Elza Caroline Alves Müller

138 A influência da escolaridade materna nas habilidades motoras de crianças: uma análise da associação com o ambiente e a atividade física
Elvis Geanderson Lima do Vale, Rafael Martins da Costa, Anastácio Neco de Souza Filho, Clarice Maria de Lucena Martins, Ayrles Silva Gonçalves Barbosa Mendonça, Roseanne Gomes Autran

139 Associação entre o ambiente construido e a competência motora em adolescentes
Eylla Cristina Vieira Freitas, Thalita Rebeca Barros de Souza, Rodrigo da Silva Almeida, Darley Severino Cardoso, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz

140 Um índice elevado de risco social dificulta o alcance das recomendações de atividade física pela população idosa alagoana?
Flávio Galvão Torres de Albuquerque, Thais Evelin Marques da Silva, João Araújo Barros Neto, Enaiane Cristina Menezes

141 Associação longitudinal entre percepção de segurança no bairro e atividade física de lazer e no deslocamento em pessoas idosas
Francileia Andrade Lima, Carla Elane Silva dos Santos, Júlio César Padilha Bruno, Viviane Nogueira de Zorzi, Eleonora D`orsi, Cassiano Ricardo Rech

142 Determinantes sociais e psicossociais da atividade física: estrutura causal via redes bayesianas
Gabriel Peinado Costa, Jean Lucas Rosa, Júlia Cunha Santos Oliveira, Átila Alexandre Trapé

143 Desigualdades de gênero, raça/cor da pele e socioeconômicas na prática de atividade física medida por acelerometria e autorrelato na vida adulta: evidências da coorte de nascimentos de 1993 de Pelotas (Brasil)
Giulia Salaberry Leite, Otavio Amaral de Andrade Leão, Bruna Gonçalves C. da Silva, Alan Knuth, Inácio Crochemore-Silva

144 Política de tarifa zero e impactos sobre variáveis econômicas, sociais, urbanas e de saúde - uma revisão de escopo
Heloant Abreu Silva de Souza, Ricardo Brandão de Oliveira

145 Suporte social percebido e nível de atividade física em longevos: um estudo no contexto rural amazônico
Jandre Santiago Amorim de Araujo, Rafael Oliveira da Silva, Mayele Tavares Pacheco, Géssica dos Santos da Silva, Jander Phillipe Diniz Figueiredo, Inês Amanda Streit

146 Barreiras e facilitadores para práticas do lazer de estudantes de Pós-graduação em Educação Física: um estudo piloto
Jean-pierre Martins Carneiro da Silveira, Carla Menêses Hardman, Andresa Amorim de Lima, Priscilla Pinto Costa da Silva, Victor Ferreira do Nascimento, Ana Raquel Mendes dos Santos

147 A violência comunitária pode influenciar a frequência de atividade física de lazer? Um estudo de base populacional na cidade do Rio de Janeiro
Julia Araujo de Figueiredo, Aldair José de Oliveira, Claudia Reis Miliauskas, Claudia de Souza Lopes

148 Fatores associados à razão entre a prática de atividade física e tempo sentado em universitários brasileiros
Karine Moraes Pereira, Cristiane dos Santos Matos, Djalma Pereira Santana, Ysamara dos Santos Conceição, José Carlos Aragão-Santos, Thiago Ferreira de Sousa

149 Fatores associados ao atendimento das recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono em adolescentes
Karoline Barreto da Silva Rocha, Samanta Barbosa Feitosa, Rubenyta Martins Podmelle, Carlos Alberto Moreno Moya, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz

150 Fatores sociodemográficos, indicadores clínicos e a prática de atividade física em pessoas que vivem com HIV
Larissa Oliveira Buarque, Arthur Candido Regueira de Miranda, Pâmella Sabino da Silva, Marcilene Glay Viana Pessoa, Luciana Costa Melo, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

151 O modelo lógico do programa academia da saúde de Belo Horizonte
Luciana Mara Nogueira Costa, Vanessa de Almeida, Keli Bahia Felicíssimo Zocratto, Henrique Soares Medeiros, Mirela Castro Santos Camargos, Katia Ferreira Costa Campos, Thania Mara Teixeira Rezende Faria

152 Fatores associados à competência motora elevada em adolescentes por sexo
Maria Clara César Vila Nova de Oliveira, Eriany França do Nascimento, Eylla Cristina Vieira Freitas, Carlos Alberto Moreno Moya, Carla Menêses Hardman, Daniel Rocha Queiroz

153 Associação entre arranjo residencial parental e prática de atividade física em adolescentes de Curitiba, 2019
Maria Isabel Barboza Silveira, Adriano Akira Ferreira Hino, Andrea Tuchtenhagen Wendt

154 Fatores associados ao comportamento sedentário em adultos e idosos de um município de pequeno porte
Mateus Carmo Santos, Alenice Aliane Fonseca, Fernanda Muniz Vieira, Berta Leni Costa Cardoso, Josiane Santos Brant Rocha

155 Práticas corporais e racismo: determinantes sociais e desigualdades no acesso à atividade física na população negra do Rio de Janeiro
Matheus Henrique dos Santos

156 A interação entre apoio social, estado nutricional e a prática de atividade física no tempo livre dos adolescentes
Matheus Taborda, Thamires Gabrielly dos Santos Coco, Bruna Ramos, Rodrigo Siqueira Reis, Adriano Akira Ferreira Hino

157 Evidências de validade e confiabilidade para o questionário de apoio social para prática de atividade física de crianças e adolescentes brasileiras
Naildo Santos Silva, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

158 Effects of a long-term community exercise program on vascular and functional outcomes and its association with socioeconomic status in older women
Paulo Alexandre Teixeira Araújo, Lucas Bueno Gimenez, Junaid Riaz, Bianca Fernandes, Guilherme Peres Donatto, Emmanuel Gomes Ciolac

159 Tendência temporal de atividade física no deslocamento em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2009-2023
Pedro Pagliaro Cooper, Dário Rosa Mondini, Gabriel Perri Esteves, Magno Conceição Garcia, Igor Longobardi, Alex Antônio Florindo

160 Caminhar para a escola: determinantes sociodemográficos e de percepções sobre o ambiente construído no caminho e no bairro da escola
Ricardo Brandao de Oliveira, Rodolfo Guimarães Silva

161 O consumo de álcool modera a relação entre atividade física, comportamento sedentário, sono e a percepção de saúde em adolescentes
Samanta Barbosa Feitosa, Karoline Barreto da Silva Rocha, Carlos Alberto Moreno Moya, Rodrigo da Silva Almeida, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz

162 Associação entre ambiente construído e atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono em adolescentes moderada pela faixa etária
Thalita Rebeca Barros de Souza, Eylla Cristina Vieira Freitas, Darley Severino Cardoso, Eriany França do Nascimento, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz

163 Associação entre a carga horária de aulas e o tempo sentado em universitários ingressantes no ensino superior no estado da bahia
Thiago Ferreira de Sousa, Karine Moraes Pereira, Ysamara dos Santos Conceição, Cristiane dos Santos Matos, Djalma Pereira Santana, José Carlos Aragão-Santos

164 Maternidade, paternidade e atividade física de lazer em adultos jovens: resultados preliminares da coorte de nascimentos de 1993 de Pelotas
Thomas Brum Cleff, Bruna Gonçalves-Silva

165 Promoção e educação em saúde na comunidade (PESC): o perfil de atendimento dos pacientes atendidos em Macapá relacionando fatores sociais e a realização de atividade física
Tiago Lazame Souto, Clarissa Silva Lima, Elizabeth Viana Moraes da Costa, Edielton Silva Gomes, Flávio Teodoro do Prado Filho, Elza Caroline Alves Müller

166 Desigualdades na prática de atividade física em adultos brasileiros, 2023
Vanessa Iribarrem Avena Miranda, Ana Julia Bressan de Medeiros, Ana Gabriela Reisdorfer Lauxen, Lara Barbosa Damazio, Thalita Aprato Tristão, Susana Cararo Confortin

167 Associação longitudinal entre características do ambiente construído e atividade física de lazer, deslocamento e total em adultos da coorte de nascimentos de Pelotas de 1982
Vivian Hernandez Botelho, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

168 Associação do tempo sedentário e em diferentes intensidades de atividade física entre crianças e adolescentes com excesso de peso e suas mães
William Rodrigues Tebar, Maria Fernanda Piovan Silva, Rafael Sanches da Silva, Mateus Georgetti Silva, Sueyla Ferreira da Silva dos Santos, Diego Giulliano Destro Christofaro

169 Associação entre cor da pele autodeclarada e deslocamento ativo em adultos residentes nas capitais brasileiras
Ysamara dos Santos Conceição, Cristiane dos Santos Matos, Djalma Pereira Santana, Karine Moraes Pereira, José Carlos Aragão-santos, Thiago Ferreira de Sousa

6. NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA PARA DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

171 Oficina de recursos ergogênicos, atividade física e esporte: um relato de experiência
Alisson Souza dos Santos, Tainane Santana Xavier, Luria Melo de Lima Scher

172 Alterações antropométricas em crianças com obesidade participantes em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS
Ana Letícia Costa Cerqueira, Eliete Samara Batista dos Santos, Dayene Cardozo Brito Dias, Mayara Sanay da Silva Oliveira, Iluska Almeida Carneiro Martins de Medeiros, Ricardo Santos Oliveira

173 Associações entre uso de telas e consumo alimentar de estudantes quilombolas com e sem excesso de peso
Anna Karolina Cerqueira Barros, Ana Carolina Simões Martins, Lara Daniele Matos dos Santos Araujo, Émylle Alves de Souza Lima, Larissa Oliveira Novais, Gilmar Mercês de Jesus

174 O impacto de sprints repetidos na modulação imunológica e a influência da massa livre de gordura, maturação biológica e índice inflamatório da dieta em atletas masculinos: recomendações para controle de cargas de treino
Brenno Vinicius Rocha de Araujo, Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral, Mateus Freitas de Medeiros, Julio Cesar Medeiros Alves, Paulo Moreira Silva Dantas, Paulo Francisco de Almeida-neto

175 Influência do treinamento intervalado de alta intensidade e suplementação com creatina na musculatura estriada esquelética de ratos
Caroline Rezende dos Reis, Maria Lua Marques de Mendonça, Angy Kiromi Nakakado Hori, Alex Yuiti Ogura, Paula Felippe Martinez, Silvio Assis de Oliveira Júnior

176 Alterações no perfil lipídico em crianças com obesidade participantes em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS
Emily Camila Romeiro de Andrade, Eliete Samara Batista dos Santos, Mayara Sanay da Silva Oliveira, Arthur Medeiros Macedo, Ítalo Nathan da Silva, Ricardo Santos Oliveira

177 Impacto do grau de obesidade sobre as alterações lipídicas em crianças com obesidade em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS
Igor Natã de Souza Freitas, Eliete Samara Batista dos Santos, Mayara Sanay da Silva Oliveira, Italo Nathan da Silva, Iluska Almeida Carneiro Martins de Medeiros, Ricardo Santos Oliveira

178 Prática de atividade física no lazer e fenótipo anormal do modelo de carga e capacidade metabólica em pessoas idosas: análise transversal
Janaina Oliveira de Araujo Nunes, Jarson Pedro da Costa Pereira, Luzia Elionaide Albuquerque Martins, Carla Bianca Tabosa Oliveira, Carolina Barros Machado, Eduardo Caldas Costa

179 Comportamento alimentar de pessoas adultas e idosas
Juciléia Barbosa Bezerra, Francisco Everton Romão dos Santos, Mateus Gusmão Rodrigues

180 Relato de experiência: promoção da alimentação saudável e estilo de vida ativo para adultos e idosos
Júlia Abília Nicácio Nunes dos Santos, Luria Lima de Melo Sher

181 Oficina de nutrição aplicada ao idoso: um relato de experiência
Kaique Silva Santana, Luria Melo de Lima Scher

182 As associações entre consumo alimentar e atividade física difere entre estudantes quilombolas com e sem excesso de peso?
Lara Daniele Matos dos Santos Araujo, Émylle Alves de Souza Lima, Larissa Oliveira Novais, Laila de Sena de Souza, Lizziane Andrade Dias, Gilmar Mercês de Jesus

183 Alimentação saudável está associada a melhora de sintomas depressivos em calouros: um estudo transversal Unilife/PE
Marcela Felício Lopes da Silva, Marília Felício Lopes da Silva, Christian Williams de Oliveira, Radmila Arantes do Carmo, Gustavo Henrique Gomes Silva, Aluísio Andrade Lima

7. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PÚBLICA

185 Associação entre comportamento de 24 horas e gastos públicos com doenças crônicas em adultos e idosos: um protocolo de revisão sistemática
Adriele Soares Pereira, Luria Melo de Lima Scher, Renato Barros da Guarda

186 Relação entre atividade física, incapacidade cervical e qualidade de vida em indivíduos com dor cervical crônica não específica
Amanda Silva Saldanha, Pedro Henrique Martins de Castro, Israel do Nascimento Oliveira, Hygor Felipe de Albuquerque Barros, Wouber Herickson de Brito Vieira

187 Exercício físico na doença renal crônica: impactos da hidroginástica e musculação na saúde geral
Amaro Wellington da Silva, Meteus Conti Rodrigues, Lucas Matheus Feitosa Santos, Samara Bonfim Gomes Campos, Juliana Célia de Farias Santos, Maria do Socorro Cirilo-sousa, Antonio Filipe Pereira Caetano

188 Calisthenic functional training: uma abordagem custo-efetiva para aptidão funcional em mulheres idosas
André Filipe Santos de Almeida, Leury Max da Silva Chaves, Marcos Raphael Pereira-monteiro, José Carlos Aragão-santos, Marzo Edir da Silva-Grigoletto

189 Impacto do comportamento sedentário na cognição e desempenho funcional de idosos
Andréa Kruger Goncalves, Taís Malysz, Lucas Gabriel dos Anjos Ferreira, Rosa Maria Martins de Almeida, Lenir Orlandi Pereira Silva, André Quincozes dos Santos, Caroline Pieta Dias

190 Concordância inter observador em estudo piloto de observação sistemática virtual nas praças de Cuiabá-MT
Carina Santos Andrade Nigro Antiga, Matheus Mazuquim Michels, Aury Hellen dos Prazeres Mesquita, Daniel Morais Teodoro, Noemi Dreyer Galvão, Amanda Cristina de Souza Andrade

191 Obesidade grave e sua associação com o tempo excessivo de televisão e outras telas em adultos brasileiros
Carlos Eduardo Guimarães Moço, Edú Fiorin Schopf, Victor Celestino Pires, Samara Mendes de Souza, Jucemar Benedet, Giovani Firpo Del Duca

192 Análise da implementação do incentivo à atividade física na Atenção Primária à Saúde na Região Sul
Carolane Lopes da Silva, Cristiano Araujo Dias, Mila Duarte Lima Dias, Robert Rodrigues, Ismar Eduardo Martins Filho, Temistocles Damasceno Silva

193 Associação entre tecido apendicular mole magro e força de membros superiores em adultos com estilo de vida ativo: contribuições para a prática clínica na avaliação da sarcopenia
Carolina Barros Machado, Janaína Oliveira de Araújo Nunes, Jarson Pedro da Costa Pereira, Ana Paula Trussardi Fayh

194 Qualidade de vida em adolescentes fisicamente ativos e inativos: uma análise comparativa
Celita Friedrich, Gabriel Pereira Maciel, Kelly Samara da Silva

195 Desenvolvimento de uma escala para avaliar barreiras para participação em capacitações sobre atividade física e saúde
Ciro Romelio Rodriguez Añez, Rogério César Fermino, Lisiane Krolikovski da Silva

196 Análise da efetividade da política nacional de promoção da saúde – o Programa Academia da Saúde – sob o escopo da atividade física nas regiões norte e Nordeste do Brasil, com base no modelo RE-AIM.
Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi, Vilde Gomes de Menezes

197 Perfil de hábitos de vida e fatores de risco para doenças crônicas de mulheres e homens interessados em participar do projeto “correndo com ciência - UFMT
Daniel Morais Teodoro, Aline Cristina Borges Pereira, Matheus Felipe da Silva Pereira, Ana Paula da Silva Azevedo

198 Produção científica em atividade física e saúde na América do Sul: diferenças relacionadas à faixa etária nas amostras dos estudos
Danilo Bastos Moreno, Daniel Petreça, Juliana Mejía-grueso, Debora Tornquist, Andrea Ramírez Varela, Gopa! Working Group

199 Gasto público em saúde de moradores da zona rural de Caruaru: um estudo observacional descritivo
David Cavalcanti Lima, João Vitor Monteiro Ferreira da Silva, Danilo Bastos Moreno, Diego de Melo Lima

200 Políticas públicas e práticas relacionadas à atividade física na América do Sul
Diego de Melo Lima, Luciana Tornquist · Luciana Zaranza, Michael Pratt, Andrea Ramirez Varela, Gopa! Research Working Group

201 Análise do papel da atividade física familiar na relação da pressão arterial entre pais e filhos: *epi-family health study*
Diego Giulliano Destro Christofaro, Debora Toshimi Furuta, Enrique Gervazoni Ferreira Leite, Amanda Barbosa dos Santos, Stefany Carolaine Bezerra Silva, Ewerton Pegorelli Antunes

202 Indicadores corporais e risco metabólico: uma análise dos efeitos da inatividade física
Edielton Silva Gomes, Ana Luiza Viana Moraes Costa, Elizabeth Viana Moraes da Costa

203 Associação entre inatividade física em diferentes domínios e obesidade grave em adultos das capitais do Brasil
Edú Fiorin Schopf, Luciene Rafaela Franco dos Santos, Rômulo Ferreira Monteiro, Carlos Eduardo Guimarães Moço, Jucemar Benedet, Giovani Firpo Del Duca

204 Atividade física no lazer como discriminador da ausência de dor musculoesquelética: uma análise com policiais militares
Elton Almeida Santos, David Lucas Oliveira Souza, Bruno Rodrigues Pires, Fábio Oliveira Ferreira, Camilo Luis Monteiro Lourenço, Ciro Oliveira Queiroz

205 Influência da obesidade na qualidade do sono e na aptidão física em adulto com apneia obstrutiva do sono
Elton Carlos Felinto dos Santos, José Ricardo Vieira de Almeida, José Lucas Porto Aguiar, Rodrigo Pinto Pedrosa, Daniela Karina da Silva Ferreira, Ozeas de Lima Lins Filho

206 Prevalência de obesidade, tempo de televisão e atividade física em adultos brasileiros
Emanuella Oliveira Barros, Ikaro Daniel de Carvalho Barreto, Flávio Renato Barros da Guarda, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Luria Melo de Lima Scher

207 Associação entre o atendimento a recomendação de atividade física e pressão arterial elevada em adolescentes
Eriany França do Nascimento, Maria Clara César Vila Nova de Oliveira, Darley Severino Cardoso, Ozeas de Lima Lins-filho, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz

208 Avaliação dos comportamentos de movimento de 24 horas na primeira infância: Protocolo do Sunrise no Brasil
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro, Anelise Reis Gaya, Clarice Lucena Martins, Roseanne Gomes Autran, Sarita de Mendonça Bacciotti, Alex Antonio Florindo

209 Movimento on, obesidade off: modelo lógico de uma intervenção interdisciplinar remota para pacientes com obesidade severa no pré-operatório da cirurgia bariátrica
Fabiano Ferreira de Lima, Igor Henriques Fortunato, Laila Barbosa de Santana, Rodrigo Montenegro Wanderley, Daniel Rogério Petreça, Aline de Freitas Brito

210 Competência profissional e aconselhamento breve sobre atividade física na Atenção Primária à Saúde
Fernanda Rosa dos Passos, Letícia Pechnicki dos Santos, Thais Gabrielle dos Santos, Alice Tatiane da Silva, Ciro Romelio Rodríguez-añez, Rogério César Fermino

211 Cinco meses de atividade física modifica a idade corporal de pessoas adultas e idosas?
Francisco Everton Romão dos Santos, Lucas Vilela Viana Prestes, Juciléia Barbosa Bezerra

212 Sistemas de bicicletas compartilhadas em Brasília/DF: um estudo sobre os padrões de viagem dos usuários e seus níveis de atividade física
Gabriel Martins Arruda Sousa, Juliana de Castro Silva, Ricardo Brandão de Oliveira

213 Autorrelato da capacidade de subir dois lances de escada na estratificação do risco cardíaco perioperatório: uma análise crítica sobre sua eficácia como avaliação funcional
Gabriela Chaves Lucas, Regina Brena de Lima Costa, Soraya Anita Mendes de Sá, José Manuel Vilaça-alves

214 Relação entre circunferência do pescoço e risco da síndrome da apneia ou hipopneia obstrutiva do sono (SAHOS) em pacientes com obesidade grave e baixo nível de atividade física
Gabriela Praeiro Santos, Gabrielly Barreto de Carvalho, Cleiton Lucas Passos Brayner, Reyanne Maria da Silva, Bárbara Amaral Bruno Silva, André dos Santos Costa

215 Eficiência da implementação do Incentivo à Atividade Física (IAF) na atenção primária à saúde: evidências a partir de indicadores de credenciamento e pagamento em Sergipe
Glauber Rocha Monteiro, David Nunes Oliveira, Ana Beatriz Lira Souza, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

216 Associação entre comportamento sedentário e gastos públicos com doenças crônicas em adultos e idosos não institucionalizados: uma revisão sistemática
Gleyce Kelly Batista de Souza · Anthony Rodrigues de Vasconcelos, Denise Maria Martins Vancea, Jonathan Nícolas dos Santos Ribeiro, Paulo Adriano Schwingel · Flavio Renato Barros da Guarda

217 Associação entre o índice de massa corporal e gastos com saúde em pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde: acompanhamento de 10 anos
Glória de Lima Rodrigues, André de Oliveira Werneck, Luana Carolina Morais, Eduardo Pereira da Silva, Jamile Sanches Codogno

218 Exercício físico e regulação epigenética imune em mulheres em diferentes fases da menopausa: uma abordagem celular
Guilherme da Silva Rodrigues, Andressa Crystine da Silva Sobrinho, Elisangela Gisele do Carmo, Carlos Roberto Bueno Júnior

219 Tempo de deslocamento e atividade física no tempo livre: análise longitudinal em São Paulo-SP
Guilherme Stefano Goulardins, Bianca Mitie Onita, Andreia Alexandra Machado Miranda, Inaian Pignatti Teixeira, Danilo Dias Santana, Alex Antonio Florindo

220 Impacto de um programa de exercícios físicos e educação em saúde no controle da pressão arterial e indicadores de saúde em idosos hipertensos atendidos pelo SUS
Gustavo Willames Pimentel Barros, Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

221 A influência da atividade física no estilo de vida de usuários da Academia da Saúde de Belo Horizonte
Henrique Soares Medeiros, Flávia Rocha Pedrosa de Oliveira, Luciana Mara Nogueira Costa, Rodrigo Gustavo da Silva Carvalho

222 Prioridade dos documentos de políticas públicas de promoção de atividade física e/ou redução de comportamento sedentário dos países sulamericanos
Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiro, José Ywgne, Maria Marchetti, Gabriela Fernanda de Roia, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

223 Algoritmos de *machine learning* para identificação de perfis de baixo nível de atividade física em crianças pré-escolares: análise multidimensional do Estudo Sunrise Brasil – Regiões Centro-Oeste, Sudeste e Nordeste
Ivina Andréa Aires Soares, Alex Antônio Florindo, Roseanne Gomes Autran, Anelise Reis Gaya, Sarita de Mendonça Bacciotti, Clarice Maria de Lucena Martins

224 Prevalência de provável sarcopenia e associação com desempenho funcional em idosos participantes da Academia Recife
Jailton Januario dos Santos, Raphael José Perrier Melo

225 Promoção da atividade física na Atenção Primária: atuação do profissional de educação física
Jakeline Moura dos Santos, Amaro Wellington da Silva

226 Percepção dos usuários sobre a participação em grupos de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde
Jamilly Ferreira Cardoso, Gabriele Candido Chiodelli, Janaina Medeiros de Souza, Cassiano Ricardo Rech

227 Presença de doenças em pacientes com sobrepeso ou obesidade atendidos no Sistema Único de Saúde
Jamilly Gabrielle Raiol Marques, Marcos André Amaral Paixão, Ana Karolyne Rodrigues de Jesus, Juciléia Barbosa Bezerra

228 Aptidão cardiorrespiratória e pressão arterial em adultos: evidência de modificação de efeito pelo sexo em dois testes de VO_{2max}
Jane Ferreira da Silva, Yoná Geny Costa de Sena, Victor José Bastos-Silva, Gerfeson Mendonça, Carlos Rafaell Correia-Oliveira, Ralmony de Alcantara Santos

229 Perfil de formação dos profissionais do Programa Academia da Saúde: quem cuida da promoção da saúde no Estado de Pernambuco?
Jéssica Gomes Gonçalves, Caroline Ramos de Moura Silva, Marcos André Moura dos Santos

230 A promoção da atividade física pela gestão municipal de Jaraguari – MS: relato de experiência
Joanna Darc Luciana de Souza Almeida de Oliveira, Andreia Cavalheiro de Santana Brandão, Elenara Santos da Silva, Gabriela da Silva Alves, Raquel Medeiros Kaizer Rossignoli Barizon · Christianne de Faria Coelho-Ravagnani

231 Associação entre função cardíaca e capacidade funcional máxima em pacientes com Cardiopatia Chagásica Crônica: um estudo transversal de linha de base do *peach study*
João Carlos dos Santos Quintanilha, Whesley Tanor Silva, Cristiane de Abreu Barros, Flavia Mazzoli-rocha, Fernanda de Souza Nogueira Sardinha Mendes, Mauro Felippe Felix Mediano

232 Associação do nível de atividade física com a percepção da qualidade de vida em adolescentes do Ensino Médio da Rede Pública de Curitiba-PR
João Miguel Torres Duarte, Cristiane Galvão da Costa, Eliane Denise Araújo Bacil, Ana Beatriz Pacífico, Nayra Valentim Hein, Wagner de Campos

233 Baixo nível de atividade física combinado com elevado comportamento sedentário aumenta o risco de mortalidade em pessoas idosas: coorte com 12 anos
José Ailton Oliveira Carneiro, Italo Emmanoel Silva e Silva, Halison Antony Rocha de Sousa, Camila Pereira Ierverse, Larissa Lima Leal, Marcos Henrique Fernandes

234 Interfaces entre saúde única e a saúde coletiva: uma revisão sistemática
Jose Antonio Bicca Ribeiro, Lilian Müller

235 Associação entre nível e modalidade de atividade física no lazer com a prevalência de diabetes e hipertensão arterial em adultos brasileiros: um estudo transversal baseado no Vigitel de 2023
José Carlos Aragão-santos · Thiago Ferreira de Sousa, Karine Moraes Pereira, José Cazuza de Farias Junior, Silvio Aparecido Fonseca

236 Perfil dos usuários do projeto conviver mais: prática corporal e atividade física (PCAF) no Sistema Único de Saúde (SUS)
José Igor Santos de Lima, Adriana Servula Fernandes Cunha de Vasconcelos, Jacilene Guedes de Oliveira

237 Associação entre percepção da segurança e presença de vigilância no programa academia da saúde no estado de Pernambuco
Juan Carlos Freire, Giovanna Graziele Freire, Guilherme Matos Barreto Soares, Raylana Raynara Alves da Silva, Caroline Ramos de Moura Silva, Jorge Bezerra

238 Atividade física no lazer entre idosos: uma análise harmonizada de inquéritos do Brasil, Argentina e Colômbia
Jullyane Caldas dos Santos, João Carlos do Nascimento Melo, Raphael Henrique de Oliveira Araújo, Priscila Yukari Sewo Sampaio, Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

239 Atenção dada a atividade física na produção legislativa do Senado Federal (1990-2023)
Karoline Lima dos Santos, Adson Pereira Silva, Cristiano Araújo Dias, Sérgio Donha Yarid, Saú da Silva Souza, Temistocles Damasceno Silva

240 Insuficiência de atividade física e internaçõeshospitalares na população adulta brasileira
Kathlen Coutinho de Souza, Felipe Ninck Netto, Tamyres Araujo Andrade Donato, Erick Glauber Sayd Souza, Vanessa Moraes Bezerra

241 Educação em saúde e autocuidado: resultados de uma intervenção de oito semanas com pessoas idosas de baixa renda
Krycia Renata da Rocha Conceição, Andressa Sobrinho, Paulo Henrique Torres de Araújo, Grace Angélica de Oliveira Gomes, Erika da Silva Maciel

242 Análise da evolução temporal e da distribuição regional das pesquisas sobre atividade física financiadas pelo Ministério da Saúde
Leonardo Araújo Vieira, Fabio Fortunato Brasil de Carvalho, Thainá Alves Malhão, Lucas Lima Galvão, Mathias Roberto Loch, Danilo Sales Bocalini

243 Associação e realocação do tempo dos comportamentos de movimento de 24 horas com indicadores de adiposidade em pré-escolares sul-brasileiros
Letícia de Borba Schneiders, João Francisco Silveira de Castro, Anthony David Okely, Alex Antonio Florindo, Javier Brazo-sayavera, Anelise Reis Gaya

244 Mais sedentários, menos sono? Análise do comportamento sedentário com a duração e eficiência do sono em pessoas idosas do Sul do Brasil
Letícia Martins Cândido, Viviane Nogueira de Zorzi, Carla Elane Silva dos Santos, Eleonora Dorsi, Cassiano Ricardo Rech, Ana Lúcia Danielewicz

245 As práticas de educação em saúde na Academia da Cidade Recife - Polo Sítio Trindade
Liana de Lisboa Pereira Emerenciano, Milton José Lemos Júnior

246 Regulação motivacional e frequência a um programa de exercícios online em adultos fisicamente inativos
Lucas Camilo Pereira, Andressa de Oliveira Araújo, Gledson Tavares de Amorim Oliveira, Hassan Mohamed Elsangedy

247 A associação entre áreas verdes e a fragilidade em pessoas idosas é mediada pela atividade física no lazer?
Lucas dos Santos Ferreira, João Araújo Barros Neto, Enaiane Cristina Menezes

248 Impacto do grau de obesidade sobre as alterações antropométricas em crianças com obesidade em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS
Lucas Leonardo de Amorim Ferreira, Rebeca Dantas, Eliete Samara Batista dos Santos, Dayene Cardozo Brito Dias, Mayara Sanay da Silva Oliveira, Ricardo Santos Oliveira

249 Atividade física e função física em adultos australianos com e sem multimorbidade: uma análise longitudinal com dados de acelerômetro
Magno Conceição Garcia, Gregore Iven Mielke, Vitor Barreto Paravidino, Rosely Sichieri

250 Atividade física e ângulo de fase como preditores do tempo de internação na UTI
Marcelo Tiago Balthazar Corrêa, Thayna Larissa Soares de Oliveira, João Pedro Jurazeki, Daniel Guilherme Rodrigues Reis, Elaine Cristina Negri, Ismael Forte Freitas Júnior

251 Indicadores do sono em adolescentes: associação com estado nutricional, comportamento alimentar e polimorfismos RS17782313 do gene do MC4R e RS9939609 do gene FTO

252 Avaliação do impacto da pandemia no nível de atividade física em população do interior alagoano
Maressa Omena Costa Bertoldo de Viveiros, Mayara Vieira Damasceno

253 A saúde pública nos currículos de bacharelado em educação física em universidades públicas do Brasil
Maria Bethania Marchetti, José Ywgne, Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiro, Gabriela Fernanda de Roia, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

254 Associação entre níveis de atividade física e qualidade de vida em adultos com doença de chagas
Mariana Cristina Mendes Almeida, Vitor Barreto Paravidino, Mauro Felippe Felix Mediano, Tatiana Rehder Gonçalves

255 Incentivo a atividade física na atenção básica à saúde da regional de Uberaba-MG: percepção dos gerantes das unidades de saúde
Marijunio Rocha Pires, Gilmar Mercês de Jesus, Mateus Carmo Santos, Aline Costa da Cruz, Fábio Thomaz Melo, Renata Damião

256 Mudanças na prática de atividade física de lazer em diferentes grupos etários no brasil: resultados do Vigitel (2013-2023)
Mauro Felippe Felix Mediano, Tatiana Rehder Gonçalves, Luciana Alhadef de Aguiar Oliveira, Pedro Henrique Neres, Alex Antonio Florindo, Vitor Barreto Paravidino

257 Comportamentos de movimento de 24 horas e competência motora em pré-escolares sul-brasileiros: uma análise composicional
Michele Leote Sampaio Foques, Letícia de Borba Schneiders, João Francisco de Castro Silveira, Mauro Castro Ignácio, Anthony David Okely, Anelise Reis Gaya

258 Atividade física, lazer, cultura e socialização: a experiência do Polo Sítio Trindade
Milton José Lemos Junior, Liana de Lisboa Pereira Emerenciano

259 A atividade física nos atos normativos do Poder Executivo Federal (1990-2023)
Murillo de Jesus Santos, Adson Pereira Silva, Fernando Augusto Starepravo, Sérgio Donha Yarid, Ederlan Antônio de Jesus, Temistocles Damasceno Silva

260 Padrão espacial dos ambientes construídos para atividade física no estado de Pernambuco
Murilo Gominho Antunes Correia Júnior, Hildeberto Dutra Sobral, Caroline Ramos de Moura Silva, Marco Aurélio de Valois Correia Junior, Daniel Rogério Petreça, Marcos André Moura dos Santos

261 Conhecimento do guia de atividade física para a população brasileira e aconselhamento para crianças de 0 a 5 anos na Atenção Primária à Saúde
Myrne Priebe da Silva, Alice Tatiane da Silva, Rogério Cesar Fermino

262 Comparação do tempo de atividade física nas aulas de educação física quanto a freqüência e violência no entorno da escola: um estudo da Pense 2019
Nágila Barros Almeida, Patricker Silva Almeida, Laysa Maria Oliveira Leal, Riquelme Silva Pereira, Camilo Luis Monteiro Lourenço

263 Associação da pressão arterial elevada e indicadores antropométricos em praticantes de treinamento resistido
Paulina de Jesus Ramos, Alenice Aliane Fonseca, Berta Leni Costa Cardoso, Marijunio Rocha Pires, Bruno Pereira Braga, Mateus Carmo Santos

264 Fatores associados ao uso de acelerômetros no Inquérito de Saúde de São Paulo (ISA), atividade física e ambiente
Paulo Vinicius Fernandes da Silva, Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro, Guilherme Stefano Goulardins, Alex Antônio Florindo

265 A atividade física modera a relação entre indicadores de gordura corporal e proteína c reativa ultrassensível em adolescentes? Um estudo longitudinal
Raissa Valdelice Ribeiro da Costa, José Cazuza de Farias Júnior, Cássio Gustavo Sena Assunção, Tayse Guedes Cabral, Eduarda Cristina da Costa Silva, Marcos André Moura dos Santos

266 Educação permanente em saúde como estratégia para implementação do guia de atividade física na Atenção Primária à Saúde do Recife-PE
Raquel Bezerra Pajeú

267 Efeito agudo de dois protocolos de treinamento resistido com volume mínimo e diferentes intervalos entre séries sobre a variabilidade da frequência cardíaca em adultos jovens ativos
Rhandra Grubert Gonzaga Maciel, Geovany Rafael Bisol, Rafael Brito Andrade, Davi Machado Meira, Silvio Assis de Oliveira-Junior, Paula Felippe Martinez

268 Análise de marcadores alimentares de adolescentes do ensino médio em 2019 e 2022: um estudo transversal repetido e longitudinal
Ricardo de Camargo, Rodrigo de Oliveira Barbosa, Bruno Nunes de Oliveira, Gabriel Pereira Maciel, Jaqueline Aragoni da Silva, Kelly Samara Silva

269 Percepções de gestores de unidades de saúde sobre o profissional de educação física e sua inserção na Atenção Primária à Saúde e colaboração interprofissional
Rodrigo Ossoda Moura Bandeira, Átila Alexandre Trapé, Aldaísa Cassanho Forster, José Rodrigues Freire Filho

270 Supervised machine learning algorithms for fitness based cardiometabolic risk classification in adolescents
Rodrigo Yáñez-Sepúlveda, Rodrigo Olivares, Pablo Olivares, Juan Pablo Zavala-Crichton, Claudio Hinojosa-Torres, Frano Giakoni-ramirez, Josivaldo de Souza Lima, Marcelo Tuesta, Matías Monsalves-álvarez, José Francisco López-Gil, Jorge Olivares-arancibia, Tomás Reyes-amigo, Guillermo Cortés-roco, Juan Hurtado-almonacid, Jacqueline Páez-herrera, Francisca Cantallopts, Vicente Javier Clemente-Suárez

271 Validade de uma escala para avaliar a competência profissional para o aconselhamento breve sobre atividade física e comportamento sedentário
Rogério César Fermino, Rafael Verissimo de Andrade Martins, Thais Gabriele dos Santos, Alice Tatiane da Silva, Cassiano Ricardo Rech, Ciro Romelio Rodriguez-Añez

272 Evolução da prevalência de obesidade grave na população brasileira ao longo de 15 anos nas regiões do país
Rômulo Ferreira Monteiro, Edú Fiorin Schopf, Luciene Rafaela Franco dos Santos, Victor Celestino Pires, Jucemar Benedet, Giovani Firpo Del Duca

273 Perfil dos gestores do programa academia da saúde no estado de Pernambuco: avanços ou retrocessos?
Rossana Arruda Borges Dupont, Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida, Caroline Ramos de Moura Silva, Mauro Virgílio Gomes de Barros

274 Associação entre a prática de atividade física de lazer durante a gestação com desfechos neonatais em usuárias do Sistema Único de Saúde
Shana Ginar-silva, Jéssica Boufleur, Isabel Benevides Frossard, Natasha Cecília Silva Vilela, Kelly de Almeida Schlager, Ketlin Angelin

275 Revisão sistemática: “treinamento de força para hipertrofia em idosos”
Suelen Aparecida Martins, Luis Mochizuki

276 Desenvolvimento infantil na primeira infância: análise descritiva dos dados do ECDI2030 em três regiões do Brasil
Suely Romero Romeiros, Viviane Pagnoncelli Durks, Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro, Cássio Pinho dos Reis, Roseanne Gomes Autran, Sarita de Mendonça Bacciotti

277 Existe associação da atividade física com a depressão na população brasileira?
Susana Cararo Confortin, Frederico Zanini de Faveri, Davi Menegon de Farias, Sabrina Capra Bertolin, Luiza Llantada Coelho, Vanessa Iribarrem Avena Miranda

278 Trajetória do programa Academia da Saúde na região Nordeste entre 2011 e 2025
Tainara Leite Rodrigues, Gilmar Mercês de Jesus

279 Tendências da participação em atividade física no lazer por sexo no brasil: dados do Vigitel (2013-2023
Tatiana Rehder Gonçalves, Mauro Felippe Felix Mediano, Cristiane Costa Fonseca, Gisele Lemes Veiga Araujo, Pedro Curi Hallal, Vitor Barreto Paravidino

280 A atividade física na produção legislativa do Poder Executivo Federal (1990 – 2023)
Valéria Santos Calmon, Adson Pereira Silva, Ana Teófila Cabral Menezes, Mila Duarte Lima Dias, Sérgio Donha Yarid, Temistocles Damasceno Silva

281 Efeito de 24 semanas de treinamento combinado sobre indicadores de qualidade de vida em mulheres sobrevimentes do câncer de mama
Vandre Sosciarelli, Rafael Deminice, Paola Cella, Vinicius Silva, Mauricio Lopes, Lucas Polli

282 Percepções de profissionais de educação física sobre as práticas corporais e os princípios da Política Nacional de Promoção da Saúde
Victor Felipe de Assis, Francisco Timbó de Paiva Neto, Mathias Roberto Loch, Cassiano Ricardo Rech

283 Associação entre a variação de parâmetros bioquímicos e hormonais e o efeito compensatório no volume de atividade física
Vitor Barreto Paravidino · Mauro Felippe Felix Mediano, Tatiana Rehder Gonçalves, Tatiana Henriques Leite, Rosely Sichieri

284 Desenvolvimento infantil e ECDI: aprendizagem, saúde e bem-estar psicossocial em três regiões do Brasil
Viviane Schmidt Pagnoncelli Dürks, Suely Romero Romeiros, Léa Haralampidis da Costa Vieira, Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro, Roseanne Gomes Autran, Sarita de Mendonça Bacciotti

285 Do hospital à reabilitação: o papel estratégico do profissional de educação física na Atenção à Saúde
Vlademir Tavares de Souza Júnior, Bárbara Amaral Bruno Silva

286 Associação entre composição corporal e aptidão física em participantes de um projeto de avaliação física
Yoná Geny Costa de Sena, Jane Ferreira da Silva, Victor José Bastos Silva, Ralmony de Alcântara Santos, Carlos Rafaell Correia Oliveira, Gerfeson Mendonça

287 Associação entre comportamentos de movimento de 24 horas e doenças crônicas não transmissíveis entre adultos e idosos usuários do Programa Academia da Saúde do Brasil
Yuri Silva de Souza, Carlos Alencar Souza Alves Junior, Diego Augusto Santos Silva

8. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

289 Saúde mental e níveis de atividade física em docentes da educação de jovens e adultos
Aline Costa da Cruz, Mateus Carmo Santos, Ana Clara de Araújo Silva Queiroz, Fábio Thomaz Melo, Berta Leni Costa Cardoso, Marijunio Rocha Pires

290 Associação do nível de atividade física e cognição: um protocolo de revisão de escopo
Alini Nunes de Oliveira, Carla Diniz Benites, Gustavo Christofoletti

291 Análise de diferentes protocolos de musculação como adjuvante o controle da ansiedade
Ana Lívia Vatri, Ana Paula dos Santos da Silva, Yara Brocks Machado, Lilian Ferreira Rodrigues Brait, Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos, Sabrina Tofolli Leite

292 Percepção de pós-graduandos em educação física sobre a influência da atividade física no lazer para a saúde mental
Andresa Amorim de Lima, Carla Menêses Hardman, Priscilla Pinto Costa da Silva, Victor Ferreira do Nascimento, Jean-pierre Martins Carneiro da Silveira, Ana Raquel Mendes dos Santos

293 Associação entre combinações dos comportamentos de movimento de 24 horas e comportamentos suicidas em estudantes do ensino médio de uma cidade do sul do Brasil
Andressa Ferreira da Silva, Priscila Custódio Martins, Yuri Silva de Souza, Diego Augusto Santos Silva

294 Influências da intervenção com exercícios de força, equilíbrio e coordenação no perfil social e motor de criança com TEA: estudo de caso
Antonielly Cristine Pereira Ferreira, Ana Clara da Silva Bento, Débora Kelly da Silva Correia, Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano

295 Associação entre passos diários e sintomas depressivos em idosos avaliados de um plano de saúde
Antonio Paulo Ferreira da Silva, Túlio Chaves Mendes, Bruna Perez Costa Lima, Samuel Lucas da Silva Bezerra, Gledson Tavares Amorim Oliveira, Hassan Mohamed Elsangedy

296 A vivência de um profissional de educação física em um CAPS II de um município de pequeno porte: um relato de experiência
Ariani França Conceição, Karine Fernandes Almeida Gonçalves, Laís Lacerda Teixeira

297 Moderação e mediação da atividade física na associação entre sintomas depressivos e mortalidade em idosos no Sul do Brasil: achados da coorte “Como vai?”
Bárbara Sutil da Silva, Debora Tornquist, Andrea Tuchtenhagen Wendt, Renata Moraes Bielemann, Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

298 Associação da atividade física estratificada por intensidade e sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adolescentes brasileiros
Bruna Daniella de Vasconcelos Costa, Gabriel Pinzon, Géssika Castilho dos Santos, Maria Carolina J. Francisquini, Pedro Henrique G. Dias, Antonio Stabelini Neto

299 Associação entre comportamento sedentário e atividade física avaliados de maneira objetiva e a percepção de solidão em idosos
Bruna Ramos, Thamires Gabrielly dos Santos Coco1, Matheus Taborda, Rodrigo Siqueira Reis, Adriano Akira Ferreira Hino

300 Realocação de tempo entre os comportamentos de movimento de 24 horas nos sintomas depressivos em pessoas idosas
Carla Elane Silva dos Santos, Marcus Vinicius Veber Lopes, Jamilly Ferreira Cardoso, Diênifer da Silva Rosa, Rogério César Fermino, Eleonora D'orsi

301 Associação entre prática de atividade física no lazer e chance de depressão em adultos residentes nas capitais brasileiras
Cristiane dos Santos Matos, Karine Moraes Pereira, Djalma Pereira Santana, Ysamara dos Santos Conceição, José Carlos Aragão-santos, Thiago Ferreira de Sousa

302 Inatividade física está associada a sintomas de transtorno bipolar em universitários: um estudo transversal UNILIFE-M/PE
Danielle Patrícia Lima de Araújo, Marília Felício Lopes da Silva, Radmila Arantes do Carmo, Santiago Souza Valdes , Christian Williams de Oliveira, Aluísio Andrade-Lima

303 O papel das interseccionalidades na associação entre atividade física e sintomas depressivos em estudantes universitários brasileiros: uma análise transversal do estudo UNILIFE-M
Debora Tornquist, Maria Eduarda Adornes Guimarães, Eduarda Bitencourt dos Santos, Julia Amaral Teixeira, Felipe Barreto Schuch

304 Sintomas de depressão associado com satisfação com a vida em familiares de crianças com câncer: um estudo piloto
Eduarda Eugenia Dias de Jesus, Micheli Carminatti, Pedro Lopez, Rodrigo Sudatti Delevatti, Cintia de La Rocha Freitas

305 Associação entre a prática de atividade física no lazer, sexo, escolaridade e faixa etária, com a autoavaliação de saúde de adultos das capitais brasileiras
Elias Andrade dos Santos de Oliveira, José Carlos Aragão Santos, Silvio Aparecido Fonseca

306 Comportamento alimentar disfuncional em atletas de esportes coletivos: uma revisão integrativa
Fábio Antônio Mota Fonseca da Silva, Igor Rafael Freitas da Silva, Júlia Carolina Lopes Silva, Sophia Manuela de Oliveira Fernande, Camilla de Andrade Tenorio Cavalcanti, André dos Santos da Costa

307 Velocidade da marcha como marcador funcional para triagem de sintomatologia depressiva em idosos da comunidade
Gabriel Tessarin Paiva, Pedro Pugliesi Abdalla, Lucimere Bohn, Asier Mañas, Dalmo Roberto Lopes Machado

308 Moderação de aspectos sociodemográficos na relação entre atividade física de lazer e sentimento de preocupação em adolescentes: achados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019
Gillianne Crystina dos Anjos Cardoso, Roseanne Gomes Autran, Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Rafael Martins da Costa

309 Aspectos sociodemográficos, estilo de vida e saúde mental de calouros da UFRPE
Gustavo Henrique Gomes Silva, Marília Felício Lopes, Christian Williams de Oliveira, Marcela Felício Lopes da Silva, Danielle Patrícia Lima de Araújo, Aluísio Andrade Lima

310 Associação de domínios da atividade física com sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes de uma cidade do interior de Rondônia
Imanuel Prado Ferreira, Rafael Martins da Costa, Silvia Teixeira de Pinho

311 Associação entre risco biopsicossocial e sintomas depressivos em adulto brasileiros
Ingridy Thais Della Betta Bernardi, Marcela Cardoso de Oliveira, Jhonatan Wélington Pereira Gaia, Thiago Sousa Matias

312 Atividade física como estratégia de intervenção não farmacológica para o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)
Isacar S Rodrigues

313 Estilo de vida e sintomas de Déficit de Atenção e Hiperatividade em universitários brasileiros: uma análise de redes da coorte UNILIFE-M
Isadora Fernanda de Freitas Cunha, José Ywgne Vieira do Nascimento, Laura Santos Castro, Luana Conceição de Jesus, Tatiana Rodrigues de Moura, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

314 Influência de intervenção com exercício físico na interação social de criança com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) e surdez: estudo de caso
Jandson dos Santos Pereira, Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano, Karla Vanessa Nunes da Silva, Millany Patricia Santos de Albuquerque Cunha, Andressa da Silva, Aline Lima Rodrigues

315 Clusters de comportamento de movimento de 24 horas e associação com sintomas depressivos em adolescentes
Jaqueline Aragoni da Silva, Marcus Vinicius Veber Lopes, Bruno Nunes de Oliveira, Kelly Samara da Silva

316 Análise preliminar da modulação das redes atencionais em lutadores de jiu-jitsu e kickboxing
João Roberto Ventura de Oliveira, Gabriel Jacob da Circuncisão, André de Assis Lauria, Camila Cristina Fonseca Bicalho, Cristiane Alves Martins, Ingrid Ludimila Bastos Lôbo

317 Clusters de comportamentos de movimento em 24 horas e comprometimento cognitivo leve em pessoas idosas
Joel de Almeida Siqueira Junior, Carla Elane Silva dos Santos, Lucas Gomes Alves, Franciléia Andrade Lima, Ana Luisa Batista Santos, Cassiano Ricardo Rech

318 Exercício físico reverte o dano na função cognitiva e motora de pessoas com Doença de Alzheimer
Joni Marcio de Farias, Priscila Custódio Martins, Ricardo Teixeira Quinaud, Leandro de Oliveira Carpes

319 O tempo de tela influencia na qualidade do sono de e-atletas universitários?
José Maurício de Figueiredo Júnior, Herik Nathan de Lima Mangueira, Giovanny Kaio Nogueira de Araújo, Helder Xavier Bezerra, Rodrigo Ramalho Aniceto, Leonardo dos Santos Oliveira

320 Associação entre indicadores de atividade física e depressão em idosos brasileiros
Jully Any Silva Pacher, Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado, Larissa de Almeida Costa, Amanda Cristina de Souza Andrade, Paulo Rogério Melo Rodrigues

321 Exercício, adipocinas e cognição na doença de alzheimer
Karina de Figueiredo, Caique de Figueiredo, Markus Vinícius Campos

322 Relações entre ambiente familiar, atividade física e saúde mental em adolescentes brasileiros: uma análise de redes
Kleberton Carlos Silva Magalhães, José Ywgne Vieira do Nascimento, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

323 Combinação de comportamentos de movimento e sintomas depressivos em universitários: uma análise transversal da coorte multicêntrica Unilife-M
Laura Santos Castro, Isadora Fernanda de Freitas Cunha, Luana Conceição de Jesus, Jullyane Caldas dos Santos, David Nunes Oliveira, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

324 Intervenção com exercício físico no perfil motor de criança com TEA: Estudo de Caso
Láyla Roberta Mendonça de Lima, Alícia Hadassa dos Santos Oliveira, Milena Santos Belo, Dasdores Fernanda da Silva Menezes, Laisa Souza da Silva, Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano

325 Comportamento sedentário, exposição ambiental, sono e sintomas de ansiedade em universitários: uma análise de rede da coorte Unilife-M
Luana Conceição de Jesus, Isadora Fernanda de Freitas Cunha, José Ywgne Vieira do Nascimento, Laura Santos Castro, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

326 Comparação do tempo de atividade física e comportamento sedentário avaliados de forma objetiva: um estudo com pessoas com ou sem transtornos mentais
Luisa Costa Ramos, Joao Vitor Melato, Larissa Cristina Benedito De araujo, Tabatah Hellen Santos Gomes, Lucas Melo Neves

327 Como diferentes problemas de saúde mental estão interligados em atletas de *endurance*? Uma análise de redes
Mabliny Thuany, Raizabel Rodrigues, Volker Scheer, Thayse Natacha Gomes

328 Mais que paisagem: benefícios cognitivos agudos de uma sessão de canoagem em ambiente natural
Marcos Paulo Costa Lima, Anderson Mardock, Ana Paula Morais Quintella Alencar, Rayara Pamela Nunes da Trindade, Ellen Rose Leandro Ponce de Leão, João Bento Torres

329 Predição de depressão em estudantes universitários brasileiros com modelos de *machine learning*
Maria Eduarda Adornes Guimarães, Debora Tornquist, Eduarda Bitencourt dos Santos, Aline Waclawovsky, Gustavo Silveira, Julia Amaral Teixeira, Felipe Barreto Schuch

330 Flutuações agudas e crônicas da percepção de felicidade em adultos com sintomas depressivos: análise de 12 semanas de treinamento de força
Maria Eduarda de Melo Ferreira, Lucas Eduardo Rodrigues dos Santos, Conceição Rocha Damascena, Thaísa Marques Simões, Monica da Rocha Batista, Tony Meireles dos Santos

331 Associação entre nível de atividade física, estresse e afeto em crianças de uma escola pública municipal
Maria Eduarda Felipe Alves Valentim, Emily Glória Barbosa Lima, Crislayne Nascimento da Silva, Tarcio Amancio do Nascimento, André dos Santos Costa

332 Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão: um estudo de associação Unilife-M/PE
Marília Felício Lopes, Christian Williams de Oliveira, Danielle Patrícia Lima de Araújo, Radmila Arantes do Carmo, Marcela Felício Lopes da Silva, Aluísio Andrade Lima

333 Aspectos estressores, nível de estresse e o método pilates clássico: uma análise das repercussões do método na visão dos praticantes
Maritza Lordsleem Silva Ramires, Ana Raquel Mendes dos Santos, Mario Eduardo Duarte Ramires

334 Correlação entre sintomas de ansiedade e parâmetros antropométricos em indivíduos com apneia obstrutiva do sono
Marlene Salvina Fernandes da Costa, Hildeberto Dutra Sobral, Romeu Apolinário Bezerra, Annelise Lins Menêses, Ozeas de Lima Lins Filho, Marcos André Moura dos Santos

335 Associação entre fadiga e fatores de risco à saúde em mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista
Mateus de Andrade Correia, Carlos Eduardo Lins e Silva, Breno Quintella Farah, Ozeas de Lima Lins-Filho

336 Análise bibliométrica da produção científica sobre prática de atividade física em espaços verdes e sua relação com a saúde mental
Naicha Stefanie Félix Souza, João Bento Torres Neto

337 Comportamentos de movimento em 24 horas e autorregulação comportamental em pré-escolares: associações transversais utilizando análises composicional e isotemporal
Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos, Cain Clark, Ivina Andréa Aires Soares, Fernando de Aguiar Lemos, Caterine Pesce, Clarice Maria de Lucena Martins

338 A small step, giant savings: the impact of physical activity on dementia incidence and economic costs
Natan Feter, Airton José Rombaldi, David Raichlen, Daniel Umpierre

339 Satisfação das necessidades psicológicas básicas para a prática de atividade física: uma comparação entre universitários ativos e inativos
Pábula Nataely Ferreira Correa, Eduarda Eugenia Dias de Jesus, Pedro Jorge Cortes Morales

340 Estágio de docência em atividade física e saúde mental: experiência no curso de educação física da UPE
Paolo Porciúncula Lamb, Simone Storino Honda Barros, Mauro Virgílio Gomes de Barros, Pedro Carlos Silva de Aquino, Moralis de Lima Santos

341 Promoção da saúde mental e práticas corporais: uma experiência de mapeamento intersetorial
Paolo Porciúncula Lamb, Luana Abade Bitencourt, Fellipe da Costa Aguilar, Moralis de Lima Santos

342 Relação entre ansiedade e qualidade de vida de estudantes universitários
Pedro Augusto Rucinski, Juliana Pazini, Carmem Eliza Singer, Karini Borges dos Santos

343 Percepções do estado de saúde mental e sua influência no desempenho acadêmico e profissional de pós-graduandos: um estudo piloto
Pedro Henrique Bezerra de Souza, Andresa Amorim de Lima, Priscilla Pinto Costa da Silva, Daniel da Rocha Queiroz, Ana Raquel Mendes dos Santos, Carla Menêses Hardman

344 Projeto Cuidando de Quem Cuida: relato de experiência da atuação de uma profissional de educação física em um centro de atenção psicossocial
Priscila Borges Silveira, Luciana Tornquist, Giovanni Felipe Ernst Frizzo

345 Inatividade física está associada com piora da qualidade do sono em jovens universitários: um estudo transversal Unilife-M/PE
Radmila Arantes do Carmo, Marília Felício Lopes, Christian Williams de Oliveira, Santiago Souza Valdes, Marcela Felício Lopes, Aluísio Andrade-Lima

346 Protocolo de exercício físico adaptado para crianças com TEA: projeto piloto
Rafaela Afonso Crepaldi, João Henrique Bizon Gomes, Paula Teixeira Fernandes

347 Saúde mental em ultramaratonistas: uma análise de redes por similaridade semântica
Raizabel Rodrigues, Ana Clara Cassimiro Nunes, Gertrudes Nunes de Melo, Mabliny Thuany, Thayse Natacha Gomes

348 Perfil antropométrico de pessoas do transtorno do espectro do autismo (TEA): barreiras comportamentais e estratégias para avaliação
Rayssa Evelly da Silva Barbosa, Aécio Brito Barbosa, Bruna Emília do Nascimento Santana, Jamilly da Conceição Costa, Wanessa Oliveira da Silva Correia, Chrystiane vasconcelos Andrade Toscano

349 Interseccionalidade modera a associação entre exercício físico e transtornos mentais em adultos e idosos brasileiros: análise transversal da Pesquisa Nacional de Saúde, 2019
Renata Rafaela Lima de Oliveira, Shirlley Jackllany Martins de Farias, Samanta Barbosa Feitosa, Rildo de Souza Wanderley Júnior, Daniel da Rocha Queiroz, Carla Menêses Hardman

350 Componentes do tempo de tela e sintomas depressivos em adolescentes: associações distintas por tipo de uso
Rodrigo de Oliveira Barbosa, Marcus Vinicius Veber Lopes, Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Jaqueline Aragoni da Silva, Maria Beatriz Vieira de Brito, Kelly Samara Silva

351 Associação entre atividade física e transtorno obsessivo-compulsivo em universitários: um estudo transversal Unilife-M/PE
Santiago Souza Valdes, Marília Felício Lopes da Silva, Gustavo Henrique Gomes Silva, Danielle Patrícia Lima de Araújo, Danilo Rodrigues Pereira da Silva, Aluísio Andrade Lima

352 Relação entre os níveis de atividade física e a saúde mental de estudantes do ensino médio
Stephany Fernandes da Rocha Rodrigues, Elvis Geanderson Lima do Vale, Gillianne Crystina dos Anjos Cardoso, Mateus Rossato, Roseanne Gomes Autran

353 Atividade física, interação social e uso de substâncias entre universitários: uma análise de redes complexas a partir da coorte multicêntrica Unilife-M
Vanessa Teixeira da Solidade, José Ywgne Vieira do Nascimento, Isadora Fernanda de Freitas Cunha, Laura Santos Castro, David Nunes Oliveira, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

354 Uma intervenção de atividade física baseada na teoria da autodeterminação é capaz de promover efeitos na percepção de barreiras para a sua prática em adultos com sintomas depressivos? Achados de um ensaio clínico randomizado
Victor Celestino Pires, Cecília Bertuol, Juliana Pinto da Silveira, Marcelo Baggio do Amaral, Deborah Kazimoto Alves, Giovani Firpo Del Duca

355 Efeitos agudos de caminhadas em ambiente natural na função executiva e na ansiedade: ensaio clínico randomizado cruzado com mulheres universitárias
Victor Oliveira da Costa, Ellen Rose Leandro Ponce de Leão, Ana Paula Morais Quintella Alencar, Marcos Paulo Costa Lima, Adriene Damasceno Seabra, Joao Bento Torres Neto

356 Impacto do treinamento intervalado de alta intensidade nos sintomas depressivos de adolescentes do ensino médio
Vithória Silva Oleiro, Yuri da Gama Rodrigues, Eduardo Gauze Alexandrino, Samuel de Carvalho Dumith

357 A inserção do exercício físico em uma intervenção multidisciplinar é capaz de reduzir a ansiedade em adolescentes com obesidade? Ensaio clínico aleatorizado
Yara Lucy Fidelix, Érika Alice dos Santos, Laíze Eduarda Soares Farias, Isadora Ellen Cordeiro Amaro, Francisca Jacielle Ferreira de Oliveira, Edirlane Soares do Nascimento

9. ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR EM POPULAÇÕES ESPECÍFICAS

359 Avaliação da velocidade em pessoas com deficiência visual: contribuições para a saúde funcional
Alana Alves da Silva, Allana Lithicia Oliveira Camilo, Vinicius Denardin Cardoso

360 Avaliação da força muscular e da potência aeróbia em mulheres sobreviventes de câncer de mama: resultados preliminares
Aline Rachel Bezerra Gurgel, Luiz Augusto Riani Costa, Karen Maria Jircik, Jean Augusto Coelho Guimarães, Pedro Henrique Mendes, Claudia Lucia de Moraes Forjaz, Patrícia Chakur Brum

361 Características de intervenções de estilo de vida para pessoas idosas em situação de vulnerabilidade socioeconômica: uma revisão de escopo
Amanda Cristina de Sá, Letícia Fernanda Belo, Andressa Crystiane da Silva Sobrinho, Elisabeth Fernandes, Laura Thais Del Vecchio Sampaio, Grace Angélica de Oliveira Gomes

362 Fatores associados aos níveis de atividade física e comportamento sedentário em mães de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista: estudo transversal
Amanda Gomes dos Santos, Carlos Eduardo Lins e Silva, João Dias, Maria Eduarda de Andrade Lima Moura, Breno Quintella Farah

363 Uso diário de telas e tempo de sono em dias da semana entre escolares quilmbola
Ana Carolina Simões Martins, Laila Sena de Souza, Tainara Leite Rodrigues, Lizziane Andrade Dias, Gilmar Mercês de Jesus

364 Fenótipos de exaustão autorrelatada e comorbidades em mulheres idosas do Programa Academia da Cidade de Aracaju-SE
Ana Izabel Nascimento Souza, Marília da Silva Alves, Mayra de Oliveira Mendonça, Débora Cristina Fontes Leite, Priscila Yukari Sewo Sampaio, Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio

365 Efeitos de um programa de *walking* futebol na aptidão funcional, composição corporal e custo de dupla tarefa em adultos mais velhos de diferentes clubes
Andreia Isabel Nogueira Pizarro, Jose Sousa, Nelson Rodrigues, Diogo Carvalho, Simone Geremia, Jorge Mota, Joana Carvalho

366 Autonomic dysfunction and cognitive loss in female breast cancer survivors: impact of physical activity level
Anne Caroline de Oliveira Souza, Jule Pires Amaral, Karen Maria Jircik, Max Duarte Oliveira, Claudia Lúcia de Moraes Forjaz, Patricia Chakur Brum

367 Alterações na função glomerular em pessoas com DRC-3 submetidas ao treinamento de força com restrição de fluxo sanguíneo: ensaio clínico randomizado
Antonio Filipe Pereira Caetano, Janyeliton Alencar de Oliveira, Amaro Wellington da Silva, Michelle Jacintha Cavalvante Oliveira, Cyro Rego Cabral Junior, Maria do Socorro Cirilo-Sousa

368 Análise longitudinal da qualidade de vida em idosos regulares no Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM): resultados ao longo de 27 meses de intervenção com pausas programadas
Arthur Damacena Elias, Débora Pastoriza Sant' Helena, Gabriela Emerim Rodrigues, Lucas de Liz Alves, Natã Concatto Licht, Andréa Kruger Gonçalve

369 Alterações no volume e intensidade da atividade física em crianças com obesidade após um ano de intervenção multidisciplinar
Arthur Medeiros Macedo, Ricardo Santos Oliveira, Túlio Chaves Mendes, Ellydy Andresa dos Santos Barbosa, Loana Beatriz Bittencourt Carvalho, Eliete Samara Batista dos Santos

370 Relação entre risco de sarcopenia e composição corporal de idosos
Beatriz Magalhães Pereira, Ingrid Ludimila Bastos Lôbo, Bruno Costa Teixeira, Silvia Silveira Quintão Savergnini, Sílvia Ribeiro Santos Araújo

371 Aptidão física de um ex-atleta de atletismo idoso após quatro semanas de treinamento funcional: um estudo de caso único
Bianca Mariante Braga, Pedro Schons, Luiz Fernando Martins Kruel, Artur Avelino Birk Preissler

372 Comparação entre medidas absolutas e relativas de força de preensão manual para identificação de baixa força muscular em mulheres idosas ativas
Brenda Carolina de Castro Lenardt, Neiry Ellen Gasperin Arsie, Fernanda de Mattos, Bruna Gabriele Rodrigues, Roberta Castilhos Detanico Bohrer, Paulo Cesar Barauce Bento

373 Efeitos do treinamento combinado na aptidão física de adolescentes asmáticos
Caline Castro da Silva, Djhonata Ferreira Nascimento, Thalles Araújo Sousa, Marco Aurélio de Valois Correia Junior, Bruno Rafael Vieira Souza Silva

374 Atividade física como estratégia sustentável na prevenção de doenças crônicas em populações de baixa renda
Camila Albino de Andrade, Maria Mariana Cardoso Clemente, Georgia Freitas Rolim Martins, João Francisco Lins Brayner Rangel Junior

375 Alterações dos indicadores antropométricos do estado nutricional em idosos: 3 anos de seguimento
Camila Pereira Iervese, Clara Lúcia Santos de Almeida, Tatiele Andrade Teixeira da Hora, Keila Talita Gonçalves dos Santos, Larissa Lima Leal, Halison Antony Rocha de Sousa, Marcos Henrique Fernandes, José Ailton Oliveira Carneiro

376 Treinamento multicomponente por 9 meses promove ganhos de força muscular em pessoas idosas
Carlos Schmidt Baron, Arthur Damacena Elias, Débora Pastoriza Sant Helena, Gabriela Emerim Rodrigues, Natã Concatto Licht, Andréa Kruger Gonçalves

377 Motivações relacionadas ao gênero para a prática das danças de salão
Christian Fagundes Etter, Julia Ribeiro Havt Bindá, Inácio Crochemore Silva

378 Respostas perceptuais do exercício isométrico com handgrip e agachamento na parede em adultos saudáveis
Christian Williams de Oliveira, Paulo Henrique de Melo, Thiago de Castro Blera, Júlio Cesar Neri da Silva, Aluísio Henrique Rodrigues de Andrade Lima, Breno Quintella Farah

379 Nível de atividade física no lazer em acadêmicos de educação física de uma universidade privada do Sudeste do Brasil
Clara Nunes de Oliveira Santos, Rafael Starling Mesquita, Jean Rodrigues Antunes, Hugo César Martins Costa, Daniel Marangon Duffles Teixeira, Patrícia da Conceição Rocha Rabelo

380 Lipedema e movimento: o papel terapêutico da atividade física em mulheres com a doença
Crislayne Nascimento da Silva, Maria Eduarda Felipe Alves Valentim, André dos Santos Costa

381 Participação e adesão em programa de reabilitação cardiovascular em pacientes com cardiopatia crônica da Doença de Chagas
Cristiane de Abreu Barros, Erick Eduardo da Silva Pereira, João Carlos dos Santos Quintanilha, Fernanda de Souza Nogueira Sardinha Mendes, Mauro Felippe Felix Mediano, Flavia Mazzoli Rocha

382 Estresse competitivo em atletas de esportes adaptados nas fases de pré-competição e competição
Dalva Rosa dos Anjos, Gizele Aparecida Gonçalves, André de Assis Lauria, João Roberto Ventura de Oliveira, Beatriz Magalhães Pereira, Ingrid Ludimila Bastos Lôbo

383 Mais atividade, menos sarcopenia? Mobilidade e vitalidade como fatores associados em pessoas idosas da Atenção Básica de Belo Horizonte
Daniel Henrique Moreira Quirino, Maria Luísa Castilho Almeida, Izabel Souza Silva, Kamila Andrade-sousa, Daniele Sirineu Pereira, Leani Souza Máximo Pereira

384 Mudanças em indicadores de aptidão funcional em pessoas idosas: análise por faixas etária
Daniele Samara Dantas Lopes, Yuri Alberto Freire, Carla Bianca Tabosa Oliveira, Isabela Karoliny Calixto de Souza, Marcyo Câmara, Eduardo Caldas Costa

385 Efeitos da frequência do exercício físico na funcionalidade, força muscular e sintomas depressivos em idosos: um estudo longitudinal
Débora Pastoriza Sant' Helena, Lúcia Faria Borges, Arthur Damacena Elias, Rafael Pereira da Silveira Mota, Carlos Schmidt Baron, Andréa Kruger Gonçalves

386 Análise de elementos químicos sanguíneos por txrf e sua relação com variáveis nutricionais e corporais em pessoas vivendo com HIV
Diogo Alexandre Estigarribia Prianti, Vitor Hugo Fernando de Oliveira, Cristian Wesley de Souza, Tatiana Azevedo da Silva Guimarães, Eduardo Inocente Jussiani, Rafael Deminice

387 Atividade física, comportamento sedentário e sono: associação com a aptidão cardiorrespiratória de idosos
Eduarda Gabriela Figueira da Costa, José Francisco da Silva, Vitória Gabrielle da Silva Guilherme, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso, Rafael Miranda Tassitano, Thiago Coelho de Aguiar Silva

388 Exercício multicomponente e frequência de adesão: efeitos na força e desempenho funcional de idosos em programa comunitário
Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Arthur Damacena Elias, Carlos Schmidt Baron, Andréa Kruger Gonçalves

389 Caminhos potenciais para aumento do gradiente de intensidade em crianças com obesidade: uma análise de redes de caminho
Eliete Samara Batista dos Santos, Ítalo Nathan da Silva, Túlio Chaves Mendes, Élida Priscila Fernandes Costa, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Ricardo Santos Oliveira

390 Alteração na aptidão física em crianças com obesidade: um estudo longitudinal
Ellydy Andresa dos Santos Barbosa, Maristela Linhares dos Santos, Ítalo Nathan da Silva, Maria Letícia Crispim da Silva, Ricardo Santos Oliveira, Eliete Samara Batista dos Santos

391 Oficina de ginastica geral aplicada ao idoso: um relato de experiência
Érica Alves Nascimento, Ingrid Caroline Mendes Mattos, Adriele Soares Pereira, Keila Laiane Batista Conrado, Igor César Moreira da Silva Santos, Weverton Alves Silva, Emanuel Matos Mota, Paulo Venicius Costa Teixeira, Luria Melo de Lima Scher

392 Aderência as recomendações de comportamentos de movimento em 24h entre crianças de 1 a 5 anos da cidade de Petrolina (PE)
Erica Emanuella Bezerra Araujo, Clarice Maria de Lucena Martins, Jessica Gomes Mota, Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

393 Relação entre massa muscular total e potência muscular dos membros inferiores em mulheres idosas
Everildo Enzo Ferreira Silva, Andressa Pereira Costa, Paulina de Jesus Ramos, Steffany Lobo de Almeida, Fábio Thomaz Melo, Luiz Humberto Rodrigues Souza

394 Efeito do treino de sprint repetido sobre níveis de leucócitos e percentual de linfócitos em adolescentes atletas de diferentes níveis de idade óssea
Fernanda Cristina Silva de Oliveira, Maria Ângela Dantas de Farias, Paulo Francisco de Almeida-neto, Paulo Moreira Silva Dantas, Breno Guilherme de Araújo Tinôco Cabral

395 "I can get more satisfaction". Increasing weekly frequency improves perceptual responses in older adults: a randomized crossover trial comparing two versus four weekly sessions of resistance training
Flaubert Donaldo de Menezes Sales, José Coelho Bezerra Neto, Marcelo Henrique Silva dos Santos, Rennan Vinícius de Lima Silva, Natália Barros Beltrão Pirauá, André Luiz Torres Pirauá

396 A extensão universitária e a formação de discentes: aprendizados e sentidos na experiência do Programa Remama-Oncofitt
Gabriel Biajoli Cicchetto, Aline Rachel Bezerra Gurgel, Karen Maria Jircik, Lilian Messias Sampaio Brito, Jean Augusto Coelho Guimarães, Patrícia Chakur Brum

397 Sonolência diurna, sintomas depressivos e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes: um estudo transversal e longitudinal
Gabriel Pereira Maciel, Jean-philippe Chaput, Kelly Samara Silva

398 Obesidade grave e qualidade de vida: uma avaliação multidimensional
Gabrielly Barreto de Carvalho, Gabriela Praeiro Santos, Allana Angela Alves da Silva, Bárbara Amaral Bruno Silva, Reyanne Maria da Silva, André dos Santos Costa

399 Capacidade funcional em longevos no contexto amazônico: mapeamento do declínio funcional em atividades básicas e instrumentais
Gessica dos Santos da Silva, Jandre Santiago Amorim de Araújo, Jander Phillipe Diniz Figueiredo, Mayele Tavares Pacheco, Sandro Barbosa Fernandes, Inês Amanda Streit

400 Nível de atividade física e comportamento sedentário em gestantes: um estudo piloto
Giovana Garçoni Poli, Letícia de Oliveira Nascimento, Clara Maria de Araujo Silva, Mariana Paleari Zanoni, Anielle Cristhine de Medeiros Takahashi, Ana Carolina Sartorato Beleza

401 Associação entre inatividade física e sua simultaneidade com o comportamento sedentário e a ocorrência de obesidade grave em adultos e idosos brasileiros
Giovani Firpo Del Duca, Edú Fiorin Schopf, Luciene Rafaela Franco dos Santos, Carlos Eduardo Guimarães Moço, Victor Celestino Pires, Jucemar Benedet

402 Percepção de saúde e qualidade de vida em idosos praticantes de hidroginástica do Programa Viva+PUCPR
Graziella Meira Gusso Machado, Thamires Gabrielly dos Santos Coco, Matheus Taborda, Bruna Ramos, Alexandre Augusto de Paula da Silva, Priscila Silva Rocha

403 Efeito do treinamento aeróbico reduzindo a pressão arterial e melhorando a função endotelial é semelhante em homens e mulheres idosos hipertensos
Gustavo Fernandes de Oliveira, Sabrina Aparecida Almeida Albino, Thais Coelho Marin, Natan Daniel Silva-junior, Luan Moraes Azevêdo, Leandro Campos Brito, Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz

404 Qualidade de vida de idosos frequentadores de academias ao ar livre da cidade de Curitiba/PR
Hernani Augusto Guntowski, Ana Paula Cabral Bonin Maoski, Gilmar Francisco Afonso

405 Comparação entre protocolos tradicional e supersérie na hipertrofia muscular de indivíduos destreinados na musculação
Hugo Cesar Martins Costa, André Luiz Braga Jacinto, Lucas Tulio de Lacerda, João Batista Ferreira-junior, Rodrigo Cesar Ribeiro Diniz, Fernando Vitor Lima

406 Análise do peso ao nascer com a densidade mineral óssea em crianças e adolescentes: *Epi-family Health Study*
Isabella Inague Sampaio, Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva, Ewerton Pegorelli Antunes, Débora Toshimi Furuta, Stefany Carolaine Bezerra Silva, Diego Giulliano Destro Christofaro

407 Atividade física, tempo sedentário e modulação autonômica cardíaca pós-exercício em crianças com obesidade
Italo Nathan da Silva, Túlio Chaves Mendes, Leony Morgana Galliano, Élida Priscila Fernandes Costa, Ricardo Santos Oliveira, Eliete Samara Batista dos Santos

408 Associação entre nível de atividade física e qualidade de vida em idosos longevos: um estudo com longevos da Zona Rural de Manaus/AM
Jander Phillipe Diniz Figueiredo, Rafael Sandes de Araújo, Jandre Santiago Amorim de Araujo, Géssica dos Santos da Silva, Mayele Tavares Pacheco, Inês Amanda Streit

409 Percepção subjetiva de esforço, dor e adesão ao exercício em mulheres com sintomas menstruais: uma revisão integrativa da literatura
Jessyca Maria Oliveira da Silva, Alessandro Spencer de Souza Holanda

410 Correlação entre capacidade funcional e parâmetros do sono em pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono
João Guilherme Campos Garcez, Elton Carlos Felinto dos Santos, Marlene Salvina Fernandes da Costa, Marcos André Moura dos Santos, Ozeas Lins Filho, Annelise Lins Menêses

411 Comportamentos de movimento de 24h em idosos: o impacto da força de preensão manual
Jose Francisco da Silva, Thiago Coelho de Aguiar Silva, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso, Rafael dos Santos Henrique, Emerson Sebastião, Rafael Miranda Tassitano

412 Associação da percepção da qualidade de vida com o nível de atividade física e aptidão física em pessoas adultas com sobrepeso e obesidade
Júlia Cunha Santos Oliveira, Gabriel Peinado Costa, Letícia Detore Develey, Gabriel Mario Leite Carrijo, Camila de Moraes, Átila Alexandre Trapé

413 Dançar a dois: um estudo da relação das danças de salão com o conceito ampliado de saúde
Julia Ribeiro Havt Bindá, José Antônio Bicca Ribeiro, Dianny Caroline Naranjo García, Inácio Crochemore-Silva

414 Associação entre aspectos psicossociais e atividade física em pessoas vivendo com HIV: um estudo transversal
Julio Cesar Medeiros Alves, Jason Jaggers, Brenno Vinicius Rocha de Araujo, Jonathas Helber Souza Santos, Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral, Paulo Moreira Silva Dantas

415 Atividade física como intervenção não farmacológica para melhora do sono em adultos e idosos: revisão sistemática
Julio Tavares dos Santos Cruz, Amanda Joana Marques da Silva, Francisco Lyncon Fonseca de Aquino, Keylyane Macêdo Cruz Coimbra, Beatriz Antonia Mira de Aquino, Maria Julia Lyra da Silva

416 Efeito da ambientação aquática na qualidade de vida e medo da água entre pessoas que não sabem nadar
Karini Borges dos Santos, Claudia Tonioti Kloss, Isabelli Gasparelo Jungton, Pedro Augusto Rucinski, Juliana Pazini

417 Correlação entre o percentual de gordura e a severidade da doença de pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono
Kathleen Camily Marques de Barros, Elton Carlos Felinto dos Santos, Marlene Salvina Fernandes da Costa, Marcos André Moura dos Santos, Ozeas Lins Filho, Annelise Lins Menêses

418 Inatividade física em idosos brasileiros antes e após a pandemia de covid-19
Larissa de Almeida Costa, Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado, Paulo Rogério Melo Rodrigues, Ana Paula Muraro, Amanda Cristina de Souza Andrade, Jully Any Silva Pacher

419 Associação entre a exposição noturna a telas e a hora de despertar entre estudantes da zona rural
Larissa Oliveira Novais, Laila de Sena de Souza, Anna Karolina Cerqueira Barros, Tainara Leite Rodrigues, Lizziane Andrade Dias, Gilmar Mercês de Jesus

420 Estratégias de recrutamento e taxas de sucesso em ensaio clínico de exercício resistido para gestantes com diabetes mellitus gestacional: um relato de experiência
Laura de Lima Silva, Dalva Muniz Pereira, Rodrigo Ferrari

421 Formação profissional de indivíduos responsáveis pela execução de programas de atividade física em instituições de longa permanência
Layana Liss Schwenger, Elisabeth Fernandes, Lais Rita Bortoletto-santos, Carolina Cavichioli, Amanda de Sá, Grace A. O. Gomes

422 Cultura, arte e saúde: relatório das práticas desenvolvidas
Lilian Ferreira Rodrigues Brait, Anna Clara Morés França, Yara Brockes Machado, Ana Lívia Vatri, Sabrina Toffoli Leite, Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos

423 Análise bioinformática da regulação de alvos gênicos do miR-146a-5P em tecido adiposo de mulheres sob influência do exercício
Liliane Ribeiro Vasconcelos, Pedro Felipe Rodrigues Souza, Paula Paccielli Freire Barguil, Ivan Luís Padilha Bonfante, Carolina Panzarin, Adriana de Souza Torsoni, Mara Patrícia Traina Chacon-mikahil, Cláudia Regina Cavaglieri

424 Mudanças no comportamento de movimento de 24h em crianças com obesidade em um ano: um estudo longitudinal
Loana Beatriz Bittencourt Carvalho, Arthur Medeiros Macedo, Élida Priscila Fernandes Costa, Maria Letícia Crispim da Silva, Túlio Chaves Mendes, Ricardo Santos Oliveira

425 Clusters de comportamento de 24 horas estão associados à capacidade funcional de pessoas idosas?
Lucas Gomes Alves, Carla Elane Silva Santos, Andrea Wendt, Rafaella de Oliveira Rita Silveira, Leticia Aparecida Calderao Sposito, Cassiano Ricardo Rech

426 Análise da prevalência de mulheres ativas dependentes da atividade física doméstica para o alcance das recomendações de atividade física, de acordo com doenças cardiometabólicas: Pesquisa Nacional de Saúde 2019
Luciana Leite Silva Barboza, Mario Renato Azevedo, Danilo Rodrigues Pereira da Silva, Luiz Guilherme Grossi Porto

427 Fall risk, frailty, quality of life, and physical activity of portuguese nonagenarians: a descriptive study
Lucimere Bohn, Tiago Peixoto, Carlos Romero Morales, Vitor Oliveira Carvalho, Robison José Quitério, Vicente Martínez Vizcaíno

428 Sono, atividade física, aptidão física e coordenação motora em crianças e adolescentes: uma análise em Lagoa do Carro – PE
Marcella Dantas Ribeiro, Thaliane Mayara Pessoa dos Prazeres, Ana Beatriz Félix Lourenço, Nayara Souza de Oliveira, Rostand de Souza Lira Filho, Rafael dos Santos Henrique, Marcos André Moura dos Santos

429 Caracterização de adultos associados de um plano de saúde: um estudo sobre perfil sociodemográfico e comportamento de movimento
Marcos Vinicius Cardoso de Medeiros, Lucas Camilo Pereira, Túlio Chaves Mendes, Samuel Lucas da Silva Bezerra, Tiago dos Santos Freire, Hassan Mohamed Elsangedy

430 Correlação entre a função endotelial e a severidade da doença de pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono
Maria Alice de Albuquerque Rodrigues, Fabiano Ferreira de Lima, Gustavo Oliveira da Silva, Elton Carlos Felinto dos Santos, Marcos André Moura dos Santos, Annelise Lins Menêses

431 Medidas objetivas da atividade física e comportamento sedentário e risco cardiovascular em pessoas vivendo com hiv: dados preliminares do estudo “HIV+ BUT FIT”
Maria Eduarda de Carvalho Macário da Silva, Marcilene Glay Viana Pessoa, Marcos Cézar Pitombo da Silva Júnior, Yago Silva Mascarenhas, Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

432 Associações entre volume e intensidade da atividade física e o perfil lipídico em crianças com obesidade
Maria Leticia Crispim da Silva, Túlio Chaves Mendes, Ellydy Andresa dos Santos Barbosa, Italo Nathan da Silva, Bruna Perez Costa Lima, Ricardo Santos Oliveira

433 Treinamento de força na perimenopausa entre mulheres de 35 a 45 anos: uma revisão de literatura sobre os efeitos na saúde física e mental
Maria Lua Ribeiro Araújo, Luiz Antônio Nunes de Assis

434 Política pública e inclusão: análise crítica do guia brasileiro de atividade física para pessoas com tea e suas implicações para a atenção básica
Maria Mariana Cardoso Clemente, Danilo Bastos Moreno, Camila Albino de Andrade, Gabriel Henrique Gama Leite, João Francisco Lins Brayner Rangel Junior

435 Efeito do Mat pilates sobre a força muscular de mulheres mais velhas participantes de um programa de atividade física
Matheus França Ramos dos Santos, Isaac Costa Santos, Débora Quezia Santos Matos, Libiny Silva, Lucas Santos, Iane de Paiva Novais

436 Associação entre independência funcional e sintomas depressivosem idosos da Zona Rural de Manaus
Mayele Tavares Pacheco, Jandre Santiago de Amorim de Araujo, Géssica dos Santos da Silva, Sandro Barbosa Fernandes, Jnader Phillipe Diniz Figueiredo, Inês Amanda Streit

437 Perfil dos participantes do programa de exercícios físicos intradialítico de um hospital universitário no sul do Brasil
Melissa Pessini Faganello, Angélica Nickel Adamoli

438 Prevalência e fatores associados ao sobrepeso em pré-escolares da região Centro-Oeste do Brasil: estudo *Sunrise*
Nakal Laurenço Fortunato da Silva, Danilo Dias Santana, Viviane Schmidt Pagnoncelli Durks, Alex Antônio Florindo, Anelise Gaya, Sarita de Mendonça Bacciotti

439 Resposta aguda de idosos à sessão de equilíbrio: relação entre frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço
Natã Concatto Licht, Priscilla Cardoso da Silva, Rita de Cassia Chitolina da Silva, Rafael Pereira da Silveira Mota, Débora Pastoriza Sant' Helena, Andrea Kruger Gonçalves

440 Comportamento das 24 horas de movimento e desempenho motor: uma análise de rede
Nayara de Souza Oliveira, Rostand de Souza Lira Filho, Ana Beatriz Félix Lourenço, João Victor Cavalcanti Fraga, Willemax dos Santos Gomes, Rafael dos Santos Henrique

441 Efeitos das estratégias de resfriamento corporal sobre respostas termorregulatórias e metabólicas em diferentes momentos do exercício: uma revisão integrativa
Nayara Sâmia Vaz Borges de Sousa, Jessyca Maria Oliveira da Silva, Alessandro Spencer de Souza Holanda, Hugo Vitor Menezes Cruz, Dionis de Castro Dutra Machado

442 Efeitos do treinamento físico multicomponente na força e na mobilidade funcional em idosos da comunidade
Neiry Ellen Gasperin Arsie, Brenda Carolina de Castro Lenardt, Jeyziely Loyze de Souza dos Santos, Adrielle Cristini Weiss, Roberta Castilhos Detanico Bohrer, Paulo Cesar Barauce Bento

443 Risco cardiovascular em pessoas vivendo com HIV em Maceió-AL: análises secundárias de estudo transversal
Pâmella Sabino da Silva, Marcilene Glay Viana Pessoa, Larissa Oliveira Buarque, Caio César da Silva Moura Santos, Luciana Costa Melo, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

444 Mais massa muscular mas menos força: a obesidade influencia a força e desempenho físico de mulheres com câncer de mama
Paola Sanches Cella, Vinicius Silva de Souza, Márcia Oliveira de Moura, Vandré Sociarelli Dalcin, Maurício Rodrigues Lopes, Rafael Deminice

445 Produção científica global sobre atividade física e comportamento sedentário em pessoas idosas: análise bibliométrica
Radfan Naumann Oliveira Leite, João Carlos do Nascimento Melo, Jullyane Caldas dos Santos, Thais Evelin Marques da Silva, Leandro dos Santos, Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio

446 Análise comparativa do desempenho motor e cognitivo de idosos participantes do programa de treinamento de equilíbrio do CREM-UFRGS
Rita de Cássia Chitolina da Silva, Andréa Kruger Goncalves, Natã Concatto Licht, Vicente Schabbach Duarte, Priscilla Cardoso Silva, Taís Malysz

447 Saúde intestinal e capacidade cardiorrespiratória de idosos: o papel do exercício físico
Rodrigo Perera Queiroz, Elke Lima Trigo, Andrea Somolanji Vanzelli Gennari

448 Parêmetros da qualidade do sono e domínios da qualidade vida (SF-36) em pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono
Romeu Apolinário Bezerra, Marlene Salvina Fernandes da Costa, Hildeberto Dutra Sobral, Annelise Lins Menêses, Elton Carlos Felinto dos Santos, Marcos André Moura dos Santos

449 Relação entre massa muscular total e força de preensão manual em mulheres idosas
Rozângela Oliveira Silva, Everildo Enzo Ferreira Silva, Steffany Lobo de Almeida, Andressa Pereira Cost, Fábio Thomaz Melo, Luiz Humberto Rodrigues Souza

450 A construção da saúde e envelhecimento através das narrativas de pessoas idosas participantes de atividades em grupo
Sarah Vislynne Nunes Wanderley, Adriana de Faria Gehres

451 Efeitos do método pilates no equilíbrio e flexibilidade de idosos: uma revisão de literatura
Soniedson Gomes de Sales, Bruno Rafael Vieira Souza Silva, Djhonata Ferreira Nascimento, Ramon Gabriel Lourenço de Oliveira, Rebeca Dantas Pinto Brandão, Thaíse de Freitas Costa

452 Avaliação antropométrica e funcional nas idosas do projeto Educar para a Atividade Física – EPAF
Tainane Santana Xavier, Érica Alves Nascimento, Laiane da Cruz Santos, Marcos Vinícius dos Santos, Luria Melo de Lima Scher

453 Tendência temporal de deslocamento ativo entre idosos brasileiros: resultados do Vigitel, 2006-2021
Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado, Ana Paula Muraro, Amanda Cristina de Souza Andrade, Paulo Rogério Melo Rodrigues

454 Comportamento de movimento de idosos de um plano de saúde: Programa de Promoção de Atividade Física – CAURN Ativa
Tiago dos Santos Freire, Antonio Paulo Ferreira da Silva, Bruna Perez Costa Lima, Maristela Linhares dos Santos, Túlio Chaves Mendes, Hassan Mohamed Elsangedy

455 Associação entre síndrome metabólica, força muscular e capacidade cardiorrespiratória em adultos vivendo com HIV
Victor Gustavo Ferreira Santos, Caio César da Silva Moura Santos, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

456 Correlação entre a pressão arterial central e a severidade da doença de pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono
Vinícius de Oliveira Caloête Pedrosa, Antônio Henrique Germano Soares, Elton Carlos Felinto dos Santos, Marcos André Moura dos Santos, Ozeas Lins Filho, Annelise Lins Menêses

457 Exercício físico: uma nova intervenção adjuvante para melhorar a função física, aptidão física e a qualidade de vida em mulheres com câncer de mama metastático – estudo clínico não randomizado
Vinicius Silva de Souza Cassaroti, Maurício Rodrigues Lopes, Vandre Sosciarelli Dalcin, Márcia Oliveira Moura, Paola Sanches Cella, Rafael Deminice

458 Correlação entre força de preensão manual e extensão isométrica de joelhos com indicadores de aptidão funcional em longevos
Virna de Lima Sousa, Lucas Cavalcanti de Miranda, Francisco Dalton Alves, Nathália Priscilla Medeiros Costa Diniz, Eduardo Costa Caldas

459 Diferenças nos comportamentos de movimento de 24h entre idosos com baixa e preservada força de preensão manual
Vitória Gabrielle, José Francisco da Silva, Eduarda Gabriela, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso, Rafael Miranda Tassitano, Thiago Coelho de Aguiar Silva

460 Avaliação física de militares da força aérea em um destacamento do nordeste brasileiro: perfil corporal e desempenho aeróbico
Welisson Pedro dos Santos Silva, Ronald Chauvin Porfírio, Christianne Tenório dos Santos, Victor José Bastos-Silva

461 Projeto EnvelheSer com Saúde e Qualidade de Vida: relato de experiência de um projeto de extensão
Yara Brockes Machado, Anna Clara Mores França, Ana Lívia Vatri, Lilian Ferreira Rodrigues Brait, Sabrina Toffoli Leite, Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos

10. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

463 Comparação entre tempo de atividade física no lazer de acordo com a carga horária de trabalho de policiais militares
Ana Caroline Baleeiro Silva, David Lucas Oliveira Souza, Elton Almeida Santos, Bruno Rodrigues Pires, Camilo Luis Monteiro Lourenço, Ciro Oliveira Queiroz

464 Associação entre inatividade física e má qualidade do sono em mulheres trabalhadoras do Sul do Brasil
Anderson Garcez, Janaína Cristina da Silva, Ingrid Stähler Kohl, Harrison Canabarro de Arruda, Maria Teresa Anselmo Olinto

465 Tempo sentado no lazer como critério discriminador de dor no quadril em policiais militares
Bruno Rodrigues Pires, Ana Caroline Baleeiro Silva, David Lucas Oliveira Souza, Elton Almeida Santos, Camilo Luís Monteiro Lourenço, Ciro Oliveira Queiroz

466 Atividade física no lazer e risco de Apneia Obstrutiva do Sono: uma análise comparativa com policiais militares
Ciro Oliveira Queiroz, David Lucas Oliveira Souza, Bruno Rodrigues Pires, Elton Almeida Santos, Fábio de Oliveira Ferreira, Camilo Luis Monteiro Lourenço

467 Associação entre percepção da saúde e prática de atividade física em mulheres trabalhadoras da Atenção Primária à Saúde
Darlan Boaventura Oliveira, Mariana Felix Barbosa, Clarice Alves dos Santos, Saulo Vasconcelos Rocha

468 Comparação do tempo de atividade física no lazer entre policiais militares com e sem sintomas de insônia
David Lucas Oliveira Souza, Elton Almeida Santos, Ana Caroline Baleeiro Silva, Bruno Rodrigues Pires, Camilo Luis Monteiro Lourenço, Ciro Oliveira Queiroz

469 Associação entre o nível de atividade física, qualidade do sono e a sonolência diurna em profissionais de uma Unidade Básica de Saúde da cidade do Recife
Frederico Camarotti Júnior, Rubem Cordeiro Feitosa, Donato Camarotti, Andressa Priscilla de Souza Leite Camarotti, Marlene Salvina Fernandes da Costa, Pedro Pinheiro Paes

470 Atividade física e desempenho no teste de aptidão física em policiais militares do estado de Santa Catarina: um estudo transversal
Giovane Pereira Balbé, Ágata Katerine Ledra, Almir João Ledra, Jhonatan Luiz Soave, Jonas Fernandes Schreiber

471 Perfil de dor musculoesquelética de funcionários do Restaurante Universitário e serviços gerais participantes do Programa de Ginástica Laboral da Universidade Estadual do Ceará
Italo Teixeira Luiz Pereira, Kristiane Mesquita Barros Franchi, Valquíria de Lima, Davi Medeiros Sena Delmiro, Gabriel Henrique Torres Ferreira, Giovanna Araújo de Melo

472 Fatores associados ao nível de atividade física ocupacional entre adultos participantes de um projeto de extensão
Jean Lucas Rosa, Carolina Giradi Ribeiro da Rocha, Henrique Ian Machado Vieira, Gabriel Peinado Costa, Camila de Moraes, Átila Alexandre Trapé

473 Tendência temporal do nível de atividade física de servidores públicos em 20 anos do programa TST em Movimento
João Luis Anwar El Sadat Paula Leitão, Luciana Leite Silva Barboza, Luiz Guilherme Grossi Porto

474 Prevalência de queixas de saúde em funcionários de uma universidade pública: diferenças entre sexos
José Francisco da Silva, Thiago Coelho de Aguiar Silva, Bruno Maia de Guimarães, Vitória Gabrielle da Silva Guilherme, Eduarda Gabriela Figueira da Costa, Pedro Victor Lopes da Silva, Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso

475 Perfil de dor musculoesquelética de servidores administrativos participantes do Programa de Ginástica Laboral da Universidade Estadual do Ceará
Kristiane Mesquita Barros Franchi, Valquíria de Lima, Italo Teixeira Luz Perera, Davi Medeiros Sena Delmiro, Giovanna Araujo de Melo, Gabriel Henrique Torres Ferreira

476 Prevalência de dor osteomioarticular e sua associação com a prática de atividade física em servidores técnico-administrativos da Universidade de Pernambuco
Pedro Victor Lopes da Silva, Jose Francisco da Silva, Vitória Gabrielle da Silva Guilherme, Eduarda Gabriela Figueira da Costa, Carlos Mulatinho de Queiroz Pedroso, Bruno Maia de Guimarães, Thiago Coelho de Aguiar Silva

477 Impacto da semana de trabalho de quatro dias na saúde física autorrelatada: evidências longitudinais de um estudo de 6 meses em Portugal
Sabrina Costa Teno, Rita Fontinha, Pedro Alexandre Barracha da Guerra Júdice, Pedro Gomes

478 Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação de programas de ginástica laboral
Valquíria Aparecida de Lima, Marcos Gonçalves Maciel, Sérgio Roberto de Lucca

11. ATIVIDADE FÍSICA E GRUPOS ESPECIAIS

480 Associação entre o Índice de Massa Corporal e desempenho no Teste de Degrau de 2 minutos em candidatos à cirurgia bariátrica
Allana Angela Alves da Silva, Rayssa Laís Ferreira da Silva, Gabrielly Barreto de Carvalho, Cleiton Lucas Passos Brayner, Bárbara Amaral Bruno Silva, André dos Santos Costa

481 Treinamento de força melhora flexibilidade, força e mobilidade de homem com paralisia cerebral diplégica espástica: estudo de caso
Ana Caroline Mateus, Jelson Budal Schmidt, Alisson Padilha de Lima

482 Efeitos de um protocolo de treinamento de força com faixas elásticas na aptidão funcional de idosos: um ensaio clínico randomizado
Ana Clara Scandolara Koening, Giovanni Rimolo Brito, Katholyn de Penna Bitencourt, Mariana de Souza Strehl, Jonas Casagranda Zanella, Ana Carolina Kanitz

483 Efeitos do treinamento físico na qualidade de vida em crianças e adolescentes com broncoespasmo induzido por exercício: uma revisão sistemática
Ana Paula Pereira Silva, Érmeson Gabriel de Araújo, Thalles Araújo Sousa, Rúben Arnaldo de Oliveira Silva, Luan Cássio de Oliveira, Bruno Rafael Vieira Souza Silva

484 Medida objetiva de atividade física por acelerometria e fragilidade física em pessoas que vivem com HIV: resultados preliminares de estudo transversal no Estado de Alagoas
Andrezza Queiroz Amaral, Thais Evelin Marques da Silva, Enaiane Cristina Menezes, Bruno Gonçalves Galdino da Costa, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

485 Dupla-tarefa e função física em pessoas idosas: um estudo correlacional
Angelica Miki Stein, Jessica Mendes Gonçalves, Camila Schardong, Fernando Mikoski dos Santos, Giovanna Dantas Fernandes, Rosecler Vendruscolo

486 Physical activity levels and falls in people on hemodialysis: the SARC-HD Cohort Study
Angélica Nickel Adamoli, Marvery Peterson Duarte, Ricardo Sampaio, Danilo Rodrigues Pereira Silva, Maycon de Moura Reboredo, Heitor Siqueira Ribeiro

487 Efeitos do treinamento aquático com protocolo de dupla tarefa nas fluências verbais fonêmicas e semânticas de idosos sedentários
Anne Taynara Guedes Moreira, Camila Miranda, Lúcia Faria Borges, Wander Tavares Borba, Andréa Kruger Gonçalves, Ana Carolina Kanitz

488 Exercício físico preserva a função em idosos com diabetes mellitus tipo 2, mas não neutraliza os efeitos da obesidade
Anthony Rodrigues de Vasconcelos, Pedro Weldes da Silva Cruz, Agnes Tenório Malta Cruz, Anderson Moura de Souza, Denise Maria Martins Vancea, Paulo Adriano Schwingel

489 Comparação entre o ângulo de fase segundo a atividade física de mulheres com e sem fibromialgia
Beatriz de Oliveira Oshiro, Dayani Silva da Cruz, Alini Nunes de Oliveira, Silvio Assis de Oliveira Júnior, Paula Felippe Martinez, Christianne de Faria Coelho-Ravagnani

490 Maior nível de atividade física e condicionamento físico correlacionam-se com menores concentrações séricas de insulina em indivíduos com lesão da medula espinhal
Bruno de Gioia Fernandes Lapa, Ana Paula Boito Ramkrapes, Pedro Godoi Scolfaro, Henrique Monteiro Lapo, Ivan Luiz Padilha Bonfante, Liliane Ribeiro Vasconcelos, Mara Patrícia Traina Chacon-mikahill, Cláudia Regina Cavaglieri

491 Variações de ângulo de fase e suas relações com indicadores imunológicos e comportamentais em adolescentes com HIV em Alagoas: estudo longitudinal
Caio César da Silva Moura Santos, Hugo Vinicius Rocha de Almeida, Arthur Candido Regueira de Miranda, Victor Gustavo Ferreira Santos, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

492 Mudanças na expressão de habilidades sociais de uma criança com TEA no contexto de um programa de atividades físicas esportivas
Camila Bressan Fogaça, João Pedro Segundo, Bruna Barboza Seron, Michele Caroline de Souza Ribas

493 Função física e processamento de informação em pessoas idosas: um estudo transversal e correlacional
Camila Schardong, Leonardo Gonçalves Ferreira, Isabela Cristiane de Lima, Iane de Paiva Novais, Francisco José Fraga da Silva, Angelica Miki Stein

494 Comportamentos de movimento de 24 horas de pessoas idosas: análise longitudinal
Carla Bianca Tabosa Oliveira, Daniele Samara Lopes Dantas, Lucas Fellipo Cruz Ribeiro, Marcyo Câmara, Eduardo Caldas Costa

495 Relação entre variáveis biodinâmicas e desempenho competitivo em atletas de *powerlifting* paralímpico
Carolina Oliveira de Carvalho, Paulo Francisco Almeida-neto, Gilmara Gomes de Assis, Vanessa Carla Monteiro Pinto, Luanderson Carlos da Silva Silveira, Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral

496 Efeitos de um programa de dança de 12 semanas na saúde do cérebro de idosos
Christian Padilha de Freitas, Raquel Arigony Corrêa Sant'anna Prates, Maria Vitória Andreazza Duarte, Jordana Barasuol Inda, Jefrey Alexsander Fortes de Oliveira, Aline Nogueira Hass

497 Barreiras e facilitadores percebidos para a prática de atividade física em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono, com e sem obesidade
Clarice Vitória Gomes Delgado, José Lucas Porto Aguiar, Enrique Nascimento Nazário dos Santos, Victoria Duarte de Arantes Lima, Ozeas Lins-filho, Daniela Karina da Silva Ferreira

498 Efeito de um protocolo de treinamento resistido progressivo sobre os níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro em indivíduos vivendo com esclerose múltipla
Cleverson José Bezerra Guedes, Éliton Miranda da Silva, Manuela Prata Zanoni, Dennis Armando Bertolini, Fernanda de Souza Teixeira, Nelson Nardo Júnior, Luciane Cristina Arantes

499 Efeitos de um treinamento esportivo de *beach tennis* associado ao aconselhamento nutricional em parâmetros lipídicos de adolescentes: um ensaio clínico randomizado
Dalva Muniz Pereira, Rodrigo Pedroso, Gabriel Petry Heck, Clair Rezende Fontana, Luiz Felipe Holstein, Rodrigo Ferrari

500 Nível de atividade física de idosos em diferentes estratos socioeconômicos
Daniela Lopes dos Santos, Temístocles Vicente Pereira Barros, Nicanor da Silveira Dornelles, Barbara Sutil da Silva, Patrícia Fagundes Soares(1)

501 Sarcopenia, nível insuficiente de atividade física e comportamento sedentário: impactos na sobrevivência de idosos em uma coorte populacional de 10 anos
Danielle de Amaral Macedo, Márlon Martins Moreira, Sheilla Tribess, Jair Sindra Virtuoso Junior

502 A "Academia da Cidade" como estratégia de envelhecimento ativo e inclusão social
Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira, Natalia Nunes de Lima

503 Efeito do treinamento multicomponente em indicadores antropométricos de obesidade abdominal de mulheres na pós-menopausa
Débora Quezia Santos Matos, Isaac Costa Santos, Libiny Silva, Luanderson Santos Neres, Lucas Santos, Iane de Paiva Novais

504 Associação entre atividade física e dor crônica em idosos: evidências do ELSI-Brasil
Deivid Leôncio Gomes da Costa, Erika Aparecida Silveira, Leticia Lemos Ayres da Gama Bastos

505 Atividade física e desenvolvimento motor, sensorial e social de crianças com Transtorno do Espectro Autista
Douglas Alencar Vieira, Ângelo Solano Negrão, Mabliny Thuany, Thayse Natacha Gomes, Daniela Soares Leite

506 Efeito da gravidade da apneia osbtrutiva do sono na aptidão física de adultos: um estudo transversal
Enrique Nascimento Nazario dos Santos, Victoria Duarte de Arantes Lima, Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva, José Lucas Porto Aguiar, Ozeas de Lima Lins-filho, Daniela Karina da Silva Ferreira

507 Associação entre comportamento sedentário e função respiratória em pessoas idosas: um estudo transversal
Enzzo Cortes Barbosa Vales, Camila Pereira Iervese, Italo Emmanoel Silva, Silva, Ariana Oliveira Santos , Thaís Alves Brito, José Ailton Oliveira Carneiro

508 Movimento e pertencimento: a inclusão do corpo autista na escola pública
Evellyn Renata Duda de Oliveira, Geovani Rodrigo Ramos da Silva, Lara D-julian Martins dos Santos, Luany Vitória da Silva Rolindo, Natália Barbosa da Silva Neta, Raquel Maria do Nascimento Gabriel Veiga

509 Déficit de equilíbrio em pessoas idosas e fatores associados
Fábio Thomaz Melo, Camila Moreira de Almeida Melo, Janne Jéssica Souza Alves, Luiz Humberto Rodrigues Souza, Danielle Souto de Medeiros

510 Treinamento intervalado de alta intensidade e treinamento contínuo moderado autoguiados pela percepção de esforço: estudo de viabilidade em pessoas idosas com hipertensão
Francisco Dalton Alves de Oliveira, Maria Beatriz F. Araújo, Virna L. Sousa, Lucas C. Miranda, Eduardo Caldas Costa

511 Impacto de um programa comunitário de treinamento combinado isolado ou associado ao aconselhamento nutricional na pressão arterial de adultos: um ensaio clínico randomizado
Gabriel dos Santos Lemes, Gabriel Carvalho, Laura de Lima Silva, Vinicius Mallman Schneider, Dalva Muniz Pereira, Rodrigo Ferrari

512 Comparação do desempenho funcional entre idosos iniciantes e veteranos em programas físicos
Gabriela Emerim Rodrigues, Eduarda Reis Dulac, Rafael Pereira da Silveira Mota, Vicente Schabbach Duarte, Carlos Schmidt Baron, Andréa Kruger Gonçalves

513 Sono, atividade física, exposição a telas, consumo alimentar e suas associações com obesidade entre estudantes quilombolas
Gilmar Mercês de Jesus, Lara Daniele Matos dos Santos Araújo, Anna Karolina Cerqueira Barros, Lizziane Andrade Dias

514 Efeitos agudos imediatos e agudos tardios de diferentes métodos, intensidades e durações de exercício resistido em pessoas com diabetes tipo 1: um ensaio clínico randomizado
Gleyce Kelly Batista de Souza, Leandro Paim da Cruz Carvalho, Anthony Rodrigues de Vasconcelos, Paulo Adriano Schwingel

515 Efeitos agudos do tereré sobre a potência do arremesso de atletas paralímpicos
Guilherme de Lucas Barbosa, Adriano Cañete Avalos, Pedro Soares Junqueira, Cassio Pinho dos Reis, Fabricio Cesar de Paula Ravagnani, Christianne de Faria Coelho Ravagnani

516 Efeitos agudos do exercício em ergômetro de braço na função vascular dos membros superiores e inferiores de pacientes com doença arterial periférica: ensaio *cross-over* randomizado
Gustavo Oliveira da Silva, Paolo Marcello Cunha, Max Duarte de Oliveira, Helcio Kanegusuku, Marilia de Almeida Correia, Raphael Mendes Ritti-Dias

517 Efeitos do treinamento resistido de alta carga vs. baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo sobre a pressão arterial central e periférica em mulheres pós menopausadas
Helder Xavier Bezerra, Rodrigo Ramalho Aniceto, Hilânia Souza de Araújo, José Clodoaldo Brito de Oliveira, Annelise Machado Gomes de Paiva, Piettra Moura Galvão Pereira

518 Respostas cardiovasculares ao teste ergométrico em adultos apneicos com e sem restrição do sono
Heloiza Henrique de Andrade, José Lucas Porto Aguiar, José Ricardo Vieira de Almeida, Elton Carlos Felinto dos Santos, Daniela Karina da Silva Ferreira, Ozeas de Lima Lins-Filho

519 Efeitos do treinamento resistido de alta carga e de baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo sobre a rigidez arterial de mulheres pós-menopausadas
Hilânia Souza de Araújo, Piettra Moura Galvão Pereira, Helder Xavier Bezerra, José Clodoaldo Brito de Oliveira, Wallysson Henrique Manoel da Silva, Rodrigo Ramalho Aniceto

520 Efeito do treinamento multicomponente em parâmetros hemodinâmicos de mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física
Iane de Paiva Novais, Isaac Costa Santos, Débora Quezia Santos Matos, Libiny Silva, Lucas Santos

521 Atividade física e imagem corporal em pessoas com deficiências físicas: uma revisão integrativa
Ingrid Ludimila Bastos Lôbo, Luan Gonçalves Chuva, Douglas Alves Medeiros, Daniel Phelipe Athaíde Couto, André de Assis Lauria, João Roberto Ventura de Oliveira

522 24 Semanas de treinamento resistido não melhora o perfil lipídico em idosas dislipidêmicas
Ingrid Manske, Natã Stavinski, Witalo Kassiano, Vanessa Santos-melo, Aline Prado, Edilson Serpeloni Cyrino

523 Efeitos residuais de uma única sessão de alongamento no desempenho físico: uma revisão narrativa
Ingryd Feliciano Lima, Daniele Tailane Vasconcelos Leite, Claudia Manuela de Lima Chaves Fragoso, André Luiz Torres Pirauá, Natália Barros Beltrão Pirauá

524 Efeito do *Mat* pilates nos sintomas da menopausa de mulheres participantes de um programa de atividade física
Isaac Costa Santos, Lucas dos Santos, Luanderson Santos Neres, Matheus França Ramos dos Santos, Iane de Paiva Novais

525 Associação combinada do tempo sedentário e sono com cognição em pessoas idosas
Isabela Karoliny Calixto de Souza, Daniele Samara Dantas Lopes, Chales Phillipe de Lucena Alves, Ludmila Lucena Pereira Cabral, Eduardo Caldas Costa

526 Efeito da obesidade na capacidade funcional de idosos com e sem sonolência diurna excessiva
Isabela Monteiro Diniz, Maria Giulia Castro Santos, José Lucas Porto Aguiar, Ozeas Lins-filho, Daniela Karina da Silva Ferreira

527 Treinamento combinado e sua influência sobre o risco cardiometabólico em indivíduos eutróficos, obesos e com diabetes tipo 2
Ivan Luiz Padilha Bonfante, Danielle Isadora Alves Ribeiro, Guilherme Alexandre Fernandes, Laura Martines Lima, Renata Garbellini Duft, Keryma Chaves da Silva Mateus, Liliane Ribeiro Vasconcelos, Ana Paula Boito Ramkrapes, Mara Patricia Traina Chacon Mikahil, Cláudia Regina Cavaglieri

528 Efeitos de 12 semanas de treinamento de força sobre dor no quadril, cinesiofobia e atividade física: estudo de caso
Ivson Thales Gomes Silvino, Lucas Camilo Pereira, Hassan Mohamed Elsangedy, Lêonidas de Oliveira Neto

529 Efeito do treinamento multicomponente em parâmetros de força muscular em idosos
Jean Rodrigues Antunes, Thiago Felipe Martins Caldeira Brant, Jennifer Gonçalves de Castro, Diego Costa Santos, Hugo César Martins Costa, Patrícia da Conceição Rocha Rabelo

530 Atividades lúdico/esportivas para crianças com di: experiência docente em uma escola no município de Jequié-BA
João Victor Bernardes Cruz Costa, Christiane Freitas Luna, Janaina Santos da Silva

531 Menor capacidade de caminhada relativa está associada a uma maior taxa de mortalidade em pacientes com doença arterial periférica
Jonathas Bernardino Ribeiro, Aluísio Andrade Lima, Breno Quintella Farah, Marilia Almeida Correia, Raphael Mendes Ritti Dias, Hélcio Kanegusuku

532 Efeitos das configurações de séries em cluster aplicadas ao treinamento de força em idosos: uma revisão sistemática
José Alisson dos Santos Vasconcelos, Tyago Cleber da Silva Costa, Rafael Araújo de Macedo, André Luiz Torres Pirauá

533 Comportamento de parâmetros hemodinâmicos centrais em mulheres de meia idade e idosas em uma sessão de treinamento de força
Jose Clodoaldo Brito de Oliveira, José Alisson dos Santos Vasconcelos, Wallysson Henrique Manoel da Silva, Annelise Machado Gomes de Paiva, Jane Ferreira da Silva, Piettra Moura Galvão Pereira

534 Efeito de diferentes protocolos seguindo as recomendações de atividade física para redução da gravidade da Apneia Obstrutiva do Sono: uma revisão sistemática e metanálise
José Lucas Porto Aguiar, José Ricardo Vieira de Almeida, Breno Quintella Farah, Ozeas de Lima Lins-Filho

535 Efeito do treinamento de força na qualidade de sono subjetiva e na qualidade de vida em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono: um ensaio clínico randomizado controlado
José Ricardo Vieira de Almeida, José Lucas Porto Aguiar, Elton Carlos Felinto dos Santos, Daniela Karina da Silva Ferreira, Breno Quintella Farah, Ozeas de Lima Lins-Filho

536 Fatores associados à obesidade grave no Brasil: mudanças ao longo de uma década (2013-2023)
Jucemar Benedet, Rômulo Ferreira Monteiro

537 Impacto de dietas proteicas na hipertrofia muscular de idosos que praticam treinamento de força: uma revisão sistemática
Julia Rocha Bernar, Maria Eduarda dos Santos Prass, Natália Fagundes de Jesus, Pedro Sabala Moreira da Costa, Lucas Conte Medeiros, Andrea Kruger Gonçalves

538 Associação entre rigidez arterial e alterações dos domínios da capacidade intrínseca: locomoção e cognição avaliada pela proposta da Organização Mundial da Saúde em pessoas idosas da Atenção Primária
Kamila Andrade-sousa, Igor Antônio Carvalho-ribeiro, Maelly Gil Pereira, Daniel Henrique Moreira Quirino, Maria da Glória Rodrigues-machado, Leani Souza Máximo Pereira

539 Baixo desempenho no TSL5X está associado com a toxicidade precoce em pacientes com câncer de cólon, reto e gástrico
Karina de Almeida Brunheroti, Isabella Pellegrini Lima, Nicolle Martins Carrozzi, Maria Carolina Santos Mendes, José Barreto Campello Carvalheira, Lígia de Moraes Antunes-Correa

540 Os efeitos do treinamento aquático sobre a pressão arterial e frequência cardíaca em repouso de idosos hipertensos e normotensos
Katholyn Penna de Bitencourt, Jonas Casagrande Zanella, Camila Miranda, Dalva Muniz Pereira, Rodrigo Ferrari, Ana Carolina Kanitz

541 Voleibol sentado e pessoas com deficiência intelectual: um relato de experiência
Laiane da Cruz Santos, Ianna Caroline Fiscina Bispo, Emanuella Oliveira Barros, Camila de Moura Costa

542 A assiduidade influencia nos parâmetros de pressão arterial de pessoas idosas praticantes de atividades aquáticas?
Laisa Cappellari, Jonas Casagranda Zanella, Katholyn Bittencourt, Rodrigo Ferrari da Silva, Ana Carolina Kanitz

543 Associação do desempenho *no timed up and go* e o histórico de quedas em idosos fisicamente ativos
Layla Maciel dos Santos, Regina Brena de Lima Costa, Mateus Souza Pereira, João Mário Alencar Lopes, Cíntia Ehlers Botton

544 O papel da maturação biológica na relação entre força muscular e Densidade Mineral Óssea (DMO) em crianças e adolescentes com diagnóstico de infecção pelo HIV
Leandro Narciso Santiago, Diego Augusto Santos Silva

545 A calistenia melhora a aptidão física e saúde cardiovascular de pessoas com peso saudável e obesidade pré-clínica: um ensaio clínico
Leury Max da Silva Chaves, André Filipe Almeida dos Santos, Ana Carolina Arruda Meira Brito, Alan Bruno Silva Vasconcelos, Marzo Edir da Silva Grigoletto

546 Efeito de diferentes tipos de aquecimentos sobre o desempenho de atletas do *powerlifting* paralímpico
Luanderson Carlos da Silva Silveira, Mateus Freitas de Medeiros, José Carlos Gomes da Silva, Fernanda Cristina Silva de Oliveira, Jonathas Helber Souza Santos, Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral

547 Efeito do treinamento multicomponente na reserva de massa muscular em mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física
Luanderson Santos Neres, Isaac Costa Santos, Matheus França Ramos dos Santos, Débora Quezia Santos Matos, Lucas Santos, Iane de Paiva Novais

548 Associação entre fadiga e barreiras para atividade física em pessoas com Síndrome Pós-COVID-19: estudo transversal
Lucas Cavalcanti de Miranda, Francisco Dalton Alves de Oliveira, Virna Lima de Sousa, Francisco José Rosa de Souza, Yuri Alberto Freire de Assis, Eduardo Caldas Costa

549 Aptidão funcional em pessoas idosas robustas e pré frágeis: análise transversal por sexo
Lucas Fellipo Cruz Ribeiro, Daniele Samara Dantas Lopes, Carla Bianca Tabosa Oliveira, Eduardo Caldas Costa

550 Efeitos do treinamento combinado na composição corporal de adolescentes asmáticos
Lucas Silva Correia de Araújo, Soniedson Gomes de Sales, Marzukervy Rosemberg Porto, Luan Cássio de Oliveira, Marco Aurélio de Valois Correia Junior, Bruno Rafael Vieira Souza Silva

551 Associação entre fatores sociodemográficos e obesidade grave com presença de comorbidade em adultos das capitais brasileiras e do Distrito Federal
Luciene Rafaela Franco dos Santos, Carlos Eduardo Guimarães Moço, Samara Mendes de Sousa, Rômulo Ferreira Monteiro, Jucemar Benedet, Giovani Firpo Del Duca

552 Sensibilização e adesãode usuários com síndrome metabólica na US354 Academia da Cidade do Alto do Capitão, Dois Unidos, Recife–PE
Luiz Antonio Nunes de Assis, José Eurico de Oliveira Junior

553 Práticas corporais inclusivas no Polo Vila um por Todos na Academia da Cidade – garantia de direitos na Atenção Primária à Saúde do Recife-PE
Luiz Eduardo Nunes de Souza, Raquel Bezerra Pajeú

554 Efeitos de uma intervenção com canoagem no controle postural estático em indivíduo com deficiência intelectual: um estudo de caso
Lyvia Victória Pereira Gondim, Gabriel Cruz Correa, Jeferson Carvalho Coelho de Gois, Renata Costa Silva Medeiros, Leonardo Gasques Trevisan Costa

555 Entre conexões e influências: uso de redes complexas para explorar a relação entre comportamentos de movimento de 24 horas, saúde mental e cognitiva, funcionalidade e indicadores sociodemográficos e clínicos em idosos com comprometimento cognitivo
Manoel Bomfim Leite Neto, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Nádia Virgínia Rodrigues Bezerra, Jeferson Juvencio dos Santos Silva, Dayane Tays da Silva, Mariana Ferreira de Souza, Bruno Remígio Cavalcante

556 Atividade física e risco cardiovascular em pessoas vivendo com HIV: uma análise de redes
Marcilene Glay Viana Pessoa, Yago Silva Mascarenhas, Morgana Alves Correia da Silva, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Luciana Costa Melo, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

557 Sarcopenia e fatores sociodemográficos, clínicos, comportamentais e funcionais em pessoas vivendo com HIV: resultados preliminares do estudo “HIV but fit”
Marcos Cezar Pitombo da Silva Junior, Marcilene Glay Viana Pessoa, Yago Silva Mascarenhas, Enaiane Cristina Menezes, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

558 Fatores associados à diabetes mellitus em pessoas idosas no Brasil: relato de experiência na iniciação científica
Marcos Vinicius dos Santos, Roberto Jerônimo dos Santos Silva, Ikaro Daniel de Carvalho Barreto, Luria Melo de Lima Scher

559 Associações entre massa, força e qualidade muscular com eventos cardiovasculares adversos em pessoas idosas: análise longitudinal
Marcyo Câmara da Silva, Daniele Samara Dantas Lopes, Lucas Fellipo Cruz Ribeiro, Carla Bianca Tabosa Oliveira, Rodrigo Alberto Vieira Browne, Eduardo Caldas Costa

560 Associação entre obesidade sarcopência, qualidade do sono e atividade física em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono
Maria Giulia Castro Santos, Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva, Victoria Duarte de Arantes Lima, Isabela Monteiro Diniz, Ozeas de Lima Lins-Filho, Daniela Karina da Silva Ferreira

561 Reprodutibilidade do teste de sentar e levantar para avaliação de potência muscular em idosos
Mariah Victoria da Silva Borba, Antenor Barbosa Calandrini de Azevedo, Marcelo Bandeira Guimarães, Caroline Pietta Dias, Andréa Kruger Gonçalves, Eduardo Lusa Cadore

562 Treinamento combinado e qualidade de vida em adolescentes asmáticos
Mel de Andrade Silva, Emilly Santana da Silva, Érmeson Gabriel de Araújo, Thaíse de Freitas Costa, Bruno Rafael Vieira Souza Silva, Marco Aurélio de Valois Correia Junior

563 O efeito da duração do sono autorrelatada na força muscular de membros superiores e inferiores de adultos com Apneia Obstrutiva do Sono
Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva, Enrique Nascimento Nazario dos Santos, Victoria Duarte de Arantes Lima, José Lucas Porto Aguiar, Ozeas de Lima Lins-filho, Daniela Karina da Silva Ferreira

564 Associação entre indicadores de força com o medo de cair em pessoas idosas longevas comunitárias: análise preliminar do estudo Natal
Nathália Priscilla Medeiros Costa Diniz, Isabela Karoliny Calixto de Souza, Virna de Lima Sousa, Raissa de Melo Silva, Charles Phillipe de Lucena Alves, Eduardo Caldas Costa

565 Efeitos dos diferentes tipos de treinamentos isométricos na pressão arterial e seus potencias mecanismos associados: uma revisão *umbrella*
Paulo Henrique de Melo, Gustavo de Oliveira Silva, Marilia de Almeida Correia, Hélcio Kanegusuku, Breno Quintella Farah, Raphael Mendes Ritti-dias

566 Exercício para o tratamento da sarcopenia associada ao câncer: um estudo piloto
Rafael Deminice, Maurício Rodrigues Lopes, Vinicius Silva de Souza, Lucas Polli da Palma, Vandré Sociarelli Dalcin, Diogo Estigarribia Prianti, Paola Sanches Cella

567 Perfil de idosos com comprometimento cognitivo leve da comunidade: um estudo observacional
Rafael Pereira da Silveira Mota, Eduarda Reis Dulac, Gabriela Emerim Rodrigues, Natã Concatto Licht, Priscilla Cardoso da Silva, Andréa Krüger Gonçalves

568 Efeito agudo de uma sessão de treinamento multicomponente nos níveis glicêmicos e pressão arterial de mulheres idosas: estudo piloto
Rafaelle Dayanne Dias Barros, Wanda Pereira Goes dos Santos, José Ribeiro da Silva neto, Thakacki Cezar de Oliveira Saraiva, José Ailton Oliveira Carneiro

569 Frequência de dias ativos e risco cardiometabólico em pessoas idosas: análise baseada em passos diários
Raissa de Melo Silva, Leony Morgana Galliano, Yuri Alberto Freire, Tiago Barreira, Debra Waters, Eduardo Caldas Costa

570 Análise de correlação entre a força de preensão manual e quantidade de medicamentos consumidos por idosos
Renato Francisco de Assis Junior, Guilherme Luis Ferreira da Silva, Jorge Xavier do Nascimento, Júlio César de Moura Roseno, Icaro Ferro Wanderley Ferreira, Paulo Macêdo Mattos, Rita Di Cássia de Oliveira Ângelo, William Serrano Smethurst

571 Comportamento da pressão arterial após diferentes períodos de destreinamento em idosos com hipertensão submetidos previamente a um programa de treinamento combinado
Rodrigo Ferrari, Vinícius Mallmann Schneider, Lucas Betti Domingues, Gabriel Lemes dos Santos, Leandro de Oliveira Carpes

572 Efeitos do treinamento resistido de alta e de baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo sobre a qualidade muscular em mulheres pós menopausadas
Rodrigo Ramalho Aniceto, Helder Xavier Bezerra, Hilânia Souza de Araújo, José Alisson dos Santos Vasconcelos, Wallysson Henrique Manoel da Silva, Piettra Moura Galvão Pereira

573 Efeitos agudos do consumo de tereré sobre parâmetros pressóricos e cardíacos de paratletas
Sander Fric Zanatto, Adriano Ávalos, Raquel Medeiros Kaizer Rossignoli Barizon, Joanna D'arc Luciana de Souza Almeida de Oliveira, Cassio Pinho dos Reis, Christianne de Faria Coelho Ravagnani

574 Sarcopenia associada ao câncer de cólon: análise da expressão gênica em modelo experimental
Tatiana Azevedo da Silva Guimarães, Diogo Alexandre Estigarribia Prianti, Paola Sanches Cella, Thais Camargo Prestes, Rafael Deminice

575 A prevalência de pessoas idosas com sarcopenia varia em função dos indicadores adotados? Um estudo preliminar com pessoas idosas fisicamente ativas de Porto Velho, Rondônia
Tatiane Gomes Teixeira, Isabele Ramos de Oliveira, Fernanda Ferreira Ramos, Carlos Vinícius Moreira da Silva, Tatiana de Souza Lima das Graças Nascimento, Rafael Martins da Costa

576 Modulação autonômica cardíaca após treinamento aeróbio em mulheres e homens idosos hipertensos
Thaís Coelho Marin, Gustavo Fernandes de Oliveira, Sabrina Aparecida Almeida Albino, Natan Daniel Silva-junior, Luan Moraes Azevêdo, Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz

577 Prática de atividade física no lazer e ocorrência de quedas em pessoas idosas alagoanas: um estudo transversal de base populacional
Thais Evelin Marques da Silva, Lucas dos Santos Ferreira, João Araújo Barros Neto, Enaiane Cristina Menezes

578 A importância do exercício físico no controle da diabetes tipo 2: uma pesquisa bibliográfica
Tiago de Lima Sousa, Caline Castro da Silva, Lucas Silva Correia de Araújo, Jamilly Saraiva de Melo, Bruno Rafael Vieira Souza Silva, Mel de Andrade Silva

579 Associação entre comportamento sedentário e geometria óssea do fêmur em mulheres idosas com obesidade osteosarcopênica
Vanessa Ribeiros dos Santos, Wilson Aparecido Tonelli Neto, Carlos Miguel Balestriero Alves, Beatriz Dalarme Tanganini, Daniel Masiero da Silva, Luís Alberto Gobbo

580 Efeito do exercício físico multicomponente no equilíbrio e na mobilidade funcional de idosos
Victoria Angélica de Souza Pereira, Marcela Peixoto Moreno Moura, Israel Heverson Ferreira de Almeida, Franciele Lorrayne Moura da Rocha, Luís Felipe Guedes, Patrícia da Conceição Rocha Rabelo

581 Associação entre os domínios da qualidade percebida do sono e a aptidão cardiorespiratória em pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono
Victoria Duarte de Arantes Lima, Enrique Nascimento Nazário dos Santos, Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva, José Lucas Porto Aguiar, Ozeas de Lima Lins-filho, Daniela Karina da Silva Ferreira

582 Correlação entre a resposta aguda e crônica da pressão arterial ao treinamento combinado com diferentes volumes em idosos com hipertensão arterial
Vinícius Mallmann Schneider, Lucas Betti Domingues, Rodrigo Abreu, Gabriel dos Santos, Rodrigo Ferrari

583 Efeito de uma intervenção de redução do comportamento sedentário combinada ao exercício físico nos comportamentos físicos de pessoas idosas da comunidade: um ensaio clínico randomizado
Vinícius Ramon da Silva Santos, Gabriela Cassemiliano, Ana Claudia Silva Farche, Stefany Lee, Laura Bonome Message, Anielle Cristhine de Medeiros Takahashi

584 Comparação do desempenho funcional e comportamento sedentário entre mulheres sobreviventes de câncer de mama e mulheres aparentemente saudáveis
Vitor Alves Marques, Julia Rodrigues Pinto, Eduarda Padilha Arruda, Talita Rosa Andrade, Naiany Pereira Silva, Carlos Alexandre Vieira

585 Associação entre circunferência da cintura, índice de massa corporal e diferença de pressão arterial entre os braços em idosos com doenças crônicas: um estudo transversal
Vitor José Monteiro Borges da Silva Valente, Jonathan Nicolas dos Santos Ribeiro, Breno Quintela Farah, Gustavo Oliveira da Silva, Marília de Almeida Correia, Antonio Henrique Germano-Soares

586 Efeitos de exercícios de potência muscular sobre o desempenho funcional em mulheres de meia idade e idosas
Wallysson Henrique Manoel da Silva, Ana Elisabeth Rocha Lessa de Azevedo, José Clodoaldo Brito de Oliveira, José Alisson dos Santos Vasconcelos, Yoná Geny Costa de Sena, Piettra Moura Galvão Pereira

587 Efeitos do treinamento aquático com dupla tarefa na cognição de idosos
Wander Tavares Borba, Camila Miranda, Lúcia Faria Borges, Anne Taynara Guedes, Andréa Kruger Gonçalves, Ana Carolina Kanitz

588 Associação entre força muscular e capacidade funcional com a proteína c-reativa em pessoas vivendo com HIV: dados preliminares do estudo HIV but Fit
Yago Silva Mascarenhas, Marcilene Glay Viana Pessoa, Marcos Cézar Pitombo da Silva Júnior, Enaiane Cristina Menezes, Luciana Costa Melo, Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

12. ATIVIDADE FÍSICA, DIVERSIDADE, EQUIDADE & ODS

590 Saberes e mistérios do povo originário sateré mawé: a arte de curar através das mãos
Adriane Belem Salgado, Victor José Machado de Oliveira, Jandre Santiago Amorim de Araujo, Inês Amanda Streit

591 Barreiras para a prática de atividade física entre mulheres participantes de um projeto de extensão universitária
Agnes Vitorio Colombari, Letícia Detore Develey, Joicy Ferreira da Silva Ramos, Camila de Moraes, Átila Alexandre Trapé

592 Futsal *down* e os objetivos do desenvolvimento sustentável da agenda 2030
Ana Beatriz Chaves Vasconcelos Batista, Regina Brena de Lima Costa, Júlia Barreira

593 Janela do crescimento: como esporte e perfil maturacional modulam a obesidade em escolares vulneráveis em atividade extensionista curricularizada
Dalmo Roberto Lopes Machado, Myrian Nunomura, Vivian Marques Miguel Suen, Raquel Fernanda Gerlach, Laura de Oliveira Travitzki, Asier Mañas

594 Atividade física como ferramenta para o ODS 5: uma análise das iniquidades de gênero e regionais no Brasil
Edina Maria de Camargo

595 Associação do perfil socioeconômico com o tempo gasto em atividade física ocupacional e de lazer em profissionais de educação física: uma análise transversal e equitativa.
Francisco José Rosa-souza, Sergio Murilo Almeida de Assunção, Artur Soolsma, Ricardo Matheus Brito Holanda, Luciana Catunda Brito, Yuri Alberto Freire

596 Experiências acadêmicas de pesquisadoras latino-americanas na área de atividade física e saúde
Javiera Patricia Andrea Alarcón Aguilar, Juliana Mejía-grueso, Emilia Chagas Costa, Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, Simone Honda, Andrea Ramírez Varela

597 Análise dos parâmetros espaço-temporais da corrida em crianças em vulnerabilidade social
Jessica Angela da Silva, Carolina Duarte Cavalcanti de Melo, Josias Gomes Alves Neto, Melissa Leandro Celestino

598 Qual é o acesso de pessoas idosas aos programas de atividade física em municípios de pequeno porte do Paraná?
Lucelia Justino Borges, Silvano da Silva Coutinho, Mathias Roberto Loch

599 Ampliação da carga horária da educação física escolar: relato de experiência em uma rede municipal
Luciana Chultes, Carolina Correia Selmo, João Pedro Goulart Cirone, Letícia de Borba Schneiders, María Rúa-Alonso, Anelise Reis Gaya

600 Household physical activity and socioeconomic and demographic status among brazilian women: an analysis from the Brazilian National Health Survey (PNS–2019)
Luiz Guilherme Grossi Porto, Luciana Leite Silva Barboza, Mário Renato Azevedo, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

601 Desigualdade interseccional na prática de exercícios físicos e esportes entre mulheres no Brasil
Margarethe Thaisi Garro Knebel, Michele Santos da Cruz, Tamires Roldão da Silva Leite, Paulo Vinicius Fernandes da Silva

602 Conhecimento dos estudantes de medicina sobre atividades físicas
Maria Julia de Souza Barros, Mauro Virgilio Gomes de Barros, Simone Storino Honda Barros, Gabriel Storino Honda Barros, Flávio de Souza Barros Junior, Estélio Henrique Martin Dantas

603 Iniquidades raciais/étnicas na prática de atividade física de pais/responsáveis e filhos nas Américas – uma revisão de escopo
Melquesedek Ferreira da Silva Almeida, João Antônio Chula de Castro, Andressa Ferreira da Silva, Diego Augusto Santos Silva

604 Interseccionalidade e a desigualdade na prática de exercício físico e esporte no Brasil
Michele Santos da Cruz, Margarethe Thaisi Garro Knebel, Tamires Roldão da Silva Leite, Paulo Vinicius Fernandes da Silva

605 Acessibilidade arquitetônica nas Academias da Saúde de Pernambuco: percepção de gestores
Nicole Caroline Nascimento da Silva Carvalho, Caroline Ramos de Moura Silva, Juan Carlos Freire, Rubenyta Martins Podmelle, Jorge Bezerra

606 A interação social de alunos com tea na educação física: uma análise da prática docente sob a perspectiva da praxiologia motriz
Raul Javorsky da Costa, João Francisco Magno Ribas, José Ricardo da Silva Ramos

607 A atividade física no lazer modera a associação entre a interseccionalidade e o consumo de álcool?
Rodrigo da Silva Almeida, Eylla Cristina Vieira Freitas, Samanta Barbosa Feitosa, Karoline Barreto da Rocha, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz

608 Marcadores sociais e atividade física no lazer entre adolescentes: uma análise exploratória sob a ótica da interseccionalidade
Rubenyta Martins Podmelle, Rodrigo da Silva Almeida, Samanta Barbosa Feitosa, Carla Menêses Hardman, Daniel da Rocha Queiroz, Jorge Bezerra

609 Interseccionalidades e prospecção de carreira para profissionais de educação física e fisioterapia
Sueyla Ferreira da Silva dos Santos, Thiago Ferreira de Sousa, Thiago Claudino Momesso, Camila Silva Bacarin, Henrique Luiz Monteiro

610 Iniquidades de gênero na autoria de estudos na área de atividade física e saúde no Brasil
Thaís Maria da Silva, Juan Carlos Freire, Eduardo Ribes Kohn, Pedro Rodrigues Curi Hallal, Andrea Ramírez Varela, Gopa! Research Working Group

611 A importância da participação feminina na gestão do esporte: reflexões a partir da campanha dia do desafio 2025
Thaís Monteiro da Silva, Mariana Prado Luis Nunes

612 Desigualdades por sexo na atividade física de pessoas idosas ao longo de 15 anos (2009-2024)
Viviane Nogueira de Zorzi, Júlio César Padilha Bruno, Diênifer da Silva Rosa, Rafaella de Oliveira Rita Silveira, Eleonora D'Orsi, Cassiano Ricardo Rech

613 Equidade e diversidade nos 30 anos da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde: uma revisão de escopo
Werner de Andrade Müller, Lucélia Justino Borges, Francisco José Rosa de Souza, Michele Santos da Cruz, João Batista de Oliveira Junior, Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

614 Pedal e lazer: Um estudo sobre o perfil dos ciclistas participantes do Dia Mundial do Lazer em Pinheiro-MA
Millena de Mikely Pereira Brito, Jeovan Serra Figueiredo Filho, Juliana Thamires Rodrigues Costa, Lailson Fernandes da Silva Oliveira, Felipe Jinkings, Elaynne Silva de Oliveira

III FEIRA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

616 Corpo em movimento: a tecnologia como ferramenta de promoção de saúde e atividade física
Anderson André da Silva, Maria Luiza Ferreira da Rocha, Maria Vitória Ferreira da Rocha, Nayara Pereira Simplicio da Silva, Juliene Coele de Araújo Ribeiro Barbosa, Robson Levson Estevam da Silva

617 Do n'golo ao Frevo: ressignificações sociais da cultura afro-brasileira em Pernambuco abrindo portas para a saúde
Barbara Faustino de Oliveira, Bianca Simões Ferreira da Silva, Erivan Pedro de Verçoza Silva Filho, Sara Gomes da Silva, Diego Oliveira da Silva Brito

618 Entre ritmos e movimentos: projeto festival de dança na escola
Maria Clara Geórgia da Silva Correia, Caio da Silva Pereira, Rhayssa Renata Gouveia de Barros, Henrique Emanuel da Silva Macêdo, Brendhel Henrique Albuquerque Chaves

619 Handebol na escola: a experiência de estudantes do ensino médio como mediadores do conhecimento esportivo
Alerrandro Francisco da Silva Santos, Mateus Alves Paulino da Silva, Maycon Henrique Gomes de Oliveira, Antônio Francisco de Barros Netto, Talissa Marihá Feijó Silva

620 Esporte e lazer: impactos na formação dos estudantes da EREF Monsenhor Manoel Marques
Lays Gabrielle Fragoso Neves, Ana Carolina Silva Oliveira

622 Estudo diagnóstico do perfil corporal da EREM Miguel Pellegrino: relações entre padrões de IMC e atividades físicas
Ana Beatriz Alves da Silva, Maria Julia De Lima Alves, Layla Sofia Andrade da Silva;
Clarice Custódio de Oliveira, Marcionilo Leão, Silva Neto, Renato Batista dos Santos

623 Aplicativo digital e estratégias escolares no incentivo à atividade física: ETECB em movimento
Calebe Emanuel Lima Pereira Da Silva, Emanuele Klissia Souza Wanderlei Marques, José Ricardo Almeida Gomes Santana, Melquisedec Ferreira Silva, Israel Christian Alves dos Santos

623 Intervalos ativos: iniciativa do Grêmio Estudantil para diminuir o tempo sentado em uma escola integral
Pietra Elizabeth França Sobral Santos, Erick Silvestre Duarte Cavalcanti, Reyanne Maria da Silva

624 Tecnologia móvel no combate ao comportamento sedentário: resultados iniciais do Levantaê!App em pessoas com obesidade
Erick Raphael da Costa Souza, André dos Santos Costa, Reyanne Maria da Silva

625 Quiz interativo para promover reflexão sobre atividade física e os objetivos de desenvolvimento sustentável no ensino médio
Thamara Gabrielly Barbosa Vieira, Paulo Henrique Mendes Lima, Janaina Freire Clementino Mendes, Darley Severino Cardoso

626 Jogo de trilha como estratégia de aprendizagem sobre ODS no ensino médio
Esdrielly Esther de Albuquerque Barbosa, Maria Cecilia da Silva Cunha, Fernando Roberto Vieira, Darley Severino Cardoso

627 Festival de dança 2025: arretado é ver a EREM dançar
Caline de Souza Soares Sá, Guilherme Henrique de Souza Sá, Kaune Vitória da Silva, Willian Bernardo da Silva, Weliton do Nascimento Oliveira, Fábio Júlio Serafim da Silva

628 Água, terra e cura: farmácia viva no Icó-Mandantes
Bruna Mikaele da Silva, Carine Beserra da Silva, Marcos Vinícius Lisbôa Santos, Derllânio Telecio da Silva, Anny Cibelly Lima Torres

629 Escolinha de esportes de praia: uma aprendizagem lúdica e saudável
Mykael Alessandro da Silva, Jonathan Felipe de Almeida Silva, Jairo Bezerra de Sales

630 Quem conhece as plantas é voinha: aplicar a etnobotânica como ferramenta de jogo na Educação Básica
Carlos Eduardo Santos de Santana, Amanda Domingos de Andrade Ramos, Milton Figueiredo dos Santos, Maria Vitória Pereira da Silva, João Paulo de Freitas Luna, Ana Paula Cordeiro de Souza

631 Labvecom em ação: tecnologia, corpo e mente na sustentabilidade ambiental
Matheus Henrique Oliveira do Nascimento, Sarah Brenda Cruz Barros, Severina Vitória da Silva, Wanderson Jefferson dos Santos, Juliani Lima Lourenço, Ana Beatriz Lins Aragão

632 Mão robótica como ferramenta de apoio para profissionais educação e saúde
José Fernando Alves Leite, Maria Beatriz Silva Leão das Neves, Maria Eunice Alves dos Santos, Wesley Ruan Moura Rocha, Alexsandra Lira Silva

633 Mova-se: estratégias para redução do sedentarismo e promoção da saúde na escola
Deyvid Máximo Soares dos Nascimento, Nyckolas Luiz Da Silva, Sabrina Ellen Pereira Do Nascimento, Josafá José Da Silva Júnior, Emerson Felipe da Silva, Gabriela Melinda Campos da Silva

634 Movimente-se: estratégias de promoção da atividade física na escola pública
Gefferson Carlos da Silva, Joaquim Fragoso Pinto Neto, Millena Mayara da Silva Nascimento Ferreira, Alan Queiroz da Costa, Geovani Rodrigo Ramos da Silva

635 Movimento e pertencimento: a inclusão do corpo autista na escola pública
Evellyn Renata Duda de Oliveira, Lara D-julian Martins dos Santos, Luany Vitória da Silva Rolindo, Raquel Maria do Nascimento Gabriel Veiga, Natália Barbosa da Silva Neta, Geovani Rodrigo Ramos da Silva

636 Mente sã, corpo ativo: um aplicativo para apoiar nutrição, bem-estar e desempenho acadêmico de estudantes da EPT
Douglas Soares de Lima, Evelly Estefanny de Oliveira Santos, Wellison Lucas Barbosa da Silva, Ítalo Bruno Bezerra Fernandes, Omar Rangel Cortás

637 Gamificação, linguagem digital e a participação nas aulas de educação física
Alice Emilly Silva Ribeiro, Valdênia Valéria de Arruda Barbosa, Matheus de Castro Silva

638 O impacto da atividade física na saúde cerebral: uma análise da cognição
Maria Luizza Lima Campos de Freitas, Mariana Brito dos Santos Gama, Daniel Lopes Damasceno dos Santos, Tharsilla Vitória Almeida de Lima, Matheus Henrique Diniz de Azevedo, Roger Felipe Santos Felix

639 O papel da atividade física na saúde cerebral: análise sobre doenças neurodegenerativas
Alice Vanzoff Cavalcanti Tavares, Davi Thomas Silva Menezes, João Marcelo Cavalcanti Verdiano, Luís Felipe Martins das Merces, Matheus Henrique Diniz de Azevedo, Roger Felipe Santos Felix

640 Aplicativo medfit como proposta de uso para avaliação fisica em estudantes de uma escola da Rede Estadual de Pernambuco
Ruan Miguel Batista de Melo Vieira, Darlison Samuel de Souza Silva, Otávio Vinícius Silva, Hugo Leonardo Correia Barreto

641 O mundo das copas: mostra pedagógica de educação física
Wadson Lucas Machado Lins, Helena Giullia Rolim de Amorim, Daniel Henrique da Silva, Talissa Mariha Feijó Silva, Denilson Rocha de Brito

642 Jinclap: interclasse pela ótica da inclusão, do protagonismo estudantil e da promoção à saúde
Everton Thyago Maurino da Silva, George Lopes de Souza Júnior, Guilherme Lins de Andrade Marcolino, Lucas Araújo Ferreira, Leandro Elias da Silva

643 Projeto Intervalo Interativo
David Leonardo Lima da Silva, Emilly Vitória dos Santos Oliveira, Richarlison Barbosa de Sousa, Vitor Gabriel Alves dos Santos, Verônica de Moraes dos Santos, Álvaro Pessoa da Silva

644 Arteterapia: criatividade, arte e saúde mental
Julia Beatriz Oliveira Lima da Silva, Evenny Wasty da Hora Silva, Sophia Stephanie de Souza Moura, Lucianna Grazielle Nascimento de Oliveira

645 Uma abordagem pedagógica do uso do voleibol escolar para o autocontrole das emoções e promoção de estilo de vida saudável no ensino médio: um relato de experiência
Clara Brilhante de Andrade, Kaike Adriano dos Santos, Gilberson Rodrigues De Oliveira, Izabelle Lays Silva Pinto, Ana Lúcia Santos Ramos

646 Intervenções Pedagógicas nas Aulas de Ginástica: Promoção da Saúde Integral dos estudantes do ensino médio
Kamila da Silva Barbalho, Marcelo Henrique da Silva, Nicolly Maria de Souza, Wedson Ramos da Paixão, Michelyne Antônia Leôncio Ferreira

647 Sequência didática sobre hábitos saudáveis: da bioquímica dos alimentos à atividade física
Jarytsza Bárbara dos Santos Barbosa, Maria Vitória da Silva, Rebeca Sofia Lima dos Santos, Kélvin Windembergue Nascimento, Wanessa Vieira Silva Menezes Batista

648 Percepção estudantil sobre hábitos de vida e desempenho escolar
Rodrigo Henrique dos Santos, Willyanne Apolinario Henrique dos Santos, Maria Isabel da Silva Monteiro Santos, José Paulino da Silva Neto, Carolina Alves de Araujo

649 Contribuições da disciplina eletiva sobre atividade física no comportamento ativo de escolares do Ensino Médio
Anna Beatriz Fernandes Trindade Gomes, Erick bezerra da Silva, Maria Clara Soares Gadelha Da Silva, Maria Luiza do Nascimento Teixeira, Wivianne Abreu Cavalcante

650 Desenvolvimento de um software educativo em Visualg e Code::Blocks para cálculo do IMC: integração entre matemática, programação e saúde
Abigail Souza Vieira, Alanna Kevelin Francisco da Silva, Lívia Ellen dos Santos, Sofia Chagas Andrade, Alexandre César de Araújo Vieira

651 Muito além do jogo: o handebol como experiência formativa no JEPS
Mayra Vitória Ferreira, Maysa Évellin Ferreira, Jhulia Evelyn Cordeiro Veloso, Rayssa Morgana Alves Barbosa, Midiã Helena de Sousa

652 Ginástica de condicionamento físico escolar e ciências biológicas: relações com saúde e interdisciplinaridade
Bruna Feliciano Fagundes da Silva, Ana Vitória Silva Domingo, Lidiane Raiara da Silva, Emanuelly Vitória Cabral Soares, Brenda Rejane Gomes de Pontes

653 Arte de rua: relato de ações na escola e comunidade
Emilly Nayara da Silva Soares Coutinho, Wesly da Silva Medeiros, Ray Guilherme Belarmino da Silva, Arxilen Maria Xavier Ferreira, Josué de Souza Silva

654 Conhecendo a flora da Caatinga: uma trilha de descobertas
Analice Gomes Ribeiro, Kauã Vitor da Silva Souza, Maria Antônia de Sá Novaes, Maria Aparecida Nogueira de Souza silva, Maria Aliny Nathalia Almeida Silva, Andressa Queiroz Braz

655 Ioga como ferramenta alternativa em educação física: relato de experiência de estudantes do ensino médio
Jamilly Cryslem de Lima Soares, Guilherme Firmino Da Silva, Vivyanni Cruz da Silva, Yasmin de Melo Silva, Karina Franco de Camargo, Vitor Ricardo de Souza

656 Simulação de erosão em áreas de ocupação irregular: uma abordagem prática no ensino de geografia
Maria Vitória Pereira da Silva, Helloisa Oliveira dos Santos, Milton Figueiredo dos Santos, Samuel Pereira da Silva, Ana Paula Cordeiro de Souza, Wagner Santos de Sousa

657 Projeto corpo, arte e movimento: “direito de ser, direito de estar”
Emanuel Ibrahímovic de Melo Ferreira, José Gustavo da Silva Santos, Maria Clara Lira de Oliveira, Maria Jucilene Araújo Rodrigues, Mislene Florêncio de Almeida

658 Festival de ginástica rítmica e acrobática: o protagonismo dos discentes da EREM João Pereira
Eyshyla Victória Nogueira Gonçalves, Lucas Gabriel Francelino Silva, Licianne Laisa Albino da Silva, Melisa Cavalcante do Nascimento, Morgana Andrade Ferreira, Rayane Barbara Barreto Silva.

659 Genética populacional do gene ACTN3 e suas implicações para a equidade e valorização no esporte
Kauã Victor Barbosa do Nascimento, Artur Francisco Oliveira do Carmo, André Ramos Vieira, Tarcio Tomé da Silva

660 Educação física inclusiva e transformadora
Lucas Ermirio, Laura Silva, Wesley Andrei, Alexandre Cipriano da Silva

661 Vivência da bocha paralímpica na escola: sustentabilidade e protagonismo estudantil
Brenda Layne da Silva Santos, Gabriel Victor Braga Dias, Jhony Wanderson da Silva Ferreira, Wandylla Beatriz Silva Bezerra, Bruno Anselmo Neves de Andrade

662 Aplicação da intelincia artificial no ambiente escolar para promover saúde e combater desperdício
Maria Fernanda Pereira Cavalcanti, Ana Beatryz Rodrigues Gomes, Luiz Miguel Silva Monteiro, Letícia Gabriella Pereira da Silva, Edvaldo Ferreira de Brito Junior, Diomédio Inacio Vieira de Matos Silva

663 Uso da inteligência artificial para orientação nutricional a partir da taxa metabólica basal
Breno da Silva Neu, Milena Pereira da Silva, Rayra Nauane Andrade Teixeira, Nayara Rafaela da Silva Ferreira, Edvaldo Ferreira de Brito Junior, Rosilene Ferreira da Silva Muniz

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

1. Atividade Física e Sustentabilidade

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Plogging como estratégia para fomentar a atividade física e a preservação ambiental no Mato Grosso do Sul

AUTORES

Edgar Keniti Kawano
Mary Grazielly Ferreira Cardoso
Luan Machado Mendonça
Sarah Jane Lemos de Melo
Edineia Aparecida Gomes Ribeiro

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS.

Introdução: A literatura destaca o impacto positivo da participação em atividade física nos ambientes naturais, promovendo a satisfação com a vida pessoal, conscientização do meio ambiente, respeito com a natureza e motivação para os comportamentos saudáveis. O plogging é uma prática sustentável que combina a atividade física com a coleta de resíduos em ambientes naturais e urbanos. Objetivo do estudo: Analisar a percepção dos praticantes de plogging durante um evento universitário relacionado à Campanha do Meio Ambiente no Mato Grosso do Sul (MS). Métodos: Trata-se de uma pesquisa descritiva que envolveu a comunidade universitária de uma instituição pública de ensino superior de MS, por meio de um projeto de extensão em parceria com a Itaipu Parquetec. A intervenção ocorreu em seis dos dez Câmpus da universidade durante a Campanha do Meio Ambiente. Após a realização do plogging, os participantes receberam um questionário online com perguntas relacionadas à experiência, totalizando 97 respostas. O percurso variou entre menos de 2 km e mais de 4 km, considerando as características de cada câmpus. Resultados: Dos participantes, a média de idade foi de 26,5 anos e 53,1% era do sexo feminino. Dentre eles, 84 pessoas participaram do plogging pela primeira vez, e 85,0% relataram intenção de praticar novamente. Com relação aos desafios, 35,4% (n = 34) disseram ser o clima, seguido de cansaço físico (32,3%, n = 31). Além disso, 74,0% (n = 71) consideraram fácil integrar a coleta de resíduos à caminhada, e a maioria avaliou positivamente o percurso em relação à natureza e ao ambiente construído. Conclusão: Conclui-se que a percepção dos praticantes de plogging mostrou-se positiva, podendo ser incorporada como inovação em ações de extensão universitária, bem como possibilidade para fomentar o estilo de vida fisicamente ativo e a preservação do meio ambiente.

Palavras-chave: Exercício Físico; Estilo de Vida Saudável; Desenvolvimento Sustentável.

Apoio institucional: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS; Parque Tecnológico Itaipu - Itaipu Parquetec

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação do ângulo de fase com indicadores ósseos do fêmur proximal em adolescentes

AUTORES

Jean Carlos Parmigiani de Marco
Tiago Rodrigues de Lima
Mateus Augusto Bim
Isadora Gonzaga
Clair Costa Miranda
Andreia Pelegrini

Universidade do Estado de Santa Catarina.

O ângulo de fase (PhA) é reconhecido como um marcador da integridade celular e da saúde dos tecidos corporais, sendo que estudos prévios identificaram associações positivas entre esse parâmetro e a densidade ou conteúdo mineral ósseo em diferentes regiões do corpo. No entanto, em adolescentes recomenda-se a utilização do conteúdo mineral ósseo ajustado pela estatura (CMO/Est), haja vista que tal procedimento considera particularidades do crescimento e desenvolvimento. Apesar disso, a associação entre o PhA com o CMO/Est e parâmetros de geometria óssea permanecem pouco investigadas nessa faixa etária. Objetivo: Investigar a associação do PhA com o CMO/Est do colo femoral e com parâmetros de geometria óssea do fêmur proximal em adolescentes. Método: Participaram do estudo 93 adolescentes (54,8% meninas; 16,3 ± 1,5 anos) da cidade de Florianópolis, SC. Os desfechos analisados foram: CMO/Est do colo femoral, área da seção transversal (CSA), momento de inércia da seção transversal (CSMI) e módulo da seção (Z), obtidos a partir da varredura do fêmur proximal por meio de absorciometria por dupla emissão de raios X (DXA). O PhA foi avaliado por bioimpedância elétrica. Utilizou-se regressão linear multivariada para testar as associações entre PhA e os desfechos ósseos, com ajustes para sexo, maturação sexual, tecido mole magro, massa gorda, atividade física moderada a vigorosa e prática de exercícios de fortalecimento muscular. Resultados: O PhA foi associado positivamente ao CMO/Est do colo femoral (B = 0,002; IC95%: 0,000 - 0,003; p = 0,023). Contudo, não houve associações significativas com CSA (p = 0,085), CSMI (p = 0,228) e Z (p = 0,149). Conclusão: Níveis mais elevados de PhA estão associados a maior CMO/Est do colo femoral, sugerindo seu potencial como indicador da mineralização óssea em adolescentes. No entanto, o PhA não se mostrou um preditor para medidas de geometria óssea do fêmur proximal.

Palavras-chave: Saúde óssea; Composição corporal; Jovens.

Apoio institucional: Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnológica do Estado de Santa Catarina,Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior(CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre ângulo de fase e pressão arterial em adolescentes

AUTORES

Juliane Corrêa dos Santos
Jean Carlos Parmigiani de Marco
Tiago Rodrigues de Lima
Matheus Augusto Bim
Isadora Gonzaga
Andreia Pelegrini

Universidade do Estado de Santa Catarina

Introdução: O ângulo de fase (PhA), obtido por bioimpedância elétrica, tem sido proposto como um indicador da integridade das membranas celulares e do estado funcional dos tecidos. Estudos conduzidos com população adulta indicaram que valores mais elevados de PhA estiveram associados a melhores condições cardiometabólicas, incluindo níveis de pressão arterial (PA). No entanto, a associação entre PhA e PA em adolescentes ainda é pouco explorada. Objetivo: Investigar a associação do PhA com a PA, de acordo com o sexo, em adolescentes Método: O estudo incluiu 88 adolescentes (58,6% de meninas, com idade média de 16,8 ± 1,5 anos) da cidade de Florianópolis, SC. Os desfechos analisados incluíram a PA sistólica e diastólica, obtidos a partir da utilização de esfigmomanômetro digital. A variável preditora foi o PhA, avaliado por uma balança de bioimpedância elétrica. A análise de regressão linear multivariada foi empregada para investigar a associação entre PhA com PA segundo o sexo. Neste contexto, idade, percentual de gordura, atividade física moderada a vigorosa e a realização de exercícios de fortalecimento muscular foram incluídos como possíveis modificadores de efeito dos modelos analisados. Resultados: Independente do sexo, não foi observado associação do PhA com PA sistólica (B: 1,96; IC 95%: -3,08 - 7,00; p: 0,43 em meninos; B: 3,97; IC 95%: -0,01 - 7,96; p: 0,05 em meninas). Similarmente, também não houve associação do PhA com PA diastólica (B: -1,23; IC 95%: -4,60 - 2,14; p: 0,47 em meninos; B: -1,97; IC 95%: -5,14 - 1,19; p: 0,22 em meninas). Conclusão: Embora o PhA seja amplamente reconhecido como um marcador de integridade celular e estado geral de saúde, os achados do presente estudo indicaram que neste grupo investigado, o PhA não esteve associado aos níveis de PA sistólica e diastólica.

Palavras-chave: Jovens; Hipertensão; Saúde.

Apoio institucional: Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnológica do Estado de Santa Catarina

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação do tecido mole magro e da massa gorda com parâmetros ósseos em adolescentes com diferentes status de peso

AUTORES

Lucas da Silva Cardoso
Tiago Rodrigues de Lima
Jean Carlos Parmigiani de Marco
Mateus Augusto Bim
Clair Costa Mirada
Andreia Pelegrini

Universidade do Estado de Santa Catarina

Introdução: A composição corporal impacta diretamente na saúde óssea. Entretanto, a relação exercida pelo tecido mole magro (TMM) e massa gorda (MG) em parâmetros ósseos de adolescentes com diferentes status de peso foi pouco estudada. Objetivo: Investigar a associação do TMM e da MG com parâmetros de saúde óssea de acordo com o status de peso. Métodos: Estudo transversal realizado com a participação de 98 adolescentes (43,9% do sexo masculino; média da idade: 16,8 ± 1,5 anos) de Florianópolis, Brasil. Os parâmetros ósseos foram avaliados por meio de absorciometria por dupla emissão de raios X (DXA), com varreduras do corpo inteiro, coluna lombar e fêmur direito. As varreduras por DXA forneceram medidas de conteúdo mineral ósseo (CMO) para o corpo todo excluindo a cabeça, coluna lombar e colo femoral, as quais foram posteriormente normalizadas pela estatura (CMO/h). TMM e MG foram estimados pela DXA. O índice de massa corporal (IMC) foi utilizado para classificar os avaliados de acordo com o status de peso. Análises de regressão linear múltipla ajustadas por sexo, idade, atividade física, cor da pele, e maturação sexual foram utilizadas para testar as associações de interesse, com nível de significância estabelecido em 5%. Resultados: Independentemente do status de peso, TMM e MG estiveram diretamente associados com CMO/h de corpo todo, CMO/h da coluna lombar e CMO/h do pescoço do fêmur ($p < 0,05$). Conclusão: Embora TMM possa impactar positivamente nos indicadores ósseos independente do status de peso, parece que a MG pode impactar negativamente na saúde óssea em adolescentes com sobrepeso/obesidade.

Palavras-chave: Composição Corporal; Densidade Óssea; Saúde do Adolescente.

Apoio institucional: Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnológica do Estado de Santa Catarina, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Preferências de lazer e atividade física na praia: estudo com universitários do litoral do Paraná

AUTORES

Luís Eduardo Doopiat
Celso Gabriel Martins
Evaldo Ribeiro Junior

Universidade Federal do Paraná

Introdução: Reconhecendo que a atividade física (AF) é importante para promoção de saúde, a praia reúne condições naturais em um ambiente propício à prática. Portanto, investigar as preferências de lazer na praia, pode contribuir com dados para o desenvolvimento de intervenções e políticas voltadas para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. ObjetivoS: Identificar as preferências de lazer na praia e analisar as características de AF relacionadas. Métodos: Estudo empregou delineamento transversal, descritivo e amostragem não probabilística por conveniência. Avaliamos estudantes universitários do Paraná residentes no Litoral. Os dados foram obtidos por questionário online, disseminado por visitas em salas de aula e pelo método "bola de neve". Cada participante poderia relatar mais de uma atividade, que classificamos posteriormente como: atividade exclusivamente sedentária; parcialmente ativa e estritamente ativa. Analisados estatisticamente no software Jamovi 2.5. Resultados: Responderam 258 estudantes, idade 25,6 ± 7,65 anos, 65,5% feminino, dos cursos: Educação Física (n = 48); Serviço Social (n = 41); Administração (n = 35); Educação do Campo (n = 29); Letras (n = 19); Ciências (n = 17); Saúde Coletiva (n = 14); Artes (n = 14); Agroecologia (n = 12); Geografia (n = 12); Turismo (n = 11); e Ciências Ambientais (n = 6). Entre as atividades de lazer praticadas na praia, foram citadas: relaxar (n = 182; 70,5%); passar tempo com família/amigos (n = 164; 63,6%); nadar (n = 117; 45,3%); caminhar (n = 116; 45%); praticar esportes (n = 76; 29,5%), consumir bebidas alcoólicas (n = 56; 21,7%); leitura (n = 51; 19,8%); e outras (n = 8; 3,2%). Classificando as preferências de lazer na praia: 27,5% foram atividades exclusivamente sedentárias; 36,1% parcialmente ativas e 36,4% exclusivamente ativas. Conclusão: O estudo demonstrou que menos de um terço dos universitários adotam atividades de lazer com comportamentos exclusivamente sedentários na praia, enquanto a maioria realiza ocupações fisicamente ativas. Estes resultados corroboram a premissa de que ambientes favoráveis exercem influência positiva na adoção de comportamentos ativos e a praia, de forma espontânea, pode ser um destes ambientes.

Palavras-chave: Atividades de Lazer; Comportamento Sedentário; Litoral.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação das cidades amigas das pessoas idosas no brasil: uma revisão integrativa

AUTORES

Maria Angélica Binotto
Mariângela Gobatto

Universidade Estadual do Centro-Oeste - UNICENTRO.

Introdução: O envelhecimento global e a urbanização impõem desafios à saúde da população. Iniciativas como "Cidades Amigas da Pessoa Idosa" (CAPI) promovem ambientes inclusivos e receptivos às necessidades de quem envelhece. Neste contexto, a atividade física aliada a sustentabilidade pode promover um envelhecimento saudável, otimizando recursos para melhorar a saúde, a segurança e a inclusão. Contudo, há lacunas quanto as metodologias de avaliação dessas iniciativas no Brasil. Objetivo: Analisar a produção científica nacional sobre as metodologias, domínios e indicadores utilizados para avaliar as CAPIs. Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa realizada por pares, em abril de 2024, no Lilacs, Medline, SciELO, Scopus e Catálogo CAPES a partir dos descritores "age-friendly" AND "cities". Foram extraídas informações sobre a caracterização, os domínios e indicadores. Resultados: Dos 957 documentos encontrados 11 foram considerados elegíveis. Destes, sete não avaliaram diretamente cidades certificadas pela Organização Mundial da Saúde-OMS, mas exploraram sua metodologia ou propuseram indicadores de adaptação nacional. Quatro estudos focaram em domínios como Espaços Exteriores e Edifícios, refletindo a preocupação com a atividade física e a mobilidade. Menor atenção foi dada aos domínios de moradia, participação cívica e emprego, comunicação e informação, apoio comunitário e cuidados de saúde. A aplicação desigual dos indicadores da OMS, indicou uma compreensão fragmentada da amigabilidade urbana no Brasil, especialmente na avaliação de segurança e acesso a recursos. Conclusão: A pesquisa sobre CAPI no Brasil está em fase de consolidação e apresenta limitações metodológicas e temáticas. Para um avanço na promoção da atividade física e da sustentabilidade urbana para as pessoas idosas é imperativo investir em pesquisas para o desenvolvendo de instrumentos de avaliação sensíveis ao contexto sociocultural brasileiro. A articulação entre academia, gestores e sociedade civil e a engajamento das pessoas idosas são cruciais para que o conhecimento se traduza em políticas públicas eficazes e cidades verdadeiramente inclusivas.

Palavras-chave: Envelhecimento Saudável; Desenvolvimento Sustentável; Cidades.

Apoio institucional: Apoio da Fundação Araucária.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mobilidade ativa na perspectiva dos objetivos do desenvolvimento sustentável: principais iniciativas brasileiras vinculadas ao terceiro setor

AUTORES

Patricia Nelly Alves Meira Menezes

Secretaria de Saúde do Recife

Introdução: O rápido crescimento populacional nas cidades desperta atenção para a necessidade de investimentos visando ruas mais humanas, sustentáveis e seguras para a locomoção a pé ou por bicicleta. Alterações no ambiente construído provocadas pela urbanização podem promover problemas de saúde na população e no meio ambiente. Objetivo: realizar um busca exploratória de iniciativas do terceiro setor que apoiam a implementação de políticas públicas no Brasil voltadas à mobilidade ativa na perspectiva dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável(ODS). Método: estudo exploratório sobre ações desenvolvidas no terceiro setor que atuam na promoção da mobilidade ativa no Brasil, tanto na produção de dados para subsidiar projetos quanto na intensificação do ativismo e incidência para criação de políticas públicas relacionadas ao tema. Tal busca foi realizada na internet a partir dos termos: mobilidade ativa, sustentabilidade e meio ambiente. Os critérios para a seleção das organizações foram: identificação do alcance e capilaridade das ações desenvolvidas; abordagem intersetorial e sustentabilidade. Resultados: destacamos 06 coletivos em variadas regiões do Brasil que estimulam o engajamento social para ações de incidência política desta natureza, além de 07 importantes organizações dedicadas à produção de conteúdos essenciais para a construção de propostas de políticas públicas relacionadas à mobilidade ativa. Conclusão: Evidências apontam que oportunidades para a utilização de modais ativos são consideradas alternativas eficazes para cidades mais humanas, sustentáveis e seguras, tanto para promover a saúde da população em diversos aspectos, como contribuir com a redução da emissão de gases na atmosfera. Tais afirmativas corroboram com a necessidade de medidas prementes e articuladas na direção dos ODS. Espera-se que este manuscrito contribua com a reflexão sobre a necessidade de intensificar esforços para promover incidência política frente aos municípios brasileiros visando mudanças estruturais nos ambientes construídos, ampliando as possibilidades de promoção da mobilidade ativa segura, acessível e sustentável.

Palavras-chave: Mobilidade ativa; Sustentabilidade; Meio Ambiente.

Apoio institucional: Universidade de Pernambuco;Secretaria Municipal de Saúde do Recife.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Qualidade das estruturas para a prática de atividade física dos espaços públicos abertos de uma cidade de médio porte do Estado de São Paulo

AUTORES

Pedro Henrique Neres da Silva
Leticia Aparecida Calderão Sposito
Inaian Pignatti Teixeira
Eduardo Kokubun

UNESP - Rio Claro

Introdução: Os Espaços Públicos Abertos (EPAs) são locais de livre acesso à comunidade, que podem contribuir para as práticas de atividades físicas (AFs) e esportivas, como parques, praças e canteiros. Contudo, é importante conhecer a qualidade desses espaços, visto que, podem interferir no início e/ou na manutenção de AFs. Objetivo: Analisar a quantidade e a qualidade dos EPAs que possuem estruturas para AFs e/ou esportivas em uma cidade de médio porte do estado de SP. Métodos: Ao todo, foram identificados 153 EPAs, avaliados presencialmente, no período de dezembro de 2024 a julho de 2025. Utilizou-se o instrumento Physical Activity Resource Assessment (PARA), que tem como finalidade avaliar as estruturas presentes para AF e/ou esportivas; as estruturas para conforto do usuário e; as condições de limpeza, estética e segurança (LES) dos EPAs. Foi realizada análise descritiva de frequência e percentual utilizando o Excel. Resultados: Foram identificados 60 EPAs que juntos possuem 134 estruturas para a prática de AFs e/ou esportivas, em que a maioria (n = 73; 54,48%), foi classificada com qualidade 'média'. As estruturas mais encontradas foram: parquinhos (48), academia ao ar livre (18), quadra de futebol (13), campo de futebol (13) e quadra de basquete (8). As estruturas para conforto mais presentes nesses espaços são: Iluminação (51), bancos (45), mesas de picnic (38) e lixeiras (27), no qual a maioria foi avaliada com qualidade 'média'. Dos itens relacionados a LES, a maioria dos espaços foi avaliado com a presença mínima de uma ou mais condições desfavoráveis, como: lixo espalhado (45) e pichações (32). Conclusão: O município analisado apresentou uma variedade de EPAs com estruturas para AF/esportivas, em que a maior parte das estruturas foram classificadas com qualidade 'média'. Os EPAs podem contribuir para atividades de lazer ativo, mas devem ser constantemente monitorados, pois possuem condições que afetam as práticas dos indivíduos.

Palavras-chave: Ambiente; Lazer; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

2. Esporte, Lazer e Desenvolvimento Social

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Voleibol escolar: uma abordagem pedagógica para o autocontrole das emoções e promoção de estilo de vida saudável no ensino médio

AUTORES

Ana Lúcia Santos Ramos

Escola Técnica Estadual Miguel Batista.

Introdução Este relato de experiência, utilizou o esporte como ferramenta para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a promoção da saúde e construção da cidadania. Enquanto elemento da cultura corporal, foi introduzido numa perspectiva colaborativa e inclusiva. Diferente do ensino tradicional, valorizou-se a participação e cooperação. Objetivo Este relato buscou analisar a eficácia da introdução prática do voleibol como esporte educacional, promoção do desenvolvimento integral dos adolescentes por meio da aplicação teórico/prática em duas aulas semanais, a fim de desenvolver/aprimorar princípios como cooperação e o protagonismo. Métodos: Participaram 42 estudantes do 2º ano do ensino médio da ETE Miguel Batista ao longo do ano letivo de 2024 (fevereiro a dezembro). A prática foi introduzida de forma dinâmica e lúdica, através dos jogos cooperativos, associando teoria à prática, priorizando a participação de todos por meio de dinâmicas que promovessem a colaboração e autonomia. Para avaliação, foram utilizados os métodos: a observação direta (acompanhamento comportamental dos estudantes durante as aulas), registros reflexivos - anotações evolutivas, desafios encontrados como turmas numerosas, e avaliação comportamental (análise de indicadores: índice de faltas e busca voluntária pela continuidade da prática em 2025). Resultados: O estudo foi ferramenta eficaz para o desenvolvimento integral dos adolescentes nas questões que tangem a ética e respeito, evolução no perfil pedagógico e emocional; estudantes que tinham dificuldade em trabalhar coletivamente respeitando dificuldades e limites dos colegas menos habilidosos, com o tempo estavam colaborando para andamento das aulas auxiliando os demais - ganho na habilidade cooperação. Conclusão: O trabalho evidenciou o potencial do esporte para ser integrado ao currículo escolar, promovendo a saúde e o desenvolvimento de habilidades essenciais - relacionamentos interpessoais e no mundo do trabalho. A experiência validou a tese de que a prática esportiva contribui diretamente para o desenvolvimento de valores como ética, respeito e cidadania.

Palavras-chave: Voleibol; Socioemocional; Educação.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Características antropométricas e físico-motoras de atletas amadores de *beach tennis*

AUTORES

André de Assis Lauria
Ingrid Ludimila Bastos Lôbo
Joao Roberto Ventura de Oliveira
Camila Cristina Fonseca Bicalho
Isabella Caroline Belém
Moacir Marocolo

Universidade do Estado de Minas Gerais

Introdução: O Beach Tennis (BT) é um esporte em rápido crescimento e que vem atraindo cada vez mais praticantes no Brasil, inclusive atletas amadores que participam de competições. Diante do exposto, caracterizar os atletas pode ser relevante para treinadores e praticantes da modalidade. O objetivo do estudo foi avaliar as características antropométricas e físico-motoras em atletas amadores de BT. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal. Participaram do estudo 37 atletas amadores de BT, do sexo masculino (36,3±9,3 anos). Foram realizadas medidas antropométricas de massa corporal, estatura, envergadura, e as dobras cutâneas (peitoral, abdômen e coxa), e calculados os valores de IMC (kg/m2) e o percentual de gordura através de equação (Pollock de 3 dobras). Para os indicadores físico-motores, foi avaliada a força dos membros inferiores através do salto vertical com contramovimento (SV), força de preensão manual (PM), e Agilidade (Spider Run Beach Test). Foi feita uma estatística descritiva, foram calculados os valores de média ± DP, e a razão (envergadura/estatura). As análises foram realizadas no software Jamovi (versão 2.3.28). Resultados: Os resultados referentes aos indicadores antropométricos foram: Massa corporal: 85,4±13,2 kg; Estatura: 1,79±0,06 m; Envergadura: 1,84±0,07 m; IMC: 26,5±3,7 kg/m2; % Gordura: 24,1±6,7 %. Os valores de envergadura foram proporcionalmente mais elevados que o da estatura (razão: 1,03), característica vantajosa relatada em esportes semelhantes (tênis, vôlei e badminton por exemplo). Com relação aos indicadores físico-motores, os dados foram: PM (membro dominante): 52,9±7,1 kg; PM (membro não dominante): 48,3±8,1 kg; SV: 36±7,3 cm; e Agilidade: 13,7±0,9 s. Conclusão: As características antropométricas e físico-motoras descritas neste estudo podem servir como referência preliminar para atletas e treinadores da modalidade, auxiliando em processos de identificação de talentos e prescrição de treinamento. Recomenda-se a realização de novos estudos com amostras maiores, envolvendo atletas de diferentes categorias e também do sexo feminino.

Palavras-chave: Atletas; Esportes com Raquete; Padrões de Referência.

Apoio institucional: Programa Institucional de Apoio à Pesquisa (PAPq/UEMG/Edital 16/2023).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação dos perfis de treinamento, antropométrico e de desempenho físico entre diferentes posições no voleibol masculino sub-19

AUTORES

Artur Avelino Birk Preissler
Pedro Schons
Guilherme Pereira Berriel
Luiz Fernando Martins Kruel

Faculdade Sogipa

Introdução: As exigências físicas e técnicas no voleibol variam conforme a posição do jogador. A evolução das regras da modalidade tem intensificado a especialização das posições, principalmente em níveis competitivos. No entanto, ainda é incerto se jogadores da categoria Sub-19 apresentam essas características específicas. Nesse contexto, conhecer os perfis de jovens atletas pode auxiliar na orientação do treinamento e na detecção de talentos. Objetivo: Comparar os perfis de treinamento, antropométricos e de desempenho físico de jogadores de voleibol masculino Sub-19 em diferentes posições. Métodos: Foram avaliados 353 jogadores do sexo masculino (16,89 ± 0,76 anos), participantes do Campeonato Brasileiro de Seleções Estaduais Sub-19. Os dados de perfil de treinamento foram obtidos por questionário (tempo de prática, sessões semanais de treinamento físico e técnico). As variáveis antropométricas analisadas foram massa corporal, estatura e envergadura. O desempenho físico foi mensurado por meio de testes de mudança de direção, sprint de 10 metros, alcance no salto de bloqueio e alcance no salto de ataque. A comparação entre posições (levantador, líbero, ponteiro, oposto e central) foi realizada por ANOVA one-way ($\alpha < 0,05$). Resultados: Opostos e centrais apresentaram menor tempo de experiência no voleibol ($p < 0,001$), mas maiores valores nas medidas antropométricas ($p < 0,001$). Além disso, o alcance nos saltos de bloqueio e ataque desses jogadores foi maior do que o de levantadores e líberos ($p < 0,001$). Não houve diferenças significativas entre posições para sprint e mudança de direção. Conclusão: Jogadores do voleibol masculino Sub-19 demonstram características distintas conforme a posição, especialmente nos aspectos antropométricos e desempenho físico. Essas informações podem auxiliar treinadores na definição de posições mais adequadas e no planejamento de treinamentos específicos para jovens atletas.

Palavras-chave: Desenvolvimento esportivo; Avaliação física; Detecção de talentos.

Apoio institucional: Agradecemos o apoio da CAPES e do CNPq, bem como a colaboração do Grupo de Pesquisas em Atividades Aquáticas e Terrestres e da Confederação Brasileira de Voleibol.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Nível de atividade física e detecção de talentos esportivos no futsal em uma escola pública de Porto Alegre

AUTORES

Camila de Barros Rodenbusch
Pablo Andre da Silva
Guilherme Droescher de Vargas
Cláudia Gomes Bracht
Alice Scussel

Faculdade Sogipa

Introdução: O nível de atividade física (AF) pode influenciar no surgimento de atletas no esporte. Entretanto, são poucos os estudos que comparam e correlacionam a frequência de AF com a detecção de talentos esportivos. Objetivo: Comparar crianças ativas versus pouco ativas nos testes do PROESP-BR e na equação de talento esportivo. Métodos: Crianças de 9/10 anos foram convidadas a participar. Avaliou-se o nível de AF com o questionário PAQ-C. Para a aptidão física, aplicou-se os testes do PROESP-BR, focados em estudos prévios para detecção de talentos no futebol em crianças de 10 anos (Santos, 2013). Resultados: 32 alunos foram avaliados, classificados em: suficientemente ativos (SA; n = 17) e pouco ativos (PA; n = 15). Os resultados apresentados correspondem aos grupos SA vs PA, respectivamente. As diferenças encontradas foram: abdominais em 1min. (29.0±6.1 vs 22.0±8.2 rep.), corrida de 20m (3.6±0.2 vs 4.0±0.3s), quadrado (6.5±0.3 vs 7.1±0.5s), corrida/caminhada de 6min. (966.0±115.0 vs 729.3±144.2m), pontuação de talento esportivo (0.01±1.52 vs -1.61±1.20) e número de crianças com pontuação para talento (9(53%) vs 1(6.6%)) $p < 0.05$. As correlações entre PAQ-C e PROESP foram: corrida de 20m ($r = -0.580$), teste do quadrado ($r = -0.577$), corrida/caminhada de 6min.($r = 0.570$) e pontuação para talento esportivo ($r = 0.483$) $p < 0.05$. O escore de talento também correlacionou-se com todos os testes físicos ($p < 0.001$). DISCUSSÃO: Crianças SA apresentaram desempenho superior nos testes físicos quando comparadas com PA. Há correlação regular entre pontuação no PAQ-C e PROESP, onde pontuações mais altas indicarão melhores resultados e, consequentemente, maior escore para talento esportivo. Conclusão: Crianças fisicamente ativas têm mais chances de se tornarem atletas no futuro. Os resultados podem auxiliar na promoção às práticas corporais, favorecendo a inserção das crianças no meio esportivo.

Palavras-chave: Atividade Física; Talento; Criança.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Análise de biomecânica da corrida de paratletas com deficiência de membro superior

AUTORES

Carolina Duarte Cavalcanti de Melo
Jessica Angela da Silva
Ana Beatriz Gomes de Souza
Maria Eduarda de Souza Guedes
Melissa Leandro Celestino

Universidade Federal de Pernambuco

Introdução: O Paradesporto compreende modalidades esportivas praticadas por pessoas com deficiência. Os esportes são adaptados ou desenvolvidos baseando-se nas especificidades dos atletas, fornecendo benefícios físicos, psicológicos e sociais. Atletas com deficiência nos membros superiores podem utilizar estratégias biomecânicas diferentes durante a corrida. Assim, torna-se necessário mapear como as medidas espaço-temporais podem ser impactadas pela deficiência física. Objetivo: Analisar e comparar parâmetros espaço-temporais da corrida de paratletas com deficiência de membro superior. Método: Foram recrutados, por conveniência, corredores maiores de 18 anos: seis paratletas com deficiência de membro superior no grupo paratletas e quatro atletas sem deficiência no grupo controle (GC). Sensores inerciais (MTw Awinda) foram afixados na pelve, coxas, pernas e pés para captura dos parâmetros espaço-temporais. A corrida foi realizada em uma esteira ergométrica, em velocidade máxima tolerada, constante, sendo analisadas quatro tentativas (média de 20 ciclos). Para a análise estatística, cadência, comprimento de passo e de passada foram comparados entre grupos por meio de análise de variância (ANOVA de medidas repetidas) e a velocidade foi avaliada pelo teste t para amostras independentes. Resultado: Os paratletas obtiveram valores da cadência significativamente menores (123,83± 83,58 passos/min), em comparação ao GC (171,429± 92,14 passos/min; p = 0,032). O comprimento da passada e do passo não obtiveram diferenças significativas entre os grupos (p > 0,05). Em relação a velocidade média, os paratletas apresentaram valores menores comparado ao GC (3,04 ± 0,63 vs. 3,78 ± 0,73 m/s), sem diferença significativa (p > 0,05). Conclusão: Foram observadas diferenças nos parâmetros espaço-temporais da corrida de paratletas quando comparado ao GC. Conclui-se que os paratletas possuem um ciclo de corrida mais longo e menos cadenciado, resultando em menor velocidade média. Isso sugere que a deficiência de membros superiores pode afetar os parâmetros espaço-temporais, fazendo com que os paratletas busquem adaptações na organização temporal.

Palavras-chave: Esportes para Pessoas com Deficiência; Biomecânica; Corrida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação da aptidão física como ferramenta para o diagnóstico de saúde e planejamento de aulas em escolinha de *triathlon* infantojuvenil: um estudo de caso

AUTORES

Celso Gabriel Martins
Luís Eduardo Doopiat
Vinicius Martins da Rocha
Evaldo José Ferreira Ribeiro Junior

Universidade Federal do Paraná.

Introdução: A prática de atividade física na infância e adolescência contribui para o desenvolvimento motor, psicossocial e para a prevenção de doenças crônicas. Programas esportivos, como a Escolinha de Triathlon da UFPR - Litoral, favorecem a adoção de hábitos saudáveis e o aprimoramento da aptidão física (APF). ObjetivoS: Caracterizar a APF de participantes da Escolinha de Triathlon. Metodologia: Realizamos um estudo transversal, descritivo com amostragem intencional, no qual, foram aplicados os testes: arremesso de medicine ball (potência de membros superiores), salto horizontal (potência de membros inferiores), corrida de 6 minutos (aptidão cardiorrespiratória), corrida de 20 metros (velocidade), teste do quadrado 4x4m (agilidade) e abdominais em 1 minuto (resistência muscular localizada). Os resultados foram categorizados em "adequado" e "inadequado", conforme idade e sexo. As análises estatísticas foram realizadas no software Jamovi v.2.6. Resultados: Foram avaliados 46 participantes (idade 11,1 ± 2,58 anos; 50% meninos). A maioria apresentou níveis adequados em aptidão cardiorrespiratória (83%), resistência muscular localizada (70%) e potência de membros superiores (70%). Por outro lado, menores índices de adequação foram observados em potência de membros inferiores (59%) e velocidade (46%), enquanto a agilidade apresentou o pior desempenho (4%). Conclusão: Os participantes possuem boa base cardiorrespiratória e de resistência muscular localizada, mas apresentam fragilidades em velocidade, potência de membros inferiores e agilidade. Isso reforça a necessidade de intervenções específicas e individualizadas, capazes de equilibrar os diferentes componentes da aptidão física em crianças e adolescentes praticantes de Triathlon.

Palavras-chave: Aptidão Física; Crianças; Adolescentes.

Apoio institucional: Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral; Instituto Escolinha de Triathlon Formando Campeões.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos da privação parcial do sono no desempenho percepto-cognitivo de atletas treinados de voleibol

AUTORES

David Ferreira dos Santos
João Pedro Pio Travassos
João Alberto de Oliveira Silva
Lucas Luan de Oliveira Franca
Sidney de Paula Silva Barros
Bruno Teixeira Barbosa

Grupo de Pesquisa em Neurociência e Desempenho Esportivo (GPNEDESP), Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A privação parcial do sono (PPS) é comum entre atletas e pode comprometer o desempenho visuomotor desses indivíduos. Objetivo: Analisar o efeito da PPS no desempenho visuomotor de atletas de voleibol. Métodos: Nove atletas participaram do estudo (6 homens; 23.0±4.4 anos; 3.4±1.7 anos/experiência; 3.2±1.5 treinos/semana). O tempo de reação médio ($TR_{médio}$), mais rápido ($TR_{rápido}$) e mais lento (TR_{lento}) aos estímulos visuomotores foram avaliados sob duas condições experimentais: sono habitual (CT) e PPS de 50% do tempo de sono de cada atleta ($PPS_{50\%}$). O comportamento do sono foi avaliado ao longo de 8 noites via acelerômetro (Actigraph®/wGT3X-BT) para a individualização do tempo de $PPS_{50\%}$ dos atletas. O monitoramento da $PPS_{50\%}$ foi realizado com o preenchimento de formulário online, por parte do voluntário, a cada 15 minutos durante o período de PPS. Não responder o formulário no período adequado resultaria no cancelamento da condição experimental. Foram realizados dois testes visuomotores que simulam o contexto real do bloqueio e defesa no voleibol, com o uso de luzes de LED estacionários. Os Modelos Mistos Generalizados analisaram os efeitos principais e interações entre condições e o post-hoc de Holm foi usado para identificar significâncias estatísticas. Resultados: Foi observado um efeito da condição para o $TR_{médio}$ [$X^2_{(1,8)}$ = 4.14; p = 0.042] e TR_{lento} [$X^2_{(1,8)}$ = 4.26; p = 0.039] no teste visuomotor de defesa para o $TR_{médio}$ [$PPS_{50\%}$ vs CT: 830±129ms vs 780±85ms; $CI_{95\%diff}$ = 41.0 (1.5 a 80.4); p = 0.042] e o TR_{lento} [$PPS_{50\%}$ vs CT: 1046±214ms vs 938±170ms; $CI_{95\%diff}$ = 99.3 (4.9 a 193.5); p = 0.039]. Nenhum efeito da condição foi observado para desfechos do teste visuomotor de bloqueio [$TR_{rápido}$ (X^2 = 1.49); p = 0.222; (X^2 = 0.0); p = 0.966; TRmédio (X^2 = 0.1); p = 0.799]. Conclusão: A PPS prejudica o desempenho visuomotor em atletas treinados de voleibol.

Palavras-chave: Desempenho Visuomotor; Voleibol; Privação do sono.

Apoio institucional: Pró-Reitoria de Pesquisa e Inovação (PROPESQI)/UFPE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Dia mundial do lazer em Pinheiro-MA: promoção da atividade física e fortalecimento de grupos locais

AUTORES

Elaynne Silva de Oliveira
Jeovan Serra Figueiredo Filho
Michele Brito Correia
Manuelly Estefanny Vieira Pereira
Lailson Fernandes da Silva Oliveira
Millena de Mikely Pereira Brito

Universidade Federal do Maranhão.

O Dia Mundial do Lazer, criado em 2021 e celebrado em 16 de abril, é um movimento global liderado pela World Leisure Organization (WLO) que visa reforçar o lazer como um direito social e destacar sua importância na vida de indivíduos e comunidades, reconhecendo os obstáculos existentes para sua efetivação. Objetivo: Descrever as ações do Dia Mundial do Lazer em Pinheiro-MA como estratégia de promoção da atividade física, estímulo à cultura do lazer e fortalecimento de grupos locais que atuam com práticas corporais. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, referente à organização e execução do evento por professores e discentes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) na cidade Pinheiro, que é um dos 217 municípios do Maranhão, situado na mesorregião Norte Maranhense e na microrregião da Baixada Maranhense, com população estimada de 84.160 habitantes. Resultados: Realizado desde 2023, o evento ocorre anualmente no mês de abril, em uma praça pública da cidade. Em sua terceira edição, teve dois dias de atividades, incluindo passeio ciclístico, competição de grau de bicicleta, corrida, caminhada, avaliações físicas, atendimentos de fisioterapia, vacinação, testes rápidos, oficinas de dança, jogos, lutas, capoeira e atrações culturais, atendendo cerca de 600 pessoas. A organização foi com composta por cerca de 70 pessoas, entre docentes, discentes e voluntários, bem como parcerias de empresas, entidades civis e órgãos públicos e privados. O evento tem alcançado majoritariamente jovens e adultos, aproximando a universidade de grupos locais como os de corrida, crossfit e ciclismo. Conclusão: O Dia Mundial do Lazer tornou-se uma ação consolidada no calendário do município, fortalecendo a prática de atividade física, ampliando o acesso ao lazer, valorizando grupos locais e contribuindo para a formação acadêmica de futuros profissionais da Educação Física.

Palavras-chave: Lazer; Atividade Física; Promoção da Saúde

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeitos do esporte nas funções cognitivas de crianças de 10 a 12 anos: uma análise de mapeamento cerebral

AUTORES

Elida Priscila Fernandes Costa
Bruna Brandão Velasques
Mariana Gongora
Eliete Samara Batista dos Santos
Maristela Linhares dos Santos
Ricardo Santos Oliveira

Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Introdução: O esporte tem um papel fundamental no desenvolvimento social, afetivo e cognitivo de crianças e adolescentes. Investigações sobre os efeitos de diferentes práticas esportivas no cérebro podem nortear as abordagens dentro da escola. Objetivo: O presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos de esportes nas funções cognitivas de crianças, especificamente, avaliar o impacto de diferentes tipos de esportes na atividade cortical. Metodologia: O estudo foi composto por 95 crianças de 10 a 12 anos, divididas em dois grupos. O grupo TEC (Tempo Escolar Complementar) foi composto por 63 crianças, praticantes de 5 modalidades esportivas distintas e o grupo controle foi composto por 33 crianças sem histórico de participação no projeto TEC. Foi realizado um estudo transversal, no qual foi aplicada uma tarefa visuomotora durante a captação da atividade cortical por meio do EEGq (Eletroencefalograma quantitativo), com objetivo de investigar o ERP (potencial relacionado ao evento) P300. A análise estatística foi feita para os eletrodos Fz, Pz e Cz. Resultados: O grupo TEC teve maior amplitude do P300 no eletrodo Pz (p = 0,02) e menor latência do P300 nos eletrodos FZ e CZ em comparação ao grupo controle (p = 0,00). Para a medida do tempo de reação (ms), foram entradas diferenças significativas para o grupo TEC comparado ao grupo controle, com menores índices de tempo de reação para o grupo TEC (p = 0,00). Conclusão: Contudo, este estudo reforça a importância da prática regular de esportes na melhoria das funções cognitivas de crianças em idade escolar. Através do aumento da amplitude e redução da latência do P300. Esses resultados destacam o potencial dos programas de treinamento esportivo como intervenções eficazes para aprimorar o desempenho cognitivo em crianças, contribuindo para um desenvolvimento neurocognitivo saudável e equilibrado.

Palavras-chave: Esportes; Atividade cortical; Crianças

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Jovens na paranatação: participação e desempenho ao longo do tempo

AUTORES

Elke Lima Trigo
Felipe Araújo de Souza
Andrea Somolanji Vanzelli Gennari

Centro Universitário Senac - Santo Amaro

Introdução: Através do paradesporto a pessoa com deficiência física (DF) pode ter maior participação social, acesso a lazer ativo ou esporte de alto rendimento. As Paralimpíadas Escolares (PE) do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) é o maior evento para participação e detecção de talentos. Ao observar o cenário nacional da paranatação é possível identificar lacunas de acesso e desenvolvimento esportivo. Objetivo: Identificar na prova 50m livre das PE de 2018 a 2024 o número de participantes, classe, idade, desempenho e suas relações. Método: foram coletados 620 resultados do 50m livre (243 feminino, 376 masculino) de 2018 a 2024 publicados no site do CPB, em 2020 o evento não ocorreu devido a pandemia COVID-19, e os dados de 2022 não estão disponíveis. Os atletas com DF são classificados de S1 a S10, sendo menor número maior o comprometimento motor e maior tempo de prova. A ANOVA foi aplicada para comparar o desempenho, considerando $p < 0,05$. Resultados: O número de participantes na prova em 2023 (n = 197) e 2024 (n = 172) foi maior que o dobro da média dos anos anteriores (84), podendo ser devido a mudanças nos critérios de participação. Descritivamente, a participação nas classes até S4 não aumentou com o tempo, indicando ainda necessidades de maior incentivo para pessoas com maior comprometimento motor. A idade não foi relevante para o desempenho ($p = 0,059$), o mesmo para a comparação entre anos ($p = 0,297$), indicando que a modalidade não evoluiu. Verificou-se apenas diferenças entre classes ($p < 0,001$), sendo que as classes de S1 a S5 não foram significativas. Conclusão: Este retrato pode indicar problemas no desenvolvimento da modalidade desde o treinamento, incentivo a classes baixas e parâmetros para participação na competição.

Palavras-chave: Paradesporto; Pessoa com deficiência; Inclusão.

Apoio institucional: Centro Universitário Senac - Santo Amaro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Além do estereótipo elitista: capital cultural e acesso ao *triathlon* em um projeto de extensão universitária

AUTORES

Evaldo José Ferreira Ribeiro Junior
Luís Eduardo Doopiat
Celso Gabriel Martins
Vinicius Martins da Rocha

Universidade Federal do Paraná.

Introdução: Compreender fatores socioeconômicos de jovens em projetos esportivos é essencial para desenvolvimento de políticas públicas inclusivas, sobretudo em modalidades complexas e custo elevado, como Triathlon. Objetivo: Caracterizar o perfil socioeconômico dos jovens participantes da Escolinha de Triathlon de Matinhos, em um projeto de extensão da Universidade Federal do Paraná. Metodologia: Realizamos um estudo descritivo, com amostragem intencional, no qual aplicamos um questionário online direcionado aos responsáveis. O instrumento contemplou variáveis socioeconômicos, de acesso e de motivação. Seguindo critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) definimos pela renda familiar as classes socioeconômicas: (A), superior a R$ 22 mil; (B) entre R$ 13 e R$ 22 mil; (C) entre R$ 7 e R$ 12.999 mil; (D) entre R$ 4 e R$ 6.999 mil; (E) até R$ 3.999. Resultados: Participaram 46 crianças, 54% meninos e 58% autodeclarados brancos. Observou-se que aproximadamente metade dos responsáveis (P:50%; M:48%) possuíam elevada escolaridade com ensino superior completo. Contudo, as participantes eram majoritariamente das classes D (53%) e E (17%), enquanto apenas 15% das classes B e C, não havendo registros da classe A. O deslocamento até o projeto ocorreu majoritariamente por transporte particular (70%), com tempo inferior a 14 minutos. A entrada na escolinha foi fortemente influenciada pelos responsáveis (76%). Conclusão: o perfil identificado difere do estereótipo elitizado geralmente atribuído ao Triathlon, revelando participação significativa de famílias das classes D e E, mas com elevado capital cultural, indicando que a escolaridade parental é um forte preditor da participação dos filhos em atividades físicas organizadas. Esses achados reforçam o papel de projetos de extensão universitária como estratégias eficazes para democratizar o acesso ao esporte, embora barreiras logísticas, como a dependência de transporte particular, ainda demandem atenção no âmbito das políticas públicas.

Palavras-chave: Perfil Socioeconômico; Relações Comunidade-Instituição; Inclusão Social

Apoio institucional: Instituto Escolinha de Triathlon Formando Campeões; Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Jogos regionais do Sudoeste do Paraná

AUTORES

Evandro de Oliveira Lourenço
Vitor Kainan Kroth Braga

Instituto Federal do Paraná – Campus Palmas.

Neste trabalho trazemos os jogos e brincadeiras regionais que são manifestações culturais que refletem a diversidade e as tradições de cada região. No Brasil em diferentes estados, as crianças crescem brincando de formas distintas, herdadas de gerações anteriores. A pesquisa teve por objetivo mapear os jogos e brincadeiras presentes no sudoeste do Paraná, bem como propor a prática de duas brincadeiras regionais. Dentro desse contexto, e atrelado à disciplina de Brinquedos e Jogos do curso de graduação em Educação Física do Instituto Federal do Paraná, campus Palmas, os autores se propuseram a realizar com os acadêmicos em formação do 1º período, atividades que remetesse ao tema do texto, ou seja, os jogos regionais do sudoeste do Paraná. Inicialmente, os autores questionaram os acadêmicos sobre os jogos que eles conheciam da região em que residem, ou seja, do sudoeste paranaense. Dos 42 participantes da atividade, 5 disseram não conhecer nenhum. Dos restantes, 24 citaram a brincadeira esconde-esconde, 18 o jogo bets e 17 a brincadeira pega, outras brincadeiras e jogos também foram citados porém em número menor. Na sequência, foram desenvolvidas com os acadêmicos duas atividades: "bets" e "passa anel".Em síntese, com este trabalho foi perceptível a importância da valorização e resgate dos jogos e brincadeiras regionais, visto que eles carregam em seu corpo aspectos históricos, culturais e relevantes para sociedade. Ressalta-se a dificuldade em se localizar trabalhos acadêmicos sobre os jogos regionais do sudoeste paranaense, problemática esta que deixa uma lacuna a pesquisadores da área. Salientamos neste trabalho que a dificuldade em encontrar trabalhos acadêmicos relacionados aos jogos regionais do sudoeste paranaense, os autores inseriram dois jogos (brincadeiras) que brincavam em sua infância, fazendo uso de memória cultural e afetiva. Assim, destacamos a necessidade de estudos que viabilizem a realização de pesquisas sobre brinquedos e jogos na região.

Palavras-chave: Jogos; Brincadeiras; Educação

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre força explosiva e quantidade muscular em atletas de futebol de categorias de base

AUTORES

Everi Melo Zuza Júnior
Igor Menezes Coutinho Gomes
Janaína Oliveira de Araújo Nunes
Rodrigo Albert Baracho RÜegg
Jarson Pedro da Costa-pereira
Ana Paula Trussardi Fayh

Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Introdução: A capacidade funcional dos membros inferiores (CFMI) é um teste de força explosiva comumente realizado em atletas de futebol, pois reflete o desempenho em movimentos característicos da modalidade. Paralelamente, a composição corporal influencia a performance dos atletas. Dessa forma, a relação entre CFMI e avaliação da composição corporal, especialmente da massa muscular, pode ajudar a guiar treinos e melhorar o desempenho de atletas de futebol. Objetivo: Explorar a relação entre a CFMI com parâmetros da musculatura obtidos a partir de métodos de imagem em atletas de futebol de categorias de base. Métodos: Análise transversal com atletas de categorias SUB13 a SUB19 de três clubes profissionais de Natal (RN). Variáveis sociodemográficas coletadas a partir de questionário. A CFMI foi aferida a partir do teste de salto de contramovimento (SCM), sob um tapete de contato modelo Jump System/CEFISE. A espessura do reto femoral e do vasto intermédio foram aferidas utilizando a ultrassonografia modo A (Bodymetrix). O tecido apendicular mole magro dos membros inferiores (TAMM) foi estimado utilizando a partir da Absorciometria de Raios-X de Dupla Energia (DEXA). Análise estatística dos dados: Correlação de Spearman. Resultados: Participaram do estudo 88 atletas do sexo masculino (15 ±1,3 anos). A potência média do salto foi de 2999,00 ± 632,18 watts, espessura da musculatura de 41,89 ± 7,30 mm e massa apendicular de 18,84 ± 3,10 kg. Observou-se uma forte correlação entre a CFMI e a espessura do músculo da coxa ($r = 0,61$, $p < 0,01$), assim como com o TAMM dos membros ($r = 0,87$, $p < 0,01$). Conclusão: O TAMM se correlaciona mais fortemente com a performance do que apenas a espessura muscular da coxa, ressaltando que a CFMI não depende exclusivamente do tecido muscular, mas também de outros tecidos, como o conectivo.

Palavras-chave: Desempenho Atlético; Ultrassonografia; Absorciometria de Fóton

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Projeto Faixa Liberada - Ponta Negra em Manaus: modelo lógico

AUTORES

Fábio Augusto Braga Pereira
Rogério César Fermino
Eduardo Quieroti Rodrigues
Roseanne Gomes Autran

Universidade Federal do Amazonas - Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano- PPGCIMH.

Introdução: O Faixa Liberada (FL) foi implantado na cidade de Manaus-AM em 2011, no âmbito da interdição temporária de 1.2km da Av. Coronel Teixeira, bairro Ponta Negra, para prática de atividade física (AF) e lazer. Inicialmente as atividades eram realizadas aos domingos e em razão da adesão da população, estendeu-se para às quartas-feiras desde 2013. Atualmente ocorre semanalmente aos domingos (5h-12h) e quartas-feiras (17h-22h). Objetivo: Descrever a estrutura, funcionamento e impactos do FL através de um Modelo Lógico. Metodologia: Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa de caráter descritivo. O modelo lógico do FL foi desenvolvido com base em observação direta, visitas técnicas, documentos oficiais e entrevistas com gestores, permitindo identificar recursos, ações desenvolvidas e resultados. Resultados: A infraestrutura contempla área de pista com 12.000m² e estruturas anexas: quadras esportivas, pista de skate, academia ao ar livre, praça de alimentação, banheiros, estacionamento e acessos à praia. Aos domingos, observa-se predominância das práticas: caminhada, corrida, ciclismo e patinação. Nas quartas-feiras, realiza-se feira de micro empreendedores e aulas de ritmos. Não há delimitação nem sentido pré-estabelecido para atividades na pista. Os resultados de curto prazo incluem; criação de ambiente para AF, fortalecimento do vínculo entre a população e o espaço urbano e incentivo ao uso ativo da cidade. A partir da entrevista com o responsável, os resultados a médio e longo prazo, destacam-se o aumento da adesão da comunidade, utilização para eventos esportivos e valorização turístico-cultural. Espera-se a consolidação do programa como política pública contínua, com expansão de recursos e estrutura atendendo outras áreas da cidade. Conclusão: O FL representa uma estratégia viável e eficaz para incentivar um estilo de vida ativo, lazer acessível, ampliação e adaptação de espaços urbanos para a prática de AF, integrando ações intersetoriais e reforçando o papel do espaço público na promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividades de Lazer; Atividade Física; Políticas de Saúde Pública

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Promoção da atividade física para pessoas com deficiência por meio do projeto canoagem paralímpica do Sertão Pernambucano

AUTORES

Gabriel Cruz Correa
Renata Costa Silva Medeiros
Lyvia Victória Pereira Gondim
Ian da Costa França
Leonardo Gasques Trevisan Costa

Universidade Federal do Vale do São Francisco- UNIVASF.

Introdução: a canoagem paralímpica é uma modalidade náutica que consiste em remar utilizando um caiaque ou canoa, com equipamentos ou tecnologia assistiva que permitam a participação de pessoas com deficiência. Entretanto, ainda há lacunas na literatura quando se refere a prática da modalidade por crianças e adolescentes com deficiência. Objetivo: relatar as experiências vivenciadas por meio das atividades desenvolvidas no projeto canoagem paralímpica do sertão de pernambuco. Metodologia: relato de experiência referente ao desenvolvimento de um projeto social de canoagem paralímpica que atende crianças e adolescentes com deficiência, desde março de 2024, no município de Petrolina - PE. Resultados: foram atendidas, 27 crianças e adolescentes de ambos os sexos, com faixa etária de 6 aos 18 anos, com deficiência físico-motora, intelectual, trissomia do cromossomo 21 e transtorno do espectro do autismo. As aulas eram divididas em dois grupos: de segunda a quinta-feira, foram executadas atividades de canoagem de velocidade, em um lago artificial. Já as sextas-feiras, aulas de canoa havaiana no Rio São Francisco, com a participação dos familiares. Em relação ao processo de ensino e aprendizagem, realizava-se uma sequência pedagógica para adaptação à embarcação: caiaque de turismo, caiaque de velocidade atado, caiaque de velocidade com flutuador e, caiaque de velocidade. As aulas eram planejadas para oferecer previsibilidade aos praticantes, sendo enviado com antecedência mínima de 24h, vídeos modelagem e histórias sociais aos familiares. Contudo, observou-se melhora na socialização, no engajamento nas atividades físicas e na autonomia de vários participantes ao longo das sessões. Familiares também relataram ganhos na autoestima e maior interesse por atividades ao ar livre por parte dos praticantes. Conclusão: Através da experiência vivenciada, conclui-se que o projeto canoagem paralímpica do sertão pernambucano contribuiu para a promoção de atividade física de crianças e adolescentes com deficiência e, que os recursos pedagógicos adotados foram adequados para a comunidade atendida.

Palavras-chave: Atividade Física; Canoagem; Pessoa com deficiência

Apoio institucional: Universidade Federal do Vale do São Francisco -UNIVASF. Núcleo de estudos em paracanoagem- Paracanue.Associação Petrolinense de Atletismo- APA.

-

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Reprodutibilidade de testes percepto-cognitivos para avaliação do desempenho visuomotor de atletas de voleibol

AUTORES

João Alberto de Oliveira Silva
David Ferreira dos Santos
João Pedro Pio Travassos
Lucas Luan de Oliveira Franca
Sidney de Paula Silva Barros
Bruno Teixeira Barbosa

Grupo de Pesquisa em Neurociência e Desempenho Esportivo (GPNEDESP), Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco

Introdução: O voleibol envolve ações imprevisíveis que exigem habilidades visuomotoras dos atletas. O desenvolvimento de testes ecológicos é fundamental para avaliar esse desempenho. Objetivo: Analisar a reprodutibilidade de dois testes visuomotores (TV) que reproduzem o contexto do bloqueio (TVB) e da defesa (TVD) no voleibol. Métodos: Treze atletas participaram do estudo (10 homens, 22.6±3.8 anos; 3.7±1.6 anos/experiência; 2.8±1.2 treinos/semana). Três LED lights (Light Trainer®) foram fixadas na parede e utilizadas em dois testes visuomotores. No TVB, os LEDs foram posicionados a 2,20m (masculino) ou 2,00m (feminino) de altura, com 60cm de distância horizontal entre si. No TVD, os LEDs foram posicionados a 1,20m do chão, mantendo o mesmo espaçamento. Utilizou-se o modo "sinal" do aplicativo LightTrainer®, em que o LED central acendia em uma cor, e os LEDs laterais acendiam simultaneamente - um com a mesma cor do central (o "sinal") e outro com cor diferente. O atleta deveria reagir apagando o LED lateral correspondente à cor do LED central. Os participantes se posicionavam a 60cm das luzes, em postura de expectativa de bloqueio e defesa. O apagamento da luz era realizado com um salto simulando o gesto do bloqueio ou com o gesto técnico da manchete, a depender do teste. A reprodutibilidade foi determinada com o coeficiente de correlação intraclasse (CCI), considerando os resultados de dois encontros (E1 e E2). Resultados: Os TVsB ($F_{(11,11)}$ = 12.6; p < 0.001; E1 - E2: 798±108ms - 747±95ms; $CI_{95\%diff}$ CCI: 0.92 (0.72-0.98) e TVsD ($F_{(11,11)}$ = 18.7; p < 0.001; E1 vs E2: 835±123ms vs 808±108ms; $CI_{95\%diff}$ CCI: 0.95 (0.81-0.98) apresentaram reprodutibilidade excelente. Conclusão: Os dois testes visuomotores desenvolvidos apresentam excelente reprodutibilidade e podem ser aplicados na prática esportiva.

Palavras-chave: Voleibol; Testes-Visuomotores; Habilidades Percepto-Cognitivas.

Apoio institucional: Pró-Reitoria de Pesquisa e Inovação (PROPESQI)/UFPE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento de sono de atletas treinados de voleibol

AUTORES

João Pedro Pio Travassos
João Alberto de Oliveira Silva
David Ferreira dos Santos
Lucas Luan de Oliveira Franca
Sidney de Paula Silva Barros
Bruno Teixeira Barbosa

Grupo de Pesquisa em Neurociência e Desempenho Esportivo (GPNEDESP), Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: O sono exerce papel fundamental na restauração fisiológica e é essencial para o desempenho esportivo. É cada vez mais comum a presença de distúrbios do sono que perturbam a qualidade e duração do sono em atletas. Entender o comportamento do sono nesse público é essencial visto que perturbações no sono têm potencial de impactar diretamente a recuperação e o desempenho dos atletas. Objetivo: Descrever o comportamento do sono de atletas de voleibol treinados. Metodologia: Quatorze atletas (10 homens, 22.0±3.6anos, 3.5±1.7 anos/experiência, 2.0±1.3 treinos/semana) foram monitorados por 8 noites com actígrafo (ActiGraph®, wGT3X-BT) no pulso não dominante. Apenas 7 noites foram analisadas, pois a primeira noite serviu de familiarização com o instrumento. Foram analisadas as variáveis: latência, duração e eficiência do sono, tempo na cama, despertares noturnos, tempo acordado após o início do sono e fragmentação. Os dados foram processados pelo software ActiLife® (v6.15.0). Os dados foram coletados em frequência de 30Hz e analisados em epochs de 60 segundos; posteriormente, o comportamento de sono foi avaliado de acordo com algoritmo Sadeh. Um diário do sono digital, via formulário online, foi utilizado para registro dos horários de dormir e acordar, sendo essas informações essenciais para a geração dos relatórios. Os dados foram analisados no software Jamovi (v. 2.6.26). Resultados: Os atletas apresentaram latência média para o início do sono de 8±5min, permanecendo na cama por 396±9min, com tempo total de sono de 319±36min e eficiência de 79±9%. Verificaram-se aproximadamente 20±6 despertares noturnos, com duração média de 4±1min. O tempo acordado após o início do sono foi de 74±40min e o índice de fragmentação do sono foi de 30±10%. Conclusão: Os atletas de voleibol analisados apresentam limitações na qualidade e continuidade do sono, considerando os dados comprometidos de eficiência do sono, despertares noturnos e índice de fragmentação do sono.

Palavras-chave: Comportamento do Sono; Atletas; Voleibol.

Apoio institucional: Pró-Reitoria de Pesquisa e Inovação (PROPESQI)/UFPE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Políticas públicas e legislação esportiva: contribuições da Assembleia Legislativa de Roraima para a promoção da atividade física, esporte e lazer

AUTORES

Joao Victor da Costa Alecrim

Alyne Tavares Honorato

Allana Lithicia Olivera Camilo

Elvis Moura Pereira Costa

Carlos Antonio Feu Galiasso

Jose Victor da Costa Alecrim Bisneto

Assembleia Legislativa do Estado de Roraima.

Introdução: A atividade física, o esporte e o lazer representam dimensões fundamentais para a promoção da saúde e fortalecimento da cidadania. No Brasil, o Legislativo estadual exerce papel estratégico ao propor e aprovar leis que ampliam o acesso a práticas esportivas, incentivam políticas públicas e asseguram direitos sociais. No estado de Roraima, observa-se um movimento recente de institucionalização de programas e medidas legais voltados à democratização da prática esportiva e à valorização da atividade física como direito social. Este estudo tem como objetivo revisar as principais leis aprovadas pela Assembleia Legislativa de Roraima (ALERR) que abordam a temática e analisar seus impactos na promoção da atividade física, esporte e lazer no estado. Métodos: Foi realizada uma revisão documental de legislações aprovadas pela ALERR entre 2009 e 2025, considerando leis publicadas em diário oficial, decretos regulamentadores e programas em execução. A análise foi conduzida de forma qualitativa, destacando mecanismos criados, públicos beneficiados e potenciais impactos no acesso à prática esportiva. Resultados: Foram identificadas leis estruturantes como a Lei nº 1.859/2023, que estabelece o Programa Estadual de Incentivo ao Esporte, que criou incentivos fiscais para projetos esportivos; a Lei nº 1.905/2023, que instituiu programa de incentivo ao esporte e lazer; e a Lei nº 1.896/2023, que garante isenção de taxas de inscrição a atletas de baixa renda em eventos esportivos. Também se destacam a Lei nº 1.775/2023, que instituiu o Dia Estadual do Ciclista e medidas de segurança viária, e a Lei nº 2.125/2025, que estabeleceu a política estadual de campeonatos intercolegiais. Conclusão: O Legislativo roraimense tem desempenhado papel central na institucionalização de políticas de esporte, lazer e atividade física, criando marcos legais que favorecem inclusão, participação e financiamento. Contudo, ainda são necessários avanços na criação de sistemas estaduais de esporte, monitoramento de resultados e garantias de inclusão plena de populações vulneráveis.

Palavras-chave: Políticas Públicas; Atividade Física; Legislação.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Esporte universitário como ação de extensão: experiências da UFJ nos jogos universitários goianos e brasileiros (2024-2025)

AUTORES

Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos
Deivid Leoncio Gomes da Costa

Universidade Federal de Jataí.

A promoção do esporte universitário é fundamental no desenvolvimento integral dos estudantes, articulando ensino, pesquisa e extensão. Nesse cenário, a Universidade Federal de Jataí (UFJ) tem se consolidado com a participação e organização dos Jogos Universitários Goianos (JUGs) e dos Jogos Universitários Brasileiros (JUBs), compreendidos como espaços de lazer, formação acadêmica e integração social. O objetivo foi relatar e analisar as ações e resultados da UFJ nas edições de 2024 e 2025 dos JUGs e JUBs, destacando sua relevância para a universidade pública e para o município goiano. Foram analisados relatórios institucionais da Coordenação de Esporte e Lazer e documentos da Federação Goiana de Desportos Universitários (FGDU) e da Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU), além do acompanhamento direto das equipes e monitores. Em 2024, foram mobilizados cerca de 60 atletas, nas modalidades de futebol, basquetebol, handebol masculino, voleibol feminino, badminton, atletismo, futvôlei, natação e xadrez em ambos os naipes. Em 2025, houve ampliação para aproximadamente 120 atletas, com a inclusão do futebol e futsal feminino, cheerleading, judô e taekwondo, e retirada do atletismo e futvôlei. Destaca-se a realização do JUGs Futebol em Jataí, sediado pela UFJ, envolvendo 53 monitores e parcerias com as Ligas de Saúde de Enfermagem e Fisioterapia, o que trouxe impacto social e esportivo significativo envolvendo o município. A instituição conquistou quatro troféus por equipe e mais de 20 medalhas individuais. Mais que resultados esportivos, observou-se a valorização de experiências acadêmicas, de gestão esportiva e de vivências formativas para os estudantes. As ações da UFJ nos JUGs e JUBs demonstram crescimento quantitativo e qualitativo da participação, fortalecem a prática esportiva e a integração acadêmica, e reafirmam o papel da universidade pública na formação integral. Como perspectiva, destaca-se a relevância do investimento na dupla carreira, possibilitando a conciliação entre trajetória esportiva e formação acadêmica no ensino superior.

Palavras-chave: Esporte universitário; Desenvolvimento social; Estudante atleta.

Apoio institucional: Universidade Federal de Jataí.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Acompanhamento longitudinal dos parâmetros de aptidão física de meninas praticantes de futebol de campo do projeto futdelas UFPR

AUTORES

Luana Loss Cabral
Maria Thereza Oliveira Souza
Amanda Dal Agnol Remussi
Gustavo Henrique da Silveira Scholz
Christian Froyd
Gleber Pereira

Universidade Federal do Paraná.

Introdução: A prática regular de exercícios físicos é fundamental durante a infância pois estimula o desenvolvimento de habilidades motoras e promove um estilo de vida saudável. Objetivo: Avaliar os parâmetros de aptidão física de meninas praticantes de futebol feminino do projeto FutDELAS UFPR em um período de 2 anos. Métodos: Foram incluídas 89 meninas de 9 a 15 anos, participantes do projeto de futebol feminino FutDELAS UFPR. A frequência de treinos foi de 2x/semana, 2 horas por treino e o tempo de participação no projeto variou de 0 a 19 meses. Foram realizadas medidas de flexibilidade (banco de Wells), potência de membros inferiores-PMI (teste do salto horizontal), agilidade (teste T modificado), velocidade (teste de 20 metros) e potência aeróbia (Yoyo IR L1). As avaliações foram realizadas em novembro/2023(A1), maio/2024 (A2), novembro/2024(A3) e em maio/2025(A4). Foi aplicado um modelo de regressão linear misto com as 4 avaliações como efeito fixo para as variáveis dependentes, com as participantes como efeito aleatório e dados corrigidos pela idade. Resultados: A flexibilidade aumentou significativamente de A1 (21,6±7,9cm) para A2(27,5±7,6cm), para A3(24,4±9,9cm) e para A4 (24,5±7,9cm;$p < 0,001$). O mesmo ocorreu para PMI, com uma melhora de A1 (124,6±21,2cm) para A2(131,3±22,6cm), para A3(141,3±25cm) e para A4 (129,5±19,8cm; $p < 0,001$), para agilidade, com uma melhora de A1(10,3±1,2s) para A2(9,8±1,4s), para A3(9,1±0,7s) e para A4 (9,7±1,2s;$p < 0,001$), e para velocidade, com uma melhora de A1(3,9±0,3s) para A2(4,0±0,3s), para A3(3,8±0,2s) e para A4 (4,1±0,3s;$p < 0,001$). A idade, como covariável, explicou as melhoras para PMI (5,518 cm), agilidade (-0,418 s), velocidade (-0,087s;$p < 0,001$), indicando um aprimoramento natural dessas capacidades relacionada ao desenvolvimento motor específico para a faixa etária. Não foram observadas diferenças para potência aeróbia. Conclusão: As medidas de aptidão física das meninas praticantes de futebol do projeto FutDELAS UFPR aumentaram após a primeira avaliação e estabilizaram após a segunda avaliação ao longo do tempo.

Palavras-chave: Esportes; Exercício Físico; Aptidão física

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001 e pela Agência Norueguesa de Educação Superior e Habilidades (The Norwegian Directorate for Higher Education and Skills Agency, número do projeto UTF-2020/10093).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

“Correndo com ciência off road”: uma proposta de atividades físicas e práticas corporais de aventura para promover saúde e resgatar o lazer na vida adulta

AUTORES

Lucas de Souza Félix
Bianca Queiroz Brito
Ana Paula da Silva Azevedo

UFMT.

Introdução: Apesar das inúmeras possibilidades de atividades físicas, o número de pessoas sedentárias permanece alto. Nesse cenário, atividades de lazer e recreação podem ser alternativa atrativa para prática física. No entanto, normalmente direcionada ao público infantil, restringindo a participação do público adulto nesse contexto. Reconhecendo o lazer como meio de promoção da saúde, bem-estar e integração social na vida adulta, o projeto “Correndo com Ciência OFF ROAD” apresenta uma experiência inovadora, realizada por discentes do Campus de Cuiabá da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), com finalidade de preencher essa lacuna por meio da idealização, planejamento e execução de atividades de lazer e recreação voltadas ao público adulto, com foco na saúde, desenvolvimento social e conscientização ambiental. Objetivo: Dadas as características do projeto, buscou-se verificar os motivos que levaram as pessoas a participarem do projeto “Correndo Com Ciência OFF ROAD”. Metodologia: Após participação, aplicou-se o questionário IMPRAF (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física), que avalia os motivos que levam as pessoas a praticar exercícios físicos, explorando 6 dimensões da motivação: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Quinze participantes (8 mulheres; 7 homens) das ações realizadas em Cuiabá e região, com idade média de 26,4 ± 7,81 anos, responderam ao questionário. Resultados: As principais motivações identificadas foram bem-estar pessoal, prazer, saúde, e sociabilidade, com 53,3% de respostas cada uma. Destaque para competitividade e controle de estresse, com 60% de respondentes. Em contrapartida, a estética apresentou menor relevância (40%). Conclusão: O projeto “Correndo Com Ciência OFF ROAD” mostrou-se viável e eficaz ao promover a prática de atividade física entre adultos, destacando motivações como prazer, saúde e controle de estresse. A iniciativa contribuiu para o combate ao sedentarismo, incentivando o bem-estar, a sociabilidade e a valorização do lazer como meio de promoção da saúde na vida adulta.

Palavras-chave: Inovação pedagógica; Bem-Estar; Autonomia profissional

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Vôlei, lazer e vivência coletiva: 'voleizinho pra curar onde dói' na orla do Guaíba (RS)

AUTORES

Maria Eduarda dos Santos Prass
Kenai Fonseca Domingues
Matheus Henryke Lee da Silva Goulart
Enrique Gonçalves Araújo
Henrique Correa da Silva
Julia Rocha Bernar

UFRGS.

Introdução: A prática esportiva, quando desvinculada de estruturas competitivas e institucionais, pode adquirir múltiplos significados, tais como lazer, autocuidado e fortalecimento de vínculos sociais. Nesse contexto, insere-se a iniciativa "Voleizinho pra curar onde dói", configurando-se como um espaço relacional de lazer criado por um grupo de amigas que, ao se apropriar das quadras públicas localizadas na Orla do Guaíba, em Porto Alegre (RS), encontrou no vôlei de areia uma forma de encontro, convivência e fortalecimento de laços afetivos. Objetivo: Analisar o perfil dos participantes do "Volêizinho" e as representações sociais atribuídas ao grupo enquanto espaço de lazer .Métodos: trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de um questionário online contendo perguntas abertas e fechadas. A amostra foi composta por participantes do grupo "Volêizinho". Resultados: A pesquisa contou com 16 participantes do "Voleizinho pra curar onde dói", com média de idade de 33,8 anos, sendo 11 mulheres cis e 6 homens cis. A maioria atua nas áreas de Negócios, Finanças e Administração (37,5%) e reside na região central de Porto Alegre (43,75%). Bicicleta/patinete (30,43%), ônibus (26,09%) e carro de aplicativo (21,74%) são os principais meios de deslocamento até os jogos. A entrada no grupo ocorre, principalmente, por amizades (50%). A maioria participa semanalmente ou mais (62,5%) e deseja maior frequência (81,3%). Os principais impedimentos são trabalho (28,57%) e rotina (19,05%). As motivações incluem gosto pelo esporte (33,33%), lazer (22,22%) e saúde (18,52%). O vôlei é percebido como forma de diversão (26,9%), alívio do estresse (23,1%) e socialização (19,2%). Conclusão: Os dados indicam que o grupo configura-se como espaço de lazer e bem-estar, articulando prazer, vínculos sociais e cuidado com a saúde.

Palavras-chave: Lazer; Vôlei; Exercício Físico

Apoio institucional: UFRGS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Espaços públicos de lazer em Pelotas (RS): mudanças na qualidade e adequação para práticas corporais e atividades físicas ao longo de uma década

AUTORES

Matheus de Lima Weege
Werner de Andrade Müller
Vivian Hernandez Botelho
Adriano Akira Ferreira Hino
Inácio Crochemore-Silva

Universidade Federal de Pelotas.

Introdução: A ampliação e democratização dos espaços públicos de lazer (EPL) podem oportunizar o acesso ao lazer, à socialização e à promoção das práticas corporais e atividades físicas (PCAF), entre outros benefícios à população. Compreender a dinâmica desses espaços requer um monitoramento ao longo do tempo.Objetivo: O objetivo foi descrever as mudanças dos EPL em termos de qualidade e adequação às PCAF em Pelotas (RS) ao longo de uma década. A pesquisa também propôs compreender os direcionamentos do Plano Diretor Municipal (PDM) relacionados aos EPL. Métodos: Estudo de métodos mistos, com abordagem quantitativa e qualitativa. No componente quantitativo, foi realizada a auditagem das praças, parques e canteiros utilizáveis em Pelotas, utilizando o instrumento Physical Activity Resource Assessment, nos anos de 2012 e 2023. Uma análise de conteúdo do III PDM de Pelotas foi realizada para o componente qualitativo.Resultados:Em 2012 e 2023 foram localizados 245 e 335 EPL, respectivamente. Observou-se um aumento no número de parques e praças (75,4%), assim como um aumento de estruturas de conforto e estruturas para as PCAF. Em parques e praças, as estruturas mais comuns foram campo/quadra/cancha de futebol e parquinhos, enquanto que nos canteiros foram pista/trilha de caminhada/corrida e pista/trilha de bicicleta. No geral, estruturas para PCAF com qualidade boa diminuiu de 41,8% (2012) para 19,7% (2023). No componente qualitativo, foi observado que o PDM possui o direcionamento aos EPL em termos macro do modo de desenvolvimento urbano municipal, bem como em diretrizes relacionadas à adequação e qualidade desses espaços.Conclusão:Observou-se um aumento dos EPL, bem como estruturas de conforto e para PCAF, entretanto, a qualidade dessas estruturas diminuiu ao longo da década. Apesar do direcionamento do PDM, os desafios na qualificação dos EPL persistem, indicando a necessidade de políticas públicas e maior engajamento do poder público.

Palavras-chave: Áreas verdes; Estudo de avaliação; Análise documental.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desempenho físico de jovens atletas da ginástica artística em diferentes categorias

AUTORES

Matheus Euclides Velasques
Vitória Michellena Cunha Migliorin
Pedro Schons
Luiz Fernando Martins Kruel
Artur Avelino Birk Preissler

Faculdade Sogipa.

Introdução: A ginástica artística feminina exige elevados níveis de força, potência muscular e flexibilidade. Contudo, são escassos os estudos que descrevem o desempenho físico de jovens ginastas em diferentes categorias, o que dificulta programas de treinamento adaptados ao desenvolvimento. Objetivo: Descrever o desempenho físico de jovens atletas da ginástica artística das categorias Pré-infantil, Infantil e Juvenil. Métodos: Estudo transversal, descritivo e quantitativo, realizado com 14 ginastas (9 a 15 anos) de um clube esportivo de Porto Alegre, distribuídas em Pré-infantil (n = 6), Infantil (n = 5) e Juvenil (n = 3). Foram aplicados testes normativos da Confederação Brasileira de Ginástica e da Federação Internacional de Ginástica para avaliar força, potência e flexibilidade: salto em distância, subida na corda, elevação de pernas no espaldar, flexão de tríceps nas paralelas, puxada palmar, subida à força no solo, espacato anteroposterior, ponte, flexão de tronco e ângulo atrás do braço. Os dados foram analisados por estatística descritiva (média e desvio-padrão). Resultados: A idade média foi de 9,67±0,52 anos (Pré-infantil), 11,40±0,89 anos (Infantil) e 13,00±0,00 anos (Juvenil). As Juvenis apresentaram maiores médias no salto em distância (188,00±25,71 cm) e flexão de tronco (20,67±1,53 cm). As Pré-infantis destacaram-se na flexão de tríceps (14,17±5,34 repetições) e puxada palmar (17,17±3,06 repetições). As Infantis tiveram melhor desempenho na subida à força (5,00±3,61 repetições) e ponte (21,20±6,02 cm). No teste da corda (3 m), a Pré-infantil apresentou menor tempo (14,79±1,81 s). Conclusão: As atletas Juvenis apresentaram maiores valores no salto em distância e na flexão de tronco, as Pré-infantis se destacaram na flexão de tríceps e na puxada palmar, e as Infantis obtiveram melhores médias na subida à força e na ponte. Esses achados reforçam a importância de programas de treinamento ajustados às demandas médias de cada faixa etária.

Palavras-chave: Ginástica Artística; Teste Físico; Categorias de Base

Apoio institucional: Agradecemos o apoio da CAPES e do CNPq, bem como a colaboração do Grupo de Pesquisas em Atividades Aquáticas e Terrestres e da Faculdade SOGIPA.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil dos participantes do projeto corre CESMAC: caracterização física e motivacional de corredores recreacionais

AUTORES

Ronald Chauvin Porfirio
Welisson Pedro dos Santos Silva
Victor José Bastos-Silva
Christianne Tenorio dos Santos

Centro Universitário CESMAC.

Resumo: Projetos universitários de extensão voltados para a corrida de rua representam importantes estratégias de promoção da saúde, porém a compreensão do perfil dos participantes é fundamental para o planejamento de ações eficazes. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo caracterizar o perfil físico e motivacional de corredores recreacionais participantes do projeto de extensão "Corre CESMAC". Métodos: Estudo descritivo transversal com 30 voluntários (idade 32,07 ± 12,95 anos; 50% mulheres e 50% de homens) que responderam a um questionário estruturado abordando: dados sociodemográficos, objetivos com a prática, histórico de saúde, experiência com corrida, uso de planilhas de treino, prática de treinamento de força, e distâncias percorridas. Resultados: A amostra foi predominantemente composta por adultos jovens (76,67% entre 20-46 anos), e profissionais/estudantes da área da saúde (46,67%). Os principais objetivos declarados foram melhora do condicionamento físico (76,7%) e promoção da saúde (70%). Apesar de 30% já terem participado de provas de corrida de rua, 40% se autodeclararam iniciantes. A prevalência de doenças crônicas foi baixa (6,7%), assim como relatos de lesões articulares (6,7%). O treinamento de força foi relatado por 63,3% dos participantes, enquanto apenas 16,7% utilizavam planilhas individualizadas. A distância mais frequente foi de 5 km (33,3%), com tempo médio entre 30 e 60 minutos. Conclusão: Os participantes do Corre CESMAC apresentam um perfil heterogêneo, com predominância de jovens adultos, iniciantes na modalidade e motivados por saúde. A baixa prevalência de lesões e doenças crônicas, associada à prática complementar de força pela maioria, sugere condições favoráveis para progressão segura nos treinos, reforçando a importância de avaliações físicas periódicas e prescrição individualizada em projetos de extensão universitária.

Palavras-chave: Corrida de rua; Promoção à saúde; Extensão universitária.

Apoio institucional: Centro universitário Cesmac.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Frequência e contexto das brincadeiras ao ar livre em crianças da área urbana das regiões Sudeste e Nordeste: análises no âmbito do Projeto Sunrise

AUTORES

Roseanne Gomes Autran
Clarice Martins
Alex Florindo
Sabrina Ataíde
Elvis Geanderson Lima do Vale
Evellyn Corgosinho Ribeiro

Programa em Ciências do Movimento Humano-PPGCIMH- UFAM.

Introdução: A compreensão do contexto em que as crianças desenvolvem o brincar é fundamental para a formulação de estratégias que promovam o brincar ativo e seguro na primeira infância. Objetivo: Descrever a frequência e o contexto do brincar em crianças da primeira infância que vivem na zona urbana nas regiões Sudeste (SE) e Nordeste (NE). Metodologia: O total de 240 crianças pré-escolares de 3 a 4,9 anos, residentes em áreas urbanas da região SE e NE foram convenientemente selecionadas. A frequência e o contexto do brincar fora de casa foi obtido através de entrevista aos pais/responsáveis: "Nos últimos três dias, a criança esteve na rua (fora de casa) para brincar (sozinho, com um adulto, ou com outra criança? E Se sim? Onde a criança foi?. Resultados: Sair de casa para brincar se associou a uma maior prevalência de brincadeiras ao ar livre ($p < 0,05$; 89,7% na região SE vs 67,5% na região NE). Maior prevalência de brincar no jardim/quintal da casa foi na região SE quando comparado com a região NE (61,5% vs 16,3%), assim como na casa de alguém da família ou amigo (42,7% vs 17,1%) e na rua (27,4% vs 5,7%). Não houve diferenças estatisticamente significativas quando considerado parques/praças. Conclusão: Crianças que vivem na área urbana da região SE parecem explorar mais os diferentes contextos para brincar do que as crianças que moram na região NE. Entender as peculiaridades sociodemográficas e ambientais de cada região é fundamental para a formulação de ações que promovam o brincar ativo na infância.

Palavras-chave: Atividade Física; Pré-escolares; Urbano.

Apoio institucional: Este trabalho foi desenvolvido com o apoio do CEPEDOC.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Qual o contexto do brincar em crianças da zona rural nas regiões do Sudeste e Nordeste? Dados preliminares do Estudo Sunrise

AUTORES

Sabrina Ataide de Lima
Evellyn Corgosinho Ribeiro
Clarice Maria Martins
Simone Oliveira
Gillianne Cardoso
Roseanne Autran

Universidade Federal do Amazonas - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCIMH.

Introdução: O brincar é uma atividade essencial ao desenvolvimento infantil saudável, favorecendo a saúde física, cognitiva, emocional e social da criança. Objetivo: Descrever o contexto relacionado ao brincar fora de casa em crianças pré-escolares da zona rural das regiões Sudeste (SE) e Nordeste (NE) do Brasil. Metodologia: Participaram do estudo 240 crianças de 3 a 4,9 anos de idade, residentes em áreas rurais das regiões SE e NE. A frequência e o contexto do brincar fora de casa foram identificados através da seguinte pergunta feita aos responsáveis: "Nos últimos três dias, a criança saiu de casa para brincar? (sozinha, com um adulto ou com outra criança)? E, se sim, onde a criança foi?". Resultados: Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as regiões SE e NE (89,6% vs 77,3%, respectivamente) quanto as crianças terem saído nos últimos três dias para brincar fora de casa ($p > 0,05$). A região SE apresentou maior prevalência do brincar que a região NE quando considerado o jardim/quintal (69,8% vs 32,8%), casa de parentes/amigos (69,8% vs 32,8%), na floresta/natureza (34,4% vs 0,8%) e em piscina/rio/praia (14,6% vs 3,1%). Conclusão: Crianças da região SE residentes na zona rural, parecem explorar muito mais os diferentes contextos para brincar do que as crianças da região NE. Características relacionadas aos fatores sociodemográficos e ambientais precisam ser considerados para melhor compreensão dos achados e desenho de futuras intervenções que estimulem o brincar na primeira infância.

Palavras-chave: Pré-escola; Brincadeiras; Saúde da criança.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação do perfil motor de crianças participantes do Programa de Promoção de Esporte, Educação e Futebol (PEEF)

AUTORES

Vanderlan Santos Mota
Charles Ferreira Sampaio
Manoel José Ferreira Leite
Kaua Potiguara Moreira Borges
Antônio César Rodrigues Braga

Universidade do Estado do Amazonas.

Introdução: O desenvolvimento motor infantil é influenciado por fatores biológicos, sociais e ambientais, e programas esportivos escolares podem contribuir significativamente para seu aprimoramento. Objetivo: Avaliar o perfil motor de crianças participantes do Programa de Promoção de Esporte, Educação e Futebol (PEEF), desenvolvido pela Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA-UEA) em parceria com o Colégio Militar da Polícia Militar, em Manaus-AM. Metodologia: Estudo descritivo e diagnóstico, com amostra de 40 crianças (23 meninos e 17 meninas), entre 7 e 11 anos. O desempenho motor foi avaliado por meio da Escala de Desenvolvimento Motor (EDM), de Rosa Neto, contemplando equilíbrio, coordenação motora fina e global, lateralidade, força e agilidade. As comparações entre meninos e meninas foram realizadas utilizando o teste t de Student para amostras independentes, adotando nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Os meninos apresentaram médias superiores em força (12,4 ± 2,1 pontos; $p < 0,05$) e agilidade (11,8 ± 1,7), enquanto as meninas obtiveram melhor desempenho em coordenação motora fina (13,1 ± 1,9; $p < 0,05$) e equilíbrio (12,7 ± 2,0). No índice geral de desenvolvimento motor, 65% ficaram na faixa "normal médio", 22,5% em "normal baixo" e 12,5% em "normal alto". Conclusão: O PEEF demonstrou impacto positivo no desenvolvimento motor das crianças, reforçando a necessidade de estratégias pedagógicas diferenciadas para atender às especificidades de cada grupo. O programa mostra-se uma iniciativa relevante para a promoção da saúde e inclusão social em comunidades vulneráveis.

Palavras-chave: Desenvolvimento motor; Avaliação motora; Educação física infantil.

Apoio institucional: Universidade do Estado do Amazonas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Implementos de recreação e lazer com materiais amazônicos: uma proposta sustentável para a educação física

AUTORES

Vanderlan Santos Mota
Jefferson Jurema
Myriam Abecassis Faber
Maria Lionela do Nascimento froz
Antônio Henrique Simão dos Santos.
Antônio César Rodrigues Braga

Universidade do Estado do Amazonas.

A educação contemporânea enfrenta o desafio de promover práticas pedagógicas que conciliem o ensino de qualidade com a responsabilidade ambiental. Na Amazônia, maior reserva biológica do planeta, há um potencial inexplorado para a confecção de materiais didáticos alternativos a partir de recursos naturais locais, promovendo o desenvolvimento sustentável e a valorização cultural regional. Este artigo apresenta o projeto de Gratificação de Produtividade Acadêmica (GPA) que visa à produção e utilização de implementos esportivos e recreativos feitos com materiais amazônicos, como fibras, sementes, madeiras e resinas, para uso em aulas de Educação Física. O projeto busca suprir a carência de materiais didáticos nas instituições de ensino, especialmente para a prática das novas modalidades corporais de aventura incorporadas ao currículo de Educação Física em 2018. Por meio de 20 oficinas mensais, com abordagem teórico-prática baseada na aprendizagem por projetos, os participantes são capacitados a coletar, preparar e confeccionar implementos sustentáveis, respeitando os princípios ambientais e culturais da região. Além de fortalecer a formação acadêmica, a iniciativa promove a conscientização ambiental, o estímulo à economia criativa local e a reutilização responsável de materiais. O acervo produzido permanece disponível para futuras turmas e projetos de intervenção, contribuindo para a qualidade e diversidade do ensino. O presente estudo discute a metodologia, os resultados e os desafios do projeto, destacando a importância de integrar sustentabilidade e cultura amazônica nas práticas de Educação Física, reforçando seu papel social e educativo na formação de profissionais comprometidos com o meio ambiente e a comunidade.

Palavras-chave: Educação Física sustentável; Materiais amazônicos; Práticas corporais de aventura.

Apoio institucional: Universidade do Estado do Amazonas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

3. Promoção da Saúde na Escola

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Tecnologia na educação física escolar: o aplicativo Pense & Brinque *app* melhora a leitura, escrita e aritmética?

AUTORES

Alana Maria Alexandrino de Amorim
Emily Gloria Barbosa Lima
Rafael Paulo Alves de Oliveira
André dos Santos Costa

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Aplicativos de atividade física podem ser ferramentas eficazes para incentivar jogos e brincadeiras na infância. Além disso, evidências mostram que a prática de atividade física está associada ao melhor desempenho escolar em crianças de baixa renda, independentemente de sua condição socioeconômica ou origem étnica. A ampliação da oferta de atividades físicas nas escolas pode beneficiar a saúde e reduzir desigualdades na aprendizagem. Objetivo: Analisar o efeito de um programa com o aplicativo Pense & Brinque App, durante oito semanas, no desempenho acadêmico de crianças do ensino fundamental I. Métodos: Ensaio clínico randomizado realizado em uma escola municipal do Recife (CAEE: 75689523.9.0000.5208). O desempenho escolar foi avaliado por meio do Teste de Desempenho Escolar (TDE-II), que mensura habilidades de escrita, leitura e aritmética. As crianças foram alocadas em dois grupos: controle (CTRL, n = 18; jogos e brincadeiras com supervisão especializada) e intervenção (PBA, n = 21; jogos e brincadeiras mediados pelo aplicativo Pense & Brinque APP). A intervenção consistiu em 16 sessões (2 vezes/semana, 60 minutos). Os dados foram analisados com estatística descritiva e inferencial (ANOVA para medidas repetidas - software JASP - v.0.19.3). Resultados: A amostra foi composta por 39 crianças (3° ano e 4° ano), com idade média de 9,25±0,99 anos. Não foram observadas diferenças significativas tanto na análise intragrupos (Pré vs. Pós) quanto na interação grupo*tempo (CTRL vs. PBA) após oito semanas no desempenho em leitura [F = 0,006(1), p = 0,936], escrita [F = 1,440(1), p = 0,239] e aritmética [F = 0,116(1), p = 0,735]. Conclusão: A intervenção com o aplicativo Pense & Brinque APP, assim como as atividades em quadra supervisionadas, não promoveram melhorias no desempenho acadêmico de crianças do ensino fundamental I após 16 sessões.

Palavras-chave: Jogos e brincadeiras; Teste de desempenho escolar; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Formação continuada de professores: qualificação da educação física escolar por meio do esporte educacional

AUTORES

Ana Carolina Martins de Oliveira
Adriano Jose Rossetto Junior
Arlinda Viana da Silva
Jessica Vilas Boas Silva

Instituto Esporte Educação.

As alterações educacionais e a ressignificação do esporte acarretam mudanças no campo da educação física, com os avanços tecnológicos. A atualização profissional é colocada como prioridade por meio da formação continuada dos professores. Assim, o objetivo da pesquisa qualitativa descritiva foi identificar o impacto das formações desenvolvidas pelo Instituto Esporte e Educação (IEE), em parceria com 41 municípios, em 13 Estados brasileiros entre 2021-2022. As formações foram desenvolvidas em cinco módulos no formato híbrido (EaD e encontros presenciais), contemplando 1630 professores, com objetivo de qualificar a educação física escolar por meio do esporte educacional, visando cinco princípios pedagógicos: inclusão, construção coletiva, autonomia, diversidade e educação integral. Foi realizado entrevista semiestruturada com 240 professores, abordando o impacto na prática pedagógica e as aprendizagens das formações. Corroborado com a observação da prática pedagógica em 144 aulas dos professores participantes do projeto e questionário sobre a aplicabilidade dos conteúdos e estratégias utilizadas nas aulas. Os resultados apontam impactos positivos na qualificação das aulas de educação física, uma vez que 93,3% dos professores avaliaram como aplicáveis os conteúdos e estratégias das formações. As observações das aulas, indicaram avanço nas práticas pedagógicas, com a organização de planos de ensino, atividades mais inclusivas e dinâmicas, desafios diversificados as crianças, aulas mais dialógicas com estímulos a educação integral, propostas de situação problema e diversificação de manifestações da cultura corporal na educação física. Os depoimentos dos professores explicitam os impactos em suas práticas pedagógicas: “Grande troca de experiência, gerando transformações no modo de planejar e ministrar as aulas”; “O IEE apresenta possibilidades de prática do esporte, que todos evoluem sem exclusão”; “O maior aprendizado foi a diversificação das estratégias de ensino por meio do sistema PROTEGE”. Dentro desse cenário, acredita-se que a formação continuada é fundamental à atualização, ampliação e qualificação da educação física escolar.

Palavras-chave: Formação de professores; Qualificação da prática pedagógica; Educação física escolar.

Apoio institucional: Instituto Esporte Educação - IEE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de uma intervenção de ginástica educacional na autorregulação comportamental de pré-escolares

AUTORES

Ana Cecilia Pereira Gomes
Clarice Maria de Lucena Martins
Bárbara Vitória dos Santos Nascimento
Fernando de Aguiar Lemos
Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

Universidade Federal do Vale do São Francisco.

A autorregulação (AR) é a capacidade de controlar pensamentos, emoções e comportamentos com o objetivo de alcançar metas. Na educação infantil, é fundamental para o desenvolvimento de habilidades como autocontrole e atenção às demandas acadêmicas. Este estudo teve como objetivo avaliar o efeito de 12 semanas de Ginástica Educacional na autorregulação comportamental (ARCOM) de pré-escolares. Participaram 86 crianças de duas creches municipais de Petrolina (PE), divididas em grupo experimental (GE; n = 46; idade = 58,3 ± 3,41 meses) e grupo controle (GC; n = 40; idade = 57,0 ± 3,27 meses). A intervenção consistiu em 30 sessões com atividades voltadas ao desenvolvimento de habilidades motoras e à estimulação de aspectos da AR. A ARCOM foi avaliada por meio do teste "Cabeça, Ombro, Joelho e Pés" (medida direta) e pelo Questionário de Autorregulação e Comportamento Infantil, respondido por pais ou cuidadores (medida indireta). Também foi aplicada uma pergunta sobre a percepção familiar quanto ao comportamento das crianças após a intervenção. Modelos lineares mistos foram utilizados para analisar os efeitos da intervenção sobre a ARCOM. As respostas abertas foram analisadas por meio de nuvem de palavras. Houve aumento significativo na ARCOM medida diretamente no GE (pré = 48,10 ± 27,3; pós = 72,76 ± 27,7; $p < 0,001$), enquanto o GC não apresentou diferenças significativas (pré = 33,10 ± 27,2; pós = 44,61 ± 33,9; $p = 1,00$). Na comparação entre grupos, o GE obteve escore significativamente superior ($\beta = 21,23$; $p < 0,034$). Na medida indireta, não houve diferenças intragrupos, mas o GE apresentou escore mais elevado em relação ao GC ($\beta = 0,34$; $p = 0,041$). A palavra mais frequente no GE foi "colaborativo(a)", enquanto no GC foi "desafiando". Conclui-se que a Ginástica Educacional promoveu melhorias na ARCOM, associadas a percepções parentais mais positivas.

Palavras-chave: Autorregulação; Educação infantil; Exercício físico.

Apoio institucional: A secretaria municipal de educação de Petrolina (PE), as gestões dos CMEIs, famílias e crianças participantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comunicação para a promoção da saúde na escola: um relato sobre o instagram do Promove Escolas + Saudáveis

AUTORES

Ana Karolina da Silva Ribeiro
Anne Ribeiro Streb
João Pedro Cordeiro Oliveira
Raull Victor Pereira de Araujo
Gabriel Alves dos Santos
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará.

Introdução: Às mídias sociais tem um potencial na comunicação e podem ampliar o alcance de ações de promoção da saúde no ambiente escolar, pois se tornaram uma ferramenta para divulgação de ações, compartilhamento de notícias e informações confiáveis cientificamente e experiências exitosas. Objetivo: Relatar experiência do uso do Instagram como uma ferramenta de comunicação para a promoção da saúde na escola. Metodologia: Trata-se de relato de caso do Projeto ProMOVE Escolas + Saudáveis, que tem como objetivo fortalecer a implementação de ações de saúde nas Escolas Municipais de Tempo Integral de Fortaleza - CE (EMTIs). Um dos eixos deste programa é o uso de tecnologias sociais e digitais, incluindo o Instagram. As publicações são planejadas e postadas semanalmente, sendo subdivididas em: notícias, recursos recomendados, materiais de apoio e divulgação de ações que estão sendo realizadas pelas escolas. As estatísticas descritivas foram retiradas da ferramenta Insights do Instagram. Resultados: Entre abril e junho de 2025, o perfil realizou 38 publicações, sendo 9 vídeos (reels), 29 posts (imagens) e 32 storys com links que direcionam ao nosso site. O perfil conta com 434 seguidores, sendo 73,3% de Fortaleza, 34,9% na faixa etária de 35-44 anos e 76,6% mulheres. Durante esse período, o perfil teve 41.165 visualizações. Além do alcance, o perfil registrou 138 cliques em links externos, variando entre os links de story e da biografia. Conclusão: Com essa experiência, percebe-se o potencial do Instagram como uma ferramenta de comunicação, de divulgação de conteúdos e ações de promoção da saúde, evidenciado pelo alcance das visualizações e cliques nos links externos. Aliar mídias sociais com as demais ações do programa e intervenções pode favorecer o reconhecimento e o potencial social de ambientes escolares mais saudáveis.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Comunicação; Saúde.

Apoio institucional: Agradecimento à CNPq pela bolsa de iniciação científica.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Promoção da saúde em escolas de tempo integral de Fortaleza, Ceará: resultados iniciais da implementação do Promove Escolas + Saudáveis

AUTORES

Anne Ribeiro Streb
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará.

Introdução: As Escolas Promotoras de Saúde da Organização Mundial da Saúde (EPS-OMS), bem como, às diretrizes nacionais e estaduais defendem a integração das ações de promoção da saúde e da educação, sobretudo, em larga escala. Objetivo: Apresentar os resultados iniciais da implementação de uma intervenção de promoção da saúde nas Escolas Municipais de Tempo Integral (EMTIs) de Fortaleza, Ceará. Métodos: Um estudo descritivo quantitativo, que detalha os resultados iniciais da implementação (3 primeiros meses) do ProMOVE Escolas+Saudáveis. Este projeto tem o objetivo de fortalecer as ações da comunidade escolar na promoção da saúde, fundamentadas nos princípios da EPS-OMS. A concepção do projeto ocorreu em 2024. A implementação foi iniciada após a coleta de dados de baseline, em março de 2025, por meio de questionários validados aplicados a alunos e gestores escolares. Os eixos de intervenção são: tecnologias de apoio aos Comitês de Saúde na Escola e aos planos de ação; tecnologias para a formação docente e dos demais atores escolares; e tecnologias sociais e digitais. Resultados: Todas as 33 EMTIs de Fortaleza aceitaram participar. Apenas uma escola possui um Comitê de Ação de Saúde na Escola. Nos dois cursos de formação disponibilizados, somam-se 1143 inscritos, dos quais 202 (17,7%) já concluíram a formação. O terceiro curso, destinado exclusivamente à comunidade escolar das EMTIs, com o objetivo de formar multiplicadores de ações de saúde, conta com 57 matriculados. Quanto às tecnologias sociais e digitais, foram criadas 41 publicações no perfil do Instagram, 17 notícias e 23 sugestões de recursos inseridos no site. Conclusão: Os resultados iniciais demonstram a viabilidade da implantação de estratégias de promoção da saúde nas escolas. Também evidenciam desafios para a consolidação de um ambiente escolar mais saudável, incluindo a formação dos Comitê de Ação de Saúde na Escola e a adesão aos cursos de formação.

Palavras-chave: Promoção da saúde na escola; Ciência da implementação; Comportamentos de saúde.

Apoio institucional: Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico - FUNCAP e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de 12 semanas de ginástica educacional nas funções executivas de pré-escolares

AUTORES

Bárbara Vitória Silva do Nascimento
Clarice Maria de Lucena Martins
Fernando de Aguiar Lemos
Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Introdução: As funções executivas (FEs) são componentes essenciais do desenvolvimento infantil, associadas à aprendizagem, bem-estar emocional e adaptação social. Na primeira infância, intervenções com atividade física coordenativa têm se mostrado eficazes para promover ganhos em FEs. A Ginástica Educacional, por meio de atividades motoras variadas e desafiadoras, pode ser uma estratégia promissora para estimular o desenvolvimento cognitivo nessa fase da vida.Objetivo: Avaliar os efeitos de uma intervenção de Ginástica Educacional nas FEs de pré-escolares. Métodos: Participaram 86 crianças de dois Centros Municipais de Educação Infantil em Petrolina (PE). O grupo experimental (GE; n = 46; idade = 58,3 ± 3,41 meses) participou de 30 sessões de Ginástica Educacional durante 12 semanas. O grupo controle (GC; n = 40; idade = 57,0 ± 3,27 meses) manteve suas atividades escolares habituais. As FEs foram avaliadas com a bateria Early Years Toolbox, incluindo controle inibitório (CI), flexibilidade cognitiva (FC) e memória de trabalho visuoespacial (MTV), nos momentos: linha de base (T1) e pós-intervenção (T2) e 12 semanas após o fim da intervenção (T3).Resultados: O GE apresentou melhorias significativas entre T1 e T2 em CI (β = 0,12; $p < 0,001$) e FC (β = 1,78; $p = 0,029$). Para MTV, não foram observadas mudanças significativas em nenhum dos grupos (β = 0,15; $p > 0,05$). No follow-up (T3), não houve diferenças significativas entre os grupos, sugerindo ausência de manutenção dos efeitos ao longo do tempo. Conclusão: A intervenção com Ginástica Educacional resultou em ganhos significativos nas FEs de pré-escolares, especialmente em CI e FC. Contudo, a ausência de manutenção dos efeitos após 12 semanas destaca a importância da continuidade de estímulos coordenativos no contexto escolar. Os achados reforçam que a Ginástica Educacional pode ser uma estratégia viável e acessível para integrar o desenvolvimento motor e cognitivo na pré-escola.

Palavras-chave: Atividade Motora; Desenvolvimento cognitivo; Educação infantil.

Apoio institucional: A Secretaria Municipal de educação de Petrolina (PE), as gestões dos CMEIs, famílias e crianças participantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prática de atividade física na escola e hábitos alimentares dos estudantes Mato-Grossenses

AUTORES

Bruna Emanueli de Souza
Ana Elza do Nascimento
Rafaela Cardoso Batista
Ana Caroline Rudes Ferreira
Patrícia Simone Nogueira
Luiz André Ribeiro Zardo

Universidade Federal de Mato Grosso.

Introdução: A adolescência é uma fase crucial para a formação de hábitos que tendem a perdurar na vida adulta. No entanto, é comum a adoção de comportamentos não saudáveis, como a prática insuficiente de atividade física e o consumo alimentar inadequado, que tem a capacidade de comprometer a saúde a longo prazo. Objetivo:Descrever a frequência de aulas de educação física e os hábitos alimentares de estudantes do estado de Mato Grosso. Metodologia:Estudo descritivo e transversal, realizado com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2019. Foram analisadas as variáveis: realização de aulas de educação física, consumo de café da manhã, guloseimas doces e refrigerantes nos sete dias anteriores à coleta. Também foi verificada a oferta de atividades físicas nas escolas e a presença de orientação por profissional de educação física. Utilizou-se a distribuição de frequências para descrever as variáveis. Resultados:A amostra foi composta por 4.961 estudantes. Do total, 22,1% não tiveram aulas de educação física na semana anterior e 55,9% tiveram apenas um dia. Entre os 3.846 que responderam sobre tempo de prática, 47,5% praticaram até 49 minutos por dia e 31%, 50 minutos ou mais. Em Mato Grosso, 97,6% das escolas oferecem atividades físicas com orientação profissional. Quanto ao café da manhã, 48,9% consumiram cinco dias ou mais e 36,9% menos de cinco. Guloseimas doces foram consumidas por 34,7% em cinco dias ou mais; refrigerantes, por 21,1%. Conclusão:Os dados reforçam a necessidade de estratégias escolares que promovam estilos de vida saudáveis entre os estudantes mato-grossense, com foco na atividade física regular e alimentação equilibrada.

Palavras-chave: Atividade física; Hábitos alimentares; Estudantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre atividade física realizada dentro e fora da escola e envolvimento em *bullying* em adolescentes do ensino médio

AUTORES

Bruno Nunes de Oliveira
Bruno Gonçalves Galdino da Costa
Marcus Vinicius Veber Lopes
Kelly Samara da Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: O bullying é um comportamento recorrente durante a adolescência e está associado ao engajamento em atividades físicas (AF). Entretanto, não se sabe se esse efeito varia conforme o contexto em que a AF é realizada. Objetivo: Investigar a associação entre a AF praticada dentro e fora da escola e o bullying em estudantes do ensino médio. Métodos: Estudo transversal repetido realizado com 1364 estudantes (53% do sexo feminino, média de idade 15,6 ± 0,8) do ensino médio em três Institutos Federais da região metropolitana de Florianópolis, em 2019 e 2022. Bullying foi avaliado separadamente para vitimização e perpetração por meio de um questionário on-line. A AF total, e em intensidades leve (AFL) e moderada à vigorosa (AFMV) foi registrada por acelerômetros utilizados no punho não-dominante. Modelos de regressão logística binária ajustada por sexo, idade, nível socioeconômico e ano de coleta. Resultados: Entre os participantes, 41% relataram ter sido vítimas de bullying e 8,6% relataram ser perpetradores de bullying. A média de AF total foi de 1,20 ± 0,37 h/dia na escola e 3,04 ± 0,88 h/dia fora dela. AF total na escola foi associada às chances de vitimização (OR = 1,63; p = 0,004) e de perpetração (OR = 1,91; p = 0,023). AFL no contexto escolar foi associado as chances de vitimização (OR = 1,65; p = 0,013) e de perpetração (OR = 1,97; p = 0,049). AFMV na escola também foi associado as chances de vitimização (OR = 1,03; p = 0,008), mas o mesmo não foi observado para perpetração. Nenhuma associação foi encontrada entre AF realizada fora da escola com a ocorrência de bullying. Conclusão: A AF realizada na escola está associada ao bullying, independentemente da intensidade. Esses achados destacam a necessidade de criar ambientes seguros e inclusivos para a prática de AF no contexto escolar.

Palavras-chave: Bullying; Atividade Física; Ambiente escolar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Diferenças no estilo de vida segundo autodeclaração étnico-racial: estudo transversal com estudantes da Rede Pública de tempo integral de Fortaleza

AUTORES

Camila Camelo Andrade
Jenifer Kelly Pinheiro
Letícia Evelin da Silva Garcez
Thalita Caroline Costa Façanha
Lívia Monteiro Pereira de Oliveira
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará.

Introdução: Compreender iniquidades em estilo de vida representa uma importante temática para a saúde global. Objetivo: Comparar o estilo de vida segundo à autodeclaração étnico-racial de adolescentes da rede pública integral de Fortaleza. Métodos: Estudo transversal realizado em março de 2025 com 971 estudantes do 6º e 7º ano do ensino fundamental, selecionados por sorteio em cada uma das 33 escolas municipais de tempo integral de Fortaleza, Ceará. Aplicou-se um questionário em sala na forma de entrevista coletiva. Uma questão sobre a cor da pele foi utilizada, com opções de resposta: branca, parda, negra, amarela e indígena. O instrumento Adolescent Health Promotion Scale (AHPS) foi aplicado, composto por 34 questões que representam seis dimensões do estilo de vida. A análise foi conduzida pelo software SPSS versão 22. A comparação dos escores por dimensões e geral foi realizada usando a Análise de Variância (ANOVA). Adotou-se $p < 0,05$ como nível de significância. Resultados: Houve diferença significativa nas dimensões exercício físico ($p = 0,009$) e controle de estresse ($p = 0,020$) o post hoc indicou que as diferenças encontradas foram entre pardos e brancos ($p = 0,036$; $p = 0,044$ respectivamente). Na dimensão exercício físico, pardos apresentaram escore médio maior que brancos ($3,2 \pm 1,0$ vs. $2,9 \pm 0,9$). No controle de estresse, pardos também tiveram escore médio maior que brancos ($3,2 \pm 0,8$ vs. $3,1 \pm 0,8$). No escore geral houve diferença significativa ($p = 0,017$), a diferença foi entre indígenas e brancos ($p = 0,019$) após análise de post hoc, com indígenas apresentando média superior a brancos ($3,6 \pm 0,42$ vs. $3,2 \pm 0,53$). Conclusão: O estilo de vida variou significativamente segundo a autodeclaração étnico-racial, nas dimensões exercício físico, controle de estresse e no escore geral. Os achados destacam a relevância de considerar marcadores sociais, como raça/etnia, na promoção da saúde na escola.

Palavras-chave: Estilo de vida; Adolescentes; Grupos raciais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil de sono de escolares do município de Garopaba-SC e a relação com a aptidão física

AUTORES

Carolina Correia Selmo
Luciana Chultes
Maria Rúa-alonso
Anelise Reis Gaya

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: O sono exerce papel fundamental no desenvolvimento infantil, sendo essencial para reorganização neural, regulação emocional e desempenho físico. Para crianças de 6 a 12 anos, recomenda-se entre 9 e 12 horas de sono por noite. Alterações na qualidade ou quantidade de sono podem impactar negativamente a saúde e o rendimento escolar. A aptidão física (AF), composta por elementos como força muscular e capacidade cardiorrespiratória, também se associa ao sono e ao bem-estar geral na infância. Objetivo: Descrever a aptidão física (AF) de escolares em relação ao seu perfil de sono. Métodos: Estudo descritivo misto com 94 crianças (6-11 anos) em uma escola de Garopaba-SC, meninos e meninas, voluntários selecionados por conveniência. O perfil de sono foi avaliado por entrevistas semiestruturadas, a partir da análise de seu conteúdo. A AF foi avaliada com testes do PROESP-Br. Foram utilizadas estatísticas descritivas, teste t de Student para comparação entre grupos e tamanho de efeito de Hedges. Resultados: A média de idade das crianças foi de 7,96 anos (DP±1,49), 48 meninas (48,9%). 50% estudam no turno matutino. Nas entrevistas, identificaram-se dois perfis distintos de sono: 1) Adequado: crianças que não relataram problemas associados ao sono (n = 33 [35,1%]; 8,4 anos, 51,5% meninas, 57,6% turno matutino); 2) Insuficiente: alunos que apresentaram, pelo menos, um tipo de problema associado ao sono como tempo/qualidade insuficientes, ambiente inadequado ou dificuldades na realização das atividades das aulas de Educação Física (n = 61 [64,9%], 7,7 anos, 50,8% meninas, 46,5%turno matutino). Crianças com sono adequado apresentaram melhores resultados nos testes de força de membros superiores (p = 0,024; g = 0,52), inferiores (p = 0,013; g = 0,59) e abdominais (p = 0,050; g = 0.43). Nos demais testes, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Conclusão: Observou-se uma alta prevalência de problemas no perfil de sono das crianças avaliadas, com impacto negativo na AF, especialmente na aptidão musculoesquelética.

Palavras-chave: Aptidão Física; Educação física escolar; Sono.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Aceitabilidade e viabilidade de materiais educacionais para serem utilizados na intervenção do projeto pratique saúde: uma avaliação dos professores de educação física

AUTORES

Cássio Gustavo Sena Assunção
Larissa Germana Martins Almeida
Raissa Valdelice Ribeiro da Costa
Tayse Guedes Cabral
José Cazuza de Farias Júnior

Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física (GEPEAF), Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física (UPE/UFPB).

Introdução: materiais educacionais são importantes em intervenções para a promoção da atividade física em escolares. No entanto, pouco se sabe sobre a aceitabilidade e viabilidade desses materiais. Objetivo: avaliar a aceitabilidade e viabilidade dos materiais educacionais utilizados por professores de Educação Física em uma intervenção para a promoção da atividade física - Projeto PRATIQUE Saúde. Métodos: a intervenção foi desenvolvida em escolas da rede municipal de ensino (turmas de 7° e 8° anos) de João Pessoa (PB), e teve a participação de seis professores(as) de Educação Física. Os materiais educacionais foram: site (com infográficos, artigos, livros, documentos e sites), cartazes, banners e um ebook. Todos os materiais abordavam temas sobre saúde, estilo de vida e qualidade de vida, atividade física, comportamento sedentário, aptidão física e nutrição. Esses materiais foram desenvolvidos pela equipe do projeto e distribuídos com os professores de Educação Física para que utilizassem nas ações desenvolvidas durante a intervenção. Para avaliação dos materiais foram realizadas entrevistas presenciais com aplicação de um questionário contendo seis itens, em escala Likert de 4 pontos. Resultados: em relação à aceitabilidade, cinco dos seis professores indicaram que o ebook e o site "contribuíram muito" para a aplicação dos conteúdos. Todos os professores relataram que os cartazes e banners apresentaram os conteúdos de forma "adequada" ou "muito adequada". Quanto à viabilidade, o ebook foi utilizado "frequentemente" ou "sempre" por todos os professores, os cartazes e banners com a mesma frequência por cinco professores, e o site, por metade deles. Conclusão: os materiais educacionais apresentaram bons níveis de aceitabilidade e viabilidade, sendo considerados como adequados e frequentemente utilizados nas ações da intervenção.

Palavras-chave: Intervenção; Material didático; Atividade física.

Apoio institucional: CNPq e FAPESQ-PB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre a exposição a telas e o raciocínio espacial em crianças

AUTORES

Catarina Queiroz de Aquino
João Carlos do Nascimento Melo
Jullyane Caldas dos Santos
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: O uso de dispositivos com telas é crescente entre crianças em idade escolar no Brasil. Esse cenário tem levantado questões sobre possíveis impactos no desenvolvimento de habilidades cognitivas, fundamentais nos primeiros anos da escolarização. Objetivo: Verificar a associação da exposição a tela com a habilidade de raciocínio espacial em escolares do primeiro ano do ensino fundamental. Métodos: Estudo transversal utilizando dados de linha de base do Projeto Erguer coletados em 2022, envolvendo 162 crianças (6,4 ± 0,8 anos; 54,3% meninas) matriculadas no primeiro ano do ensino fundamental de seis escolas da rede municipal de Aracaju/SE. A exposição a telas foi avaliada por autorrelato via questionário eletrônico Web-CAAFE, considerando a soma do número de usos de diferentes dispositivos (TV, celular, computador, videogame) nos três períodos do dia anterior (manhã, tarde e noite). O desempenho em raciocínio espacial foi mensurado por um teste computadorizado de rotação mental, com indicadores de tempo de reação e número de acertos. Foram utilizados modelos lineares generalizados mistos, ajustados por idade e sexo. Todas as análises foram realizadas no R Studio, adotando nível de significância de 5%. Resultados: Observou-se que a maior exposição a telas esteve associada a maior tempo de reação no teste de rotação mental (expβ = 1,054; p = 0,041). Para cada incremento no uso de dispositivos com tela, observou-se um aumento médio de 5,4% no tempo de resposta. Não foi identificada associação estatisticamente significante entre a exposição a telas e o número de acertos no teste (expβ = 0,984; p = 0,384). Conclusão: Maior exposição a telas associou-se a tempos de reação elevados no teste de rotação mental, indicando possível comprometimento no raciocínio espacial em escolares.

Palavras-chave: Infância; Cognição; Tempo de tela.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação dos comportamentos de risco à saúde com o nível insuficiente de atividade física em adolescentes de Quatro Barras, PR

AUTORES

Cristiane Galvão da Costa
Nayra Valentim Hein
João Miguel Torres Duarte
Eliane Denise Araújo Bacil
Wagner de Campos

Universidade Federal do Paraná - UFPR.

Introdução: A adolescência é uma fase caracterizada por transformações biopsicossociais, as quais facilitam a exposição aos comportamentos de risco à saúde. Objetivo: Verificar a associação dos comportamentos de risco à saúde com o nível insuficiente de atividade física em adolescentes, do ensino médio diurno, da rede pública da cidade de Quatro Barras, PR. Métodos: Estudo descritivo, correlacional e com abordagem transversal. Participaram deste estudo 530 adolescentes de 14 a 18 anos, de ambos os sexos (52,6% meninos). As variáveis foram investigadas através dos questionários autorreportados: os hábitos alimentares inadequados pelo Youth Risk Behavior Survey (Guedes; Lopes, 2010); o uso excessivo do smartphone pelo Smartphone Addiction Scale - Short Version (Andrade et al., 2020); e o nível de atividade física pelo Questionário de Atividade Física para Adolescentes - QAFA (Farias Júnior et al., 2012). Para a análise dos dados foi utilizada a regressão de Poisson com variância robusta para verificar a associação dos comportamentos de risco à saúde com o nível insuficiente de atividade física. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: A maioria dos adolescentes foram classificados como suficientemente ativos (54,3%, n = 288), sendo os meninos em maior proporção (67,7%, n = 189; p = 0,001). Adolescentes com hábitos alimentares inadequados - baixo consumo de suco 100% natural (RP = 1,74; IC95% = 1,02-2,98), baixo consumo de frutas (RP = 1,43; IC95% = 1,06-1,93), baixo consumo de saladas verdes (RP = 1,62; IC95% = 1,13-2,31) - e com uso excessivo do smartphone (RP = 1,23; IC95% = 1,02-1,49) apresentaram maiores probabilidades de serem insuficientemente ativos. Conclusão: O baixo consumo de frutas, de vegetais e de suco 100% natural, além do uso excessivo de smartphone estão associados positivamente com o nível insuficiente de atividade física em adolescentes.

Palavras-chave: Comportamentos de risco à saúde; Atividade física; Adolescentes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Validade e fidedignidade da escala de autoeficácia para atividade física em adolescentes

AUTORES

Eduarda Cristina da Costa Silva
Tayse Guedes Cabral
Ially Rayssa Dias Moura
Larissa Germana Martins Almeida
Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa
José Cazuza de Farias Júnior

Universidade Federal da Paraíba.

Objetivo: analisar a validade de construto, consistência interna e reprodutibilidade da escala de autoeficácia para atividade física em adolescentes. Método: a análise de validade de construto e consistência interna foi realizada com 807 adolescentes (51,7% do sexo feminino), e a de reprodutibilidade com 373 adolescentes (52,5% do sexo feminino), de 10 a 16 anos, do ensino fundamental II, de escolas públicas de João Pessoa, Paraíba, em 2023. A escala de autoeficácia continha, inicialmente, 25 itens em um único domínio. A análise fatorial exploratória (AFE) e confirmatória (AFC) foram utilizadas para a validade de construto, o índice de fidedignidade combinada (IFC) para avaliar a consistência interna, e o kappa PABAK e a correlação de Spearman (rho) para a reprodutibilidade. Resultados: na AFE, todos os itens carregaram em um único domínio, nenhum foi excluído, e as cargas fatoriais variaram de 0,49 a 0,75. A AFC confirmou o modelo com único domínio, com cargas fatoriais variando de 0,50 a 0,72, e com níveis dentro do recomendável para os indicadores de qualidade de ajuste do modelo. A consistência interna foi de 0,93 para o IFC. Dos 25 itens da escala, 10 apresentaram reprodutibilidade moderado (Kappa PABAK = 0,41 a 0,49) e para 15 itens foi classificada como sendo forte (Kappa PABAK = 0,67). Para o escore de autoeficácia, a reprodutibilidade foi forte (Rho = 0,83). Conclusão: a escala de autoeficácia para atividade física em adolescentes apresentou níveis adequados de validade, consistência interna e reprodutibilidade.

Palavras-chave: Estudos de validação; Autoeficácia; Adolescência.

Apoio institucional: Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e à Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado da Paraíba (FAPESQ/PB) pelo financiamento do Projeto PRATIQUE Saúde; à Secretaria Municipal de Educação de João Pessoa, e aos diretores, professores e adolescentes das escolas que participaram do estudo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de 12 semanas de uma intervenção de ginástica educacional na aptidão física de pré-escolares

AUTORES

Emmile Cavalcante de Oliveira
Clarice Maria de Lucena Martins
Fernando de Aguiar Lemos
Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

UNIVASF.

Introdução: A aptidão física na primeira infância é um marcador importante de saúde. Intervenções estruturadas no ambiente pré-escolar podem favorecer o aprimoramento de componentes da aptidão física. Objetivo: Avaliar os efeitos de uma intervenção de 12 semanas com ginástica educacional sobre componentes da aptidão física de pré-escolares. Métodos: Participaram do estudo 33 crianças alocadas em dois grupos: grupo experimental (n = 16; idade = 4,89 ± 0,31 anos; IMC = 15,7 ± 2,19 kg/m^2) e grupo controle (n = 17; idade = 4,73 ± 0,28 anos; IMC = 16,2 ± 1,94 kg/m^2). O grupo experimental (GE) participou de 30 sessões de ginástica educacional (3x/semana; 30-35 min), enquanto o grupo controle (GC) manteve a rotina escolar. A aptidão física foi avaliada por meio dos testes da bateria PREFIT: corrida 4x10m (agilidade), corrida de 6 minutos (capacidade cardiorrespiratória) e salto horizontal (força de membros inferiores). Os dados foram analisados com modelos lineares mistos ($p < 0,05$). Resultados: A intervenção promoveu melhora significativa na agilidade do GE (redução média de 2,80 s; $p < 0,001$), enquanto o grupo controle apresentou piora do tempo (aumento de 2,04 s; $p = 0,03$). A comparação entre os grupos também foi significativa (diferença entre grupos = -4,84 s; $p < 0,001$), indicando um efeito positivo da intervenção. Para a capacidade cardiorrespiratória e força de membros inferiores, não foram observadas diferenças significativas intra ou intergrupos. Conclusão: Verificou-se efeito da intervenção de ginástica educacional na agilidade de pré-escolares. Intervenções com maior volume e intensidade podem ser necessárias para aprimorar a força e a capacidade cardiorrespiratória nessa fase do desenvolvimento.

Palavras-chave: Aptidão Física; Exercício Físico; Educação Infantil

Apoio institucional: A secretaria municipal de educação de Petrolina (PE), as gestões dos CMEIs, famílias e crianças participantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Ampliando o conhecimento em aptidão física a partir das aulas de educação física no EJA: um relato de experiência

AUTORES

Érmeson Gabriel de Araújo
Ramon Gabriel Lourenço de Oliveira
Ana Paula Pereira Silva
Jamilly Saraiva de Melo
Emilly Santana da Silva
Marzukervy Rosemberg Porto
Bruno Rafael Vieira Souza Silva

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.

Introdução: A Educação de Jovens e Adultos (EJA) busca reparar desigualdades no acesso à educação, acolhendo sujeitos com vivências marcadas por interrupções no percurso escolar. Em sua maioria, são adultos e idosos que concorrem com rotinas de trabalho, cuidados familiares e outros compromissos. Nesse contexto, a Educação Física pode contribuir de forma significativa para a promoção da saúde e da autonomia, especialmente quando se pauta na valorização da aptidão física e no respeito às limitações e potencialidades do corpo adulto e envelhecido. Objetivo: Relatar uma experiência de estágio supervisionado realizada com turmas da EJA no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Métodos: Trata-se de um relato de experiência desenvolvido ao longo de sete semanas, com uma aula por semana, cada uma com duração média de 60 minutos. Inicialmente, foi realizada uma anamnese para identificar limitações físicas, seguida da aplicação do Senior Fitness Test (sentar e levantar da cadeira, caminhada de 2,44 metros e sentar e alcançar). As aulas foram planejadas com base no livro Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, de Markus Nahas, priorizando a ginástica de condicionamento físico voltada à melhora da aptidão física. Resultados: Os testes iniciais revelaram baixo nível de aptidão física. A partir disso, as aulas abordaram conteúdos de força, flexibilidade, resistência, coordenação e equilíbrio. Foram observadas melhorias funcionais e relatos espontâneos como: "estou me sentindo mais leve" e "consigo subir escadas com mais facilidade". Cartilhas com orientações e exercícios simples foram elaboradas como estratégia de reforço, permitindo a continuidade da prática em casa utilizando exercícios bases voltados para os componentes da aptidão física reforçando os discursos positivos dos alunos. Conclusão: A experiência evidenciou o potencial da Educação Física na EJA como promotora de saúde, autonomia e conscientização corporal, além de proporcionar valioso aprendizado docente aos estagiários envolvidos.

Palavras-chave: Educação física escolar; Aptidão física; Qualidade de vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A implementação do programa saúde na escola em Pelotas/RS: um estudo qualitativo com profissionais de saúde e educação em cenários centrais, periféricos e rurais

AUTORES

Felipe Garcia Mallue
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva
Alan Goularte Knuth

Universidade Federal de Pelotas.

Introdução: A escola, instituição capilarizada, caracteriza-se como um lócus seminal para estimular o empoderamento dos sujeitos em vários campos da vida, inclusive o da saúde. Neste caminho, o Governo Federal instituiu o Programa Saúde na Escola (PSE) em 2007, unindo as escolas e unidades básicas de saúde no fomento às ações de saúde com os escolares das escolas públicas. Objetivo: Compreender o processo de implementação do PSE no município de Pelotas-RS, com ênfase na intersetorialidade, na promoção da saúde a partir de cenários centrais, periféricos e rurais. Métodos: Pesquisa qualitativa de cunho exploratório. Para produção dos dados, se baseou em entrevistas semiestruturadas e diários de campos. Nesse sentido, oito profissionais participaram como colaboradores da pesquisa, sendo três enfermeiras, uma médica, três orientadoras educacionais e uma diretora da escola. Os cenários estudados eram: zona rural urbana; região periférica e central; esferas de ensino municipal e Estadual; e um caso de sucesso indicado pela 5° CRE. Para análise dos dados guiamo-nos pelos caminhos da Análise Textual Discursiva (ATD). Resultados: O PSE em Pelotas apresentou uma lógica setorial, de divisão de tarefas, com foco em ações assistenciais. Os diferentes cenários não apresentaram características diferenciais conforme as suas especificidades, o que de fato modificou as ações foi a vinculação com a universidade e a compreensão da importância da saúde na escola pelas responsáveis. O processo de formação dos profissionais ainda se concentra em um modelo tradicional de capacitação, que parece ser pouco efetivo. Sugere-se dessa maneira a educação permanente como processo formativo. As ações, incluindo a atividade física, fundamentam-se no modelo centrado no risco, distantes dos princípios da promoção da saúde.Conclusão: O programa no município está ativo e sendo implementado, no entanto, continua distante dos ideais de promoção da saúde e intersetorialidade, embora, esporadicamente, exista essa aproximação quando as universidades estão envolvidas.

Palavras-chave: Colaboração intersetorial; Política de saúde; Promoção da saúde escolar.

Apoio institucional: Universidade Federal de Pelotas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Recreios ativos como estratégia de intervenção para melhorar o nível de atividade física e aptidão física em crianças: uma revisão sistemática

AUTORES

Fernanda Beatriz Henriquez Maquehue
Jorge Olivares-Arancibia

Universidad de las Américas.

Introdução: Diversas instituições têm estabelecido diretrizes de saúde com enfoque na população escolar. Entretanto, muitas crianças e adolescentes não cumprem as recomendações internacionais de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Nesse contexto, a jornada escolar e, especificamente, os recreios ativos constituem uma estratégia de elevada viabilidade para incrementar os níveis de atividade física e otimizar a saúde dos escolares. Objetivo: Determinar se a implementação de recreios ativos melhora a aptidão cardiorrespiratória e aumenta os níveis de atividade física moderada a vigorosa em crianças em idade escolar. Métodos: Conduziu-se uma revisão sistemática contemplando todos os artigos publicados até o momento (agosto de 2025), mediante consulta às bases de dados PubMed, Web of Science, Scopus, BIREME, Embase, SportDiscus e ScienceDirect. Empregaram-se os seguintes descritores: "children" OR "adolescent" OR recess OR "active break" OR "active breaks" OR "playground" OR "playtime" OR "active recreation" OR "organized recess" AND schools. Todas as etapas foram conduzidas conforme as diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Resultados: A estratégia de busca identificou 11.773 estudos, dos quais 62 investigações preencheram os critérios de elegibilidade, demonstrando que distintas intervenções de recreio ativo promove melhorias na resistência cardiovascular, bem como o aumento do tempo gasto em níveis de atividade física em crianças em idade escolar.

Palavras-chave: Recreios; Escola; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desafios à saúde e expectativas de professores em relação a um programa de saúde docente

AUTORES

Gabriel Alves dos Santos
Anne Ribeiro Streb
Raull Victor Pereira de Araujo
Thais Melo Ribeiro
Mariel Morais da Silva
Ana Karolina da Silva Ribeiro
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará.

Introdução: A saúde dos professores tem sido impactada por condições de trabalho adversas. Reconhecer esses fatores é essencial para a criação de programas voltados para a saúde. Objetivo: Compreender os desafios relacionados à saúde enfrentados por professores e suas expectativas em relação à construção de um programa de promoção de saúde docente.Método: Estudo qualitativo com professores matriculados em cursos de formação continuada ofertados por uma universidade pública de Fortaleza-CE. Os participantes responderam a um questionário contendo duas perguntas: "Quais os maiores DESAFIOS que você enfrenta em relação à sua saúde no contexto da sua profissão?" e "Quais são suas EXPECTATIVAS para um programa de saúde voltado para professores?". A análise temática das respostas foi realizada utilizando uma nuvem de palavras por meio do site wordcloud. online. Resultados: Um total de 68 professores (60,2% mulheres) participaram do estudo. A maioria deles residentes e atuantes em Fortaleza/CE (n = 58 - 85,2%). Os principais desafios relatados estavam relacionados com a saúde mental (estresse e sobrecarga) e física (corporal e vocal). Um dos participantes respondeu: "Eu enfrento uma rotina intensa que afeta tanto minha saúde física quanto emocional". No que se refere às expectativas de um programa de saúde, os relatos indicaram anseios por acolhimento e suporte institucional, abrangendo cuidado emocional, amparo psicológico e espaços de escuta. Uma docente afirmou: "Espero que um programa de saúde voltado para professores ofereça apoio emocional contínuo, ações preventivas de saúde física e mental, espaços de escuta e que promovam bem-estar e equilíbrio entre vida profissional e pessoal." Conclusão: Professores relataram desafios relacionados à jornada de trabalho, desgaste físico e vocal. Como expectativas de programa de saúde docente indicam o acolhimento e cuidado emocional. Essas informações podem orientar a elaboração de estratégias de promoção da saúde específicas para os docentes, respeitando suas demandas e o contexto local.

Palavras-chave: Docentes; Capacitação profissional; Professores escolares.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento de movimento em 24 horas, competência motora e funções executivas em crianças pré-escolares: uma abordagem baseada em hipergrafos

AUTORES

Hanna Sterphane Moura Cavalcante
Maria Valeska de Sousa Soares
Ana Clara Cassimiro Nunes
Josimar de Andrade Silva
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Introdução: Hipergrafos são estruturas matemáticas que permitem representar relações simultâneas entre três ou mais variáveis, superando os limites das conexões binárias das redes tradicionais. No estudo do Comportamento de Movimento em 24 horas (CM24h), os hipergrafos possibilitam analisar, de forma integrada, como atividade física, tempo de tela e sono se relacionam em conjunto com a Competência Motora (CM) e as Funções Executivas (FE), refletindo a complexidade e interdependência desses fatores no desenvolvimento infantil. Objetivo: Investigar as relações entre os CM24h, a CM e as FE em crianças pré-escolares, a partir de hipergrafos. Métodos: Participaram 92 crianças de creches de Juazeiro do Norte - CE. Um questionário sobre os CM24h das crianças para os pais e/ou responsáveis foi aplicado, o Test of Gross Motor Development - 3° para análise da CM e os testes Early Years Toolbox para avaliar as FE. Na análise foi utilizado o software Python e o pacote networkx. Resultados: A análise dos hipergrafos apresentou 11 tripartites. A variável memória de trabalho esteve presente em cinco hiperarestas e se apresentou como um nó central nas relações com o CM24h, o sexo e os outros componentes cognitivos. A CM esteve relacionada às FE, mais precisamente à numeracia e ao controle inibitório, mas não apresentou associações com o CM24h. Maiores valores de entropia foram reportados para o controle inibitório (3.214), vocabulário (3.101) e controle de objetos (3.056), expressando a imprevisibilidade e diversidade de conexões possíveis que essas variáveis podem apresentar no sistema. Conclusão: Os resultados ressaltam a natureza complexa das variáveis, revelando que o desenvolvimento na primeira infância constitui um sistema dinâmico e complexo. Nesse cenário, os hipergrafos se destacam como uma ferramenta inovadora para mapear relações de ordem superior entre variáveis comportamentais, motoras e cognitivas, oferecendo subsídios valiosos para pesquisas e intervenções mais integradas na primeira infância.

Palavras-chave: Habilidade motora; Comportamento sedentário; Análise da complexidade

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre o tempo de tela e sintomas de depressão, ansiedade e estresse de escolares rurais

AUTORES

Henrique de Oliveira Arrieira
Rodrigo Zanetti da Rocha
Franciéle da Silva Ribeiro
Igor Darlan Krause Romig
Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal de Pelotas- Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia - PPGEF.

Introdução: O comportamento sedentário excessivo em crianças e adolescentes, principalmente o Tempo de Tela (TT) excessivo, parece estar associado a problemas de saúde mental nesta população. No entanto, ainda são poucas as informações em populações de zonas rurais. Objetivo: Comparar o escore de sintomas de depressão, ansiedade e estresse de escolares da zona rural conforme o TT de acordo com o gênero. Métodos: Estudo transversal incluiu 245 escolares (135 meninos) com idades de 11 a 17 anos de escolas municipais de turno integral da zona rural de Canguçu/RS. O TT foi mensurado pelo Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST) e os indicadores de saúde mental pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A). O TT foi dividido em três categorias (< 8 horas, 8-9 horas e > 9 horas/dia) e a comparação dos escores de indicadores de saúde mental entre os grupos foi realizada com o teste de Kruskal-Wallis seguido do teste de post-hoc de Dunn com relação de Bonferroni. Resultados: Meninas com TT < 08h/dia apresentaram escores mais altos ($p < 0,05$) de depressão, ansiedade e estresse dos que as meninas das demais categorias de TT. Para os meninos não foi identificada nenhuma diferença significativa ($p > 0,05$) para os indicadores de saúde mental nas três categorias de TT. Conclusão: Meninas envolvidas com TT < 8 horas/dia apresentaram maiores escores de depressão, ansiedade e estresse. Este resultado sugere que outros fatores podem estar relacionados a esses sintomas, reforçando a importância de outros estudos que investiguem este contexto.

Palavras-chave: Saúde mental; Comportamento sedentário; População Rural.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de três anos de lições fisicamente ativas e pausas ativas na atenção de escolares: um ensaio clínico randomizado por *cluster*

AUTORES

João Carlos N. Melo
José Ywgne V. Nascimento
Larissa Gandarela
David N. Oliveira
Julian Tejada
Danilo P. Silva

Universidade Estadual de Londrina.

Introdução: Os efeitos das lições fisicamente ativas (LFA) e pausas ativas (PA) a médio e longo prazo sobre as funções executivas, especialmente habilidades atencionais, ainda são pouco compreendidos. Objetivo: Analisar o efeito de três anos de LFA e PA na atenção de escolares. Métodos: Seis escolas públicas de Aracaju (SE) foram alocadas em três grupos: 1) LFA, aulas integrando atividade física e conteúdo acadêmico (1x/dia, 2x/semana); 2) PA, pausas curtas com atividade física (3x/dia, 2x/semana); 3) Controle (CTL), sem intervenção. Foram incluídas 324 crianças (7,5 ± 1,1 anos; 52,2% meninas), recrutadas em 2022 (LFA/PA/CTL: 77/61/46), com entradas adicionais em 2023 (31/32/23) e 2024 (22/20/12). Habilidades atencionais avaliadas pelo tempo de reação (TR) e total de acertos (TA) nos testes de Busca Visual (atenção seletiva) e Cueing Posner (orientação espacial). Modelos lineares generalizados mistos testaram a interação grupo x tempo, ajustando para variáveis individuais e escolares. As análises foram realizadas no R. Resultados: Houve interação grupo x tempo apenas no teste Cueing Posner (TR, $p < 0,001$). Todos os grupos melhoraram o TR após três anos em relação ao baseline: LFA (-569,7 ms; $p < 0,001$), PA (-433,0 ms; $p < 0,001$) e CTL (-434,1 ms; $p < 0,001$). Apenas LFA e PA apresentaram reduções significativas no primeiro (LFA: -261,4 ms; PA: -162,2 ms; ambos $p < 0,001$) e segundo ano (LFA: -354,5 ms; PA: -249,4 ms; ambos $p < 0,001$), sem mudanças no CTL. Na análise de diferenças das diferenças, PA reduziu 220,6 ms a mais que CTL no primeiro ano ($p = 0,004$), e LFA reduziu 319,8 ms e 277,3 ms a mais que CTL no primeiro e segundo ano, respectivamente ($p < 0,001$; $p = 0,002$). Conclusão: LFA e PA podem acelerar os ganhos atencionais, sugerindo um efeito de facilitação na maturação dos mecanismos neurais de orientação espacial.

Palavras-chave: Cognição; Infância; Atividade física.

Apoio institucional: CAPES, CNPq e FAPITEC/SE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeitos de uma intervenção com exercícios de alta intensidade: influência da potência de membros inferiores nas adaptações de aptidão física em crianças

AUTORES

João Francisco de Castro Silveira
María Rúa-Alonso
Letícia de Borba Schneiders
Jorge Mota
Cézane Priscila Reuter
Anelise Reis Gaya

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: A potência de membros inferiores (PMI) é reconhecida como um marcador relevante de saúde e um indicador válido da aptidão muscular em jovens. Evidências apontam seu papel central na estrutura geral da aptidão física, sugerindo que ganhos nessa variável podem potencialmente impulsionar melhorias em outros componentes da aptidão física. Todavia, essa hipótese ainda carece de testes com delineamentos experimentais.Objetivo: Verificar os efeitos de uma intervenção com exercícios de alta intensidade em variáveis da aptidão física, bem como examinar se e como esses efeitos são influenciados pelas mudanças na PMI.Métodos: Estudo quase-experimental não randomizado com amostragem por conveniência, composto por 250 crianças (6-13 anos; 199 [79,6%] no grupo experimental). A intervenção foi implementada nas aulas de Educação Física durante 19 semanas (duas vezes por semana), incluindo 15 minutos de exercícios de alta intensidade voltados ao desenvolvimento da aptidão física adicionalmente às atividades ginásticas e de habilidades motoras/esportivas. Foram avaliadas a aptidão cardiorrespiratória (APCR), agilidade, PMI e velocidade por meio de testes do Projeto Esporte Brasil. Equações de estimativa generalizada foram utilizadas para estimar os efeitos da intervenção.Resultados: A intervenção teve efeito sobre a PMI ($p = 0,043$; $g = 0,26$) e a velocidade ($p < 0,001$; $g = 0,47$) ao longo do tempo, mas não sobre a agilidade ($p = 0,234$). O impacto da intervenção na APCR diferiu de acordo com as mudanças de PMI (interação Tempo*Escola*ΔPMI: $p = 0,001$). Análises estratificadas indicaram que, entre os participantes que apresentaram melhora na PMI, a intervenção promoveu um aumento nos níveis de APCR ($p = 0,001$; $g = 0,31$), ao contrário de seus pares que não apresentaram melhora na PMI.Conclusão: A intervenção promoveu melhora no desempenho da PMI e na velocidade. Além disso, verificou-se que ganhos na APCR variaram de acordo com as mudanças na PMI, indicando que o aprimoramento desta variável pode ser um fator-chave para potencializar adaptações na APCR de crianças.

Palavras-chave: Educação física escolar; Exercício físico; Promoção da saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Disponibilidade de materiais para atividade física e a percepção bem-estar na escola: estudo transversal da rede de tempo integral de Fortaleza-CE

AUTORES

João Pedro Cordeiro Oliveira
Jenifer Kelly Pinheiro
Ana Karolina da Silva Ribeiro
Thalita Caroline Costa Façanha
Wallingson Michael Gonçalves Pereira
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará.

Introdução: Estudos que analisam o quanto o ambiente para atividade física pode favorecer a satisfação dos estudantes sobre a escola são escassos. Objetivo: Associar a percepção dos estudantes sobre a disponibilidade de material para a prática de atividade física na escola e a percepção de bem-estar. Método: Estudo transversal com uma amostra probabilística de estudantes das 33 escolas municipais de tempo integral da rede pública de Fortaleza-CE. Foram entrevistados 1031 escolares, do 6º e 7º anos. Foi utilizada uma questão do instrumento validado Delaware School Climate Survey-Student (DSCS-S): "Sinto-me feliz nesta escola". Uma questão sobre a percepção de material esportivo disponível na escola para a prática de atividade física foi utilizada, com base em instrumento padronizado. As respostas foram em escala Likert de quatro pontos: concordo muito, concordo, discordo e discordo muito. A frequência relativa e o teste de Qui-quadrado para tendência linear foi utilizado para comparar proporções, usando Software SPSS versão 22.0 e considerando $p < 0,05$. Resultados: A média de idade foi de 11,56 ± 0,67 anos (54 % do sexo feminino). Houve diferenças nas proporções conforme os grupos ($\chi^2 = 13,98$ $p < 0,001$). Dos estudantes que perceberam a disponibilidade de materiais para a prática de atividade física na escola, 41,3% também relataram serem felizes no ambiente escolar. Em contrapartida, a porcentagem de estudantes felizes na escola foi de apenas 24,1% quando também não era disponibilizado o material para a prática de atividade física pela escola. Conclusão: A melhor percepção de bem-estar na escola entre os estudantes que reconhecem a disponibilidade de recursos e materiais para atividade física foi observada. A construção de escolas que oportunizem a prática de atividade física no ambiente escolar pode ser uma estratégia em políticas que promovam ambientes de satisfação e engajamento escolar.

Palavras-chave: Atividade motora; Adolescentes; Ambiente escolar

Apoio institucional: Agradecimentos à FUNCAP pela minha bolsa de pesquisa.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Dimensões da saúde docente na educação básica de Fortaleza-CE: um estudo transversal

AUTORES

João Vítor Oliveira Lima Teixeira
Magna Leilane da Silva
Laécio de Lima Araújo
Vinícius Gadelha da Silva
Gabriel de Oliveira Furtado Alexandre
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará - UECE.

Introdução: A saúde dos professores da educação básica é comprometida por fatores como sobrecarga de trabalho e exigências emocionais. Identificar as dimensões de saúde docente mais afetadas nesta população é relevante para guiar ações de promoção da saúde nas escolas. Objetivo: Identificar diferentes dimensões de saúde docente em uma amostra de professores da educação básica de Fortaleza-CE. Método: Estudo descritivo e quantitativo com uma amostra de 58 professores da educação básica, selecionados por conveniência por participarem de uma formação continuada. Os participantes responderam ao Questionário validado sobre Saúde Docente - Versão Brasileira, composto por 22 itens em escala Likert. Os itens contemplavam experiências negativas nos últimos meses sobre seis dimensões: Autoeficácia, Satisfação, Esgotamento, Disfunções Cognitivas, Musculoesqueléticas e da Voz. Os escores médios em cada dimensão foram categorizados em Excelente (1,00-1,50), Bom (1,51-2,50), Regular (2,51-3,50), Ruim (3,51-4,50) e Péssimo (4,51-5,00). O teste não-paramétrico U de Mann-Whitney Bayesiano foi utilizado para reportar sexo e tempo de serviço. Resultados: A amostra foi composta principalmente por mulheres (53,4%) e serviço > 10 anos (55,2%). Escores médios classificaram a Autoeficácia (1,87) e Satisfação (2,20) como bons; Disfunções Cognitivas (3,3) e Musculoesqueléticas (3,2) como regulares e Disfunções da voz (3,65) e Esgotamento (3,8) como ruins. Não houve diferenças entre os sexos ($p > 0,05$). O teste confirmou o tempo de serviço (≤10vs. > 10anos), com evidência forte, um agravamento estatisticamente significativo nas Disfunções da Voz (BF = 6,765) e Musculoesqueléticas (BF = 3,822) para docentes com mais de 10 anos. Conclusão: Os resultados mostraram dados preocupantes na percepção das dimensões de saúde de docentes com maior tempo de serviço, sobretudo, para Esgotamento e Disfunções da Voz. Ações na rede escolar focadas na atenção à saúde docente são necessárias para prevenir os agravamentos à saúde e os seus determinantes da qualidade de vida desta população.

Palavras-chave: Setor Público; Professores escolares; Compreensão.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Práticas pedagógicas sobre alimentação em aulas de educação física no ensino médio

AUTORES

Joicy Ferreira da Silva Ramos
Letícia Detore Develey
Átila Alexandre Trapé

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP).

Introdução: A Educação Física (EF) escolar contribui com a promoção da saúde como mencionado em documentos oficiais, como a Base Nacional Comum Curricular e o Programa Saúde na Escola. A reforma do Ensino Médio e a pandemia de covid-19 impuseram novos desafios à prática docente para além das práticas corporais e atividades físicas, surgindo demandas gerais para o cuidado em saúde, incluindo aspectos relacionados à alimentação dos estudantes. Objetivo: Investigar como professores de EF da rede estadual do Ensino Médio de Pernambuco abordam a temática da alimentação nas suas aulas. Métodos: Estudo qualitativo realizado com sete professores atuantes durante a pandemia. As entrevistas semiestruturadas, conduzidas via Google Meet no ano de 2023, no contexto da pandemia da covid-19, foram transcritas e analisadas com apoio dos procedimentos de Critical friend e Member checking, utilizando-se a análise de conteúdo de Bardin. Resultados: A categoria "a alimentação como elemento da promoção da saúde" evidenciou que os professores reconhecem a alimentação como aspecto importante para a participação nas aulas e para a saúde dos estudantes. Relataram situações de insegurança alimentar, ausência de suporte institucional e vínculos entre hábitos alimentares, condições de vida e cultura local, como o uso de alimentos regionais (ex.: macaxeira). As falas também criticaram a responsabilização individual por escolhas alimentares, destacando a importância de debater políticas públicas e desigualdades no espaço escolar. As práticas pedagógicas buscaram promover uma consciência crítica sobre alimentação e saúde, articulando tais aspectos às práticas corporais e atividades físicas. Conclusão: A alimentação tem sido abordada, em grande parte, de forma crítica e contextualizada nas aulas de EF, considerando as realidades vividas pelos estudantes. Tais práticas evidenciam o potencial da EF como espaço de reflexão sobre alimentação e saúde. Recomenda-se o fortalecimento das políticas públicas e a formação docente para sustentar e ampliar essas iniciativas.

Palavras-chave: Educação física; Promoção da saúde; Alimentação.

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Effects of a 37-session intervention prior to the school day using the daily mile and its association with fitness levels in children and adolescents: a pilot study

AUTHORS

Jorge Olivares-Arancibia

Sam Hernández-Jaña

Cristhofer Alé Poblete

João Francisco de Castro Silveira

Rodrigo Yáñez-Sepúlveda

José Francisco López-Gil

Grupo AFySE, Investigación en Actividad Física y Salud Escolar, Escuela de Educación Física, Facultad de Educación, Universidad de las Américas.

Background: Physical inactivity currently represents one of the main challenges for global public health, being identified by the World Health Organization (WHO) as the fourth risk factor for mortality worldwide. Educational institutions emerge as strategic environments for implementing interventions due to universal reach. "The Daily Mile" is a Scottish school intervention (2012) consisting of 15 daily minutes where students walk/run 1.6 km at self-selected pace, distinguished by operational simplicity and demonstrated cardiovascular benefits. Objective: To determine the effects of a 37-session Daily Mile intervention implemented before school hours on physical fitness levels in children and adolescents. Methods: This quasi-experimental pilot study included 69 participants (47.8% females; 11.0±0.5 years) assigned to control (n = 35) and intervention (n = 34) groups. Physical fitness was evaluated through standing broad jump for lower limb explosive power, handgrip strength for isometric muscular strength, 4×10m shuttle run test for agility, and 20m shuttle run test for cardiorespiratory endurance. Statistical analysis employed linear mixed-effects models adjusted for age, sex, and BMI. Results: The morning intervention produced significant improvements versus control in standing broad jump (+11.0 cm [95%CI: 0.2, 21.7]; $p < 0.05$) and handgrip strength (+3.7 kg [95%CI: 1.2, 6.3]; $p < 0.05$). No differences were observed in 4×10m shuttle run test (+0.4 s; $p > 0.05$) or 20m shuttle run test (-0.2 levels; $p > 0.05$). Conclusions: Pre-school implementation of The Daily Mile for 37 sessions generated significant improvements in neuromuscular fitness components, specifically lower limb explosive power and grip strength. This intervention offers organizational advantages by avoiding curricular interference while optimizing physiological preparation for academic activities. Findings support this as a viable strategy for promoting school-based physical activity.

Keywords: Exercise; Physical fitness; Schools.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Papel moderador do sexo sobre os efeitos de três anos de lições fisicamente ativas e pausas ativas nas funções executivas de escolares: um ensaio clínico randomizado por cluster

AUTORES

José Ywgne Vieira do Nascimento
João Carlos N. Melo
Larissa Gandarela
David N. Oliveira
Julian Tejada
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Sergipe (UFS), Aracaju, Brasil.

Introdução: Lições fisicamente ativas(LFA) e pausas ativas(PA) podem beneficiar a saúde cerebral de crianças, mas seus efeitos longitudinais nas funções executivas, especialmente quanto à diferença entre sexos, são pouco compreendidos. Objetivo: Analisar a efetividade de três anos de LFA e PA nas funções executivas de escolares, considerando sexo como moderador. Métodos: Ensaio clínico randomizado por cluster, realizado durante três anos em seis escolas públicas do ensino fundamental de Aracaju/SE. As escolas foram alocadas: 1)LFA(n = 77), aulas de 30-50min combinando atividade física e conteúdo acadêmico (1x/dia, 2x/semana); 2)PA(n = 61), intervalos curtos(5-10min) de atividade física moderada/vigorosa(3x/dia, 2x/semana); 3)Controle(n = 46), sem intervenção. Avaliou-se funções executivas, pelo tempo de reação(TR) e total de acertos(TA) no início de 2022(baseline), final de 2022(M2), 2023(M3) e 2024(M4) através de testes de controle inibitório(Go/NoGo), memória de trabalho(DigitSpan), raciocínio espacial(Mental Rotation), atenção seletiva(Busca Visual) e orientação espacial(Cueing Posner). Utilizou-se Modelos de Equações de Estimativa Generalizada para testar interações entre grupo, tempo e sexo, ajustados por idade e índice escolar. Análises realizadas no R. Resultados: O sexo moderou os efeitos das intervenções apenas no controle inibitório(TR; p = 0,015). Entre meninas, o LFA reduziu o TR em M2(p<0,001), com efeito sustentado em M3 e M4, enquanto o PA teve melhora em M4(p<0,001); o grupo controle não apresentou mudanças. Entre meninos, o controle melhorou em M3(p = 0,003), mas não manteve em M4; o PA reduziu o TR em M4(p = 0,021). Comparando as mudanças em relação ao baseline entre os grupos(diferença das diferenças), entre meninas, o LFA teve redução maior que o controle em M3(p = 0,004) e maior que o PA em M2 e M3(p = 0,002; p = 0,001); entre meninos, o PA apresentou redução maior que o LFA em M4(p = 0,020). Conclusão: O sexo pode moderar o efeito das intervenções no controle inibitório, com LFA beneficiando as meninas no M2, enquanto as PA promoveram efeitos tardios no M4 tanto em meninas quanto em meninos.

Palavras-chave: Atividade Física; Comportamento Sedentário; Funções executivas.

Apoio institucional: CNPq, FAPITEC e CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aceitabilidade e viabilidade de uma formação continuada para professores de educação física: Projeto Pratique Saúde

AUTORES

Larissa Germana Martins de Almeida
Eduarda Cristina da Costa Silva
Tayse Guedes Cabral
Ially Rayssa Dias Moura
Raissa Valdelice Ribeiro da Costa
José Cazuza de Farias Júnior

Universidade Federal da Paraíba.

Introdução: a formação continuada de professores pode ser uma das estratégias fundamentais na implementação de intervenções escolares voltadas à promoção da atividade física em adolescentes. Avaliar sua viabilidade e aceitabilidade permite compreender o potencial de aplicação e a adequação ao contexto de trabalho dos professores da educação básica. Objetivo: avaliar a viabilidade e a aceitabilidade de uma formação continuada para professores de Educação Física direcionada à abordagem de temas sobre saúde, estilo de vida, qualidade de vida, atividade física e comportamento sedentário em suas aulas (70 e 80 anos do ensino fundamental). Métodos: participaram da formação e da avaliação seis professores(as) de Educação Física de escolas municipais pertencentes ao grupo intervenção do Projeto PRATIQUE Saúde. Foi aplicado um questionário com 14 itens (aceitabilidade = 4 itens e viabilidade = 10 itens), ancorados por uma escala Likert de 4 pontos. Na análise dos dados foi utilizada a frequência absoluta e relativa. Resultados: em relação à viabilidade, todos os professores consideraram "adequado" ou "muito adequado" a quantidade de encontros, a carga horária, os dias e horários, a acessibilidade dos espaços e o apoio da equipe do projeto e da direção da escola, cinco professores relataram que os conteúdos da formação foram aplicáveis em suas aulas. Em contrapartida, quatro professores relataram como inadequado o apoio da gestão da rede municipal de ensino e da diretoria técnico-pedagógica da Educação Física. Quanto à aceitabilidade, todos os professores consideraram "adequados" ou "muito adequados" os métodos de ensino, a atuação da equipe formadora e as aulas presenciais; e quatro professores avaliaram as aulas da formação no formato online como adequadas. Conclusão: a formação apresentou elevada viabilidade e aceitabilidade, mesmo com baixo apoio institucional da rede de ensino, evidenciando seu potencial de aplicação em intervenções voltadas à promoção da atividade física na escola.

Palavras-chave: Avaliação; Implementação; Formação continuada.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre a porcentagem de gordura e a pressão arterial em praticantes de voleibol escolar

AUTORES

Lucas Ravel Benicio Pinto
Octávio Barbosa Neto

Universidade Federal do Ceará.

Introdução: É bem documentado pela ciência que alterações lipídicas têm influência direta em padrões hemodinâmicos e na saúde cardiovascular de humanos. Em outra vertente, o esporte entra como um poderoso regulador da saúde cardiovascular e da porcentagem de gordura corporal. A pressão arterial é uma das formas mais comuns e conhecidas para avaliar a saúde cardiovascular. Objetivo: Analisar se existe relação entre a porcentagem de gordura e a pressão arterial em adolescentes praticantes de voleibol escolar. Métodos: Foram analisados 18 adolescentes que praticam voleibol pelo menos duas vezes por semana em uma escola de Fortaleza. Estes não faziam uso de medicamentos controladores da pressão arterial e foram submetidos a testes para estimar a composição corporal, entre eles porcentagem de gordura via dobras cutâneas, utilizando a fórmula de duas dobras de Slaughter, de 1988. As dobras utilizadas foram perna e tríceps, coletadas em triplicata por um avaliador experiente. A pressão arterial foi aferida por Esfigmomanômetro digital antes dos demais testes e após 5 minutos de repouso sentado. Resultados: A amostra consistia em 7 adolescentes do sexo feminino (15,8±0,75 anos) e 11 do sexo masculino (16±0,78 anos). Os dados coletados não mostraram nenhuma relação entre a porcentagem de gordura e a pressão arterial, de modo que, um indivíduo com porcentagem de gordura mais elevada não necessariamente terá uma pressão arterial mais elevada [33,66 (119/84) ± 9,28 (128/72); 156/93 (12,14) ± 99/71 (22,28)]. Conclusão: Portanto, na população analisada, não foi observada nenhuma associação entre a porcentagem de gordura corporal e a pressão arterial. No entanto, este resultado deve levar em consideração as limitações do estudo, como um baixo número de participantes e a ausência de dados do histórico familiar de pressão arterial e sobre o perfil lipídico dos mesmos. Também faz-se necessário mais estudos que relacionem essas duas variáveis e o exercício físico.

Palavras-chave: Voleibol; Pressão arterial; Composição corporal.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil dos participantes de um curso de formação sobre promoção da saúde e o trabalho docente na escola

AUTORES

Lucas Soares Pereira
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Vinicius Gadelha da Silva
Nara Iury Oliveira Silva
Anne Ribeiro Streb
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Secretaria Municipal de Educação - Fortaleza.

Introdução: A promoção da saúde na escola exige uma formação docente crítica, interdisciplinar e articulada. Cursos na modalidade de ensino a distância (EaD) podem ampliar o alcance da formação continuada e favorecer a prática pedagógica. Objetivo: Descrever o perfil dos participantes de um curso sobre promoção da saúde na escola. Metodologia: Estudo descritivo vinculado ao projeto "Pro-MOVE Escolas + Saudáveis", um programa que objetiva fortalecer as competências da comunidade escolar para construir ambientes favoráveis a uma vida mais saudável, alinhadas aos princípios da Escola Promotora de Saúde, da Organização Mundial da Saúde. Um dos eixos do projeto envolve a formação para a promoção da saúde no trabalho docente, por meio de um curso autoinstrucional (60 horas/aula) com quatro módulos temáticos, atividades de fixação e fóruns de discussão. O curso foi disponibilizado em ambiente virtual de aprendizagem com início em abril de 2025. Informações do perfil dos cursistas foram coletadas na matrícula e foram analisadas de forma descritiva. Resultados: Nos dois primeiros meses, o curso alcançou 741 matrículas, das quais 550 (74,2%) correspondem a docentes. A maioria reside no estado do Ceará (94,7%), sobretudo em Fortaleza (80,4%), com média de idade de 43,4 ± 10,3 anos. Entre os docentes, 406 (54,8%) não informaram a área de atuação; 7,7% são da área de Linguagens, 5,5% de Pedagogia, 3,2% de Ciências da Natureza e Matemática, 1,7% de Ciências Humanas, e 0,9% de Educação Especial. Destes 75 (13,64%) são de Escolas Municipais de Tempo Integral de Fortaleza. Até o momento, 145 cursistas concluíram o curso, representando uma taxa de conclusão de 19,5%. Conclusão: A adesão inicial foi expressiva, mas a baixa taxa de conclusão aponta para desafios relacionados à progressão e à permanência dos cursistas em formações.

Palavras-chave: Cursos; Promoção da Saúde; Docentes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O papel moderador da maturação sexual na relação da idade cronológica com a aptidão física em escolares do Sul do Brasil

AUTORES

Luciana Tornquist
Ana Paula Sehn
Isadora Luz Donicht
Kamila Mohammad Kamal Mansour
Nathália Quaiatto Félix
Cézane Priscila Reuter

Universidade de Santa Cruz do Sul.

Introdução: A maturação sexual pode influenciar a aptidão física, mas sua relação com diferentes componentes da aptidão não é totalmente compreendida. Objetivo: verificar o papel moderador da maturação na relação da idade com a aptidão física de escolares. Métodos: Estudo transversal com 3.041 escolares de seis a 17 anos (57,4% sexo feminino) de Santa Cruz do Sul-RS. A aptidão física foi avaliada conforme manual PROESP-BR e a maturação sexual pelos estágios de Tanner. Moderações foram testadas por regressão linear, ajustadas para sexo, cor da pele, rede e zona escolar, atividade física e índice de massa corporal. Resultados: Houve interação entre maturação e idade na associação com a flexibilidade ($p < 0,01$), potência de membros superiores (MS) ($p = 0,02$), velocidade ($p < 0,01$) e aptidão cardiorrespiratória (APCR) ($p < 0,01$). A maturação não moderou a relação da idade com a potência de membros inferiores, resistência abdominal e agilidade. Escolares pré-púberes apresentaram uma associação inversa entre idade e flexibilidade (B:-0,34;IC:-0,64;-0,04). No estágio inicial não houve associação ($p = 0,81$) e entre escolares em maturação contínua (B:0,41;IC:0,21;0,60) ou maturados (B:1,12;IC:0,70;1,55) houve associação direta entre idade e a flexibilidade. Ocorreu uma relação direta entre idade e a potência de MS, exceto no estágio pré-púbere: estágio inicial (B:0,18;IC:0,12;0,24), maturação contínua (B:0,21;IC:0,16;0,26) e maturado (B:0,25;IC:0,14;0,36). Para velocidade, a relação entre idade e o tempo de teste foi inversa em todos os estágios: pré-púbere (B:-0,14;IC:-0,17;-0,11), inicial (B:-0,08;IC:-0,11;-0,06), contínua (B:-0,09;IC:-0,11;-0,08) e maturado (B:-0,09;IC:-0,13;-0,05). A relação entre idade e APCR foi direta para todos os estágios: pré-púbere (B:12,02;IC:6,30;17,74), inicial (B:18,09;IC:13,42;22,77), contínua (B:28,97;IC:25,19;32,75) e maturado (B:28,80;IC:20,64;36,97). Conclusão: A maturação modera a relação da idade com a aptidão, mas a relação varia conforme o componente. Escolares nos estágios de maturação contínua e maturado apresentam uma melhora mais acentuada da flexibilidade, potência de MS, velocidade e APCR com a idade, que seus pares em menores níveis maturacionais.

Palavras-chave: Desenvolvimento sexual; Aptidão física; Adolescente.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior -CAPES

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Grupo de trabalho em atividade física no contexto escolar da SBAFS: relato de 5 anos de ações

AUTORES

Mallú Dias Soares
Cati Reckelberg Azambuja
Ana Flavia Andalecio Couto da Silva
Tiago Martins de Melo
Augusto Pedretti
Júlio Brugnara Mello

Universidade de Pernambuco.

Introdução: Em 2021 foi criado o Grupo de Trabalho (GT) em Atividade Física no Contexto Escolar, que tem como objetivos posicionar a SBAFS como um dos atores estratégicos na construção de direcionamentos para a promoção de atividade física no ambiente escolar; Articular a SBAFS com as secretarias de educação, com objetivo de auxiliar na construção de estratégias para a adoção de estilo de vida ativo e redução do comportamento sedentário no ambiente escolar; Estimular a discussão das evidências científicas e divulgação de boas práticas de promoção da atividade física e redução do comportamento sedentário no ambiente escolar. Objetivo: Descrever as ações desenvolvidas pelo GT em atividade física no contexto escolar. Métodos: Trata-se de um relato de experiência. As ações foram descritas e se encontram registradas nos relatórios anuais do GT entre 2021 e 2024. Resultados: Em 2021, o GT elaborou um plano de trabalho com diferentes ações que envolveram principalmente a divulgação de conhecimento. Foram confeccionadas mais de 20 infografias sobre estudos de intervenção no contexto escolar, lives no canal do YouTube da sociedade, seminários para discussão de artigos científicos, além do apoio direto na realização dos simpósios regionais da SBAFS. Em 2022, a principal ação do GT foi o desenvolvimento de uma edição temática sobre atividade física no contexto escolar em conjunto com a RBAFS, na qual foram publicados mais de 10 artigos e um editorial sobre a dicotomia entre ciência e prática neste contexto. Em 2023, o GT deu apoio constante na revisão de resumos e organização do CBAFS. Atualmente, o GT passou por uma renovação dos membros e coordenação e atualmente trabalha na construção de um livro sobre atividade física na escola e uma segunda edição temática junto à RBAFS. Conclusão: Durante os últimos anos, o GT realizou ações prioritariamente de divulgação de conhecimento.

Palavras-chave: Atividade Física; Promoção da Saúde; Escola.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre o perfil antropométrico e a aptidão física de estudantes na cidade de Itaberaba-Bahia

AUTORES

Maria Auricelia Ferreira Marques da Silva
Cauã de Oliviera Dias

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano.

Introdução: A adolescência é uma etapa crucial, na qual os hábitos diários de um estilo de vida adotado se tornam determinantes para a manutenção, ou não, da saúde. Objetivo: Analisar a relação entre o perfil antropométrico e a aptidão física de adolescentes da cidade de Itaberaba, Bahia. Métodos: Participaram do estudo 106 adolescentes com idades entre 14 e 18 anos. Foram realizadas a mensuração de medidas antropométricas (peso, estatura, circunferência da cintura) para calcular o IMC, através do Escore-Z, e a Relação Cintura-Estatura (RCE), sendo o valor crítico baseado no PROESP-Br. E os testes físicos foram baseados no Manual PROESP-Br, sendo realizados na quadra do IF Baiano - Campus Itaberaba. Para a análise estatística dos dados foi utilizado o software SPSS, versão 22.0 para Windows®, utilizando a média e desvio padrão para caracterização da amostra e o teste T para amostras independentes. Resultados: A amostra foi composta por 55 meninas e 51 meninos. O IMC apresentou que 79,34% dos adolescentes estão dentro da faixa de normalidade, 13,20% estavam com sobrepeso, 3,78% com magreza e 3,78% eram obesos. A RCE mostrou uma prevalência de risco cardiovascular elevada para 6,60% dos adolescentes, todos do sexo feminino. Nos testes físicos, os meninos obtiveram melhores resultados em todos os componentes da aptidão física, com os melhores resultados dos adolescentes com magreza, com diferença significativa no teste de corrida/caminhada de 6 minutos. O perfil antropométrico mostrou que os adolescentes se encontram dentro da normalidade, com destaque para os meninos. A aptidão física, porém, está abaixo do ideal em praticamente todos os componentes analisados (resistência abdominal, força de membros superiores e inferiores, aptidão cardiorrespiratória, agilidade e velocidade) para ambos os sexos. Conclusão: A partir dos resultados encontrados, pode-se concluir que mesmo os adolescentes possuindo IMC normal, o nível de aptidão física está abaixo do ideal.

Palavras-chave: Aptidão física; Índice de Massa Corporal; Adolescentes.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq - PIBIC-EM).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre a participação, a percepção da importância e o grau de interesse nas aulas de educação física em estudades de Pernambuco

AUTORES

Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida
Caroline Ramos de Moura Silva
Rossana Arruda Borges Dupont
Murilo Gominho Antunes Correia Júnior
Mauro Virgílio Gomes de Barros
Marcos André Moura dos Santos

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A participação nas aulas de Educação Física (EF) pode ser influenciada por diversos fatores, como a valorização atribuída à disciplina e o interesse dos estudantes. Nesse contexto, compreender a relação entre a participação nas aulas, a percepção de sua relevância e o nível de satisfação dos estudantes é essencial para a elaboração de estratégias pedagógicas mais atrativas e eficazes. Objetivo: Analisar a associação entre a participação nas aulas de EF, a percepção de sua importância e o grau de interesse dos estudantes pelas aulas de EF. Método: Estudo transversal descritivo de abrangência estadual (Projeto Atitude -2022). A amostra foi composta por adolescentes de 14 a 19 anos, matriculados nas escolas de ensino médio de Pernambuco. Para a coleta dos dados utilizou-se o questionário validado para obtenção das variáveis: sexo, idade, participação nas aulas de EF, percepção de sua importância e grau de interesse nas aulas de EF. Para as análises, utilizou-se procedimentos descritivos e teste do qui-quadrado. Resultados: A amostra foi composta 4.514 adolescentes, dos quais 54,6% eram do sexo feminino e 50,8% tinham idade entre 14 e 16 anos. Quanto a participação nas aulas de EF, 3,7% relataram participar de três ou mais aulas por semana, 91,9% uma ou duas aulas e 4,4% nenhuma aula. Em relação à percepção da importância da disciplina, 51,8% consideraram as aulas de alta importância e 77,1% afirmaram gostar da disciplina. Dos alunos que relataram gostar da disciplina, 88,0% informaram participar de três ou mais aulas de EF por semana, 77,0% participam de uma a duas aulas e 68,8% não participam ($p < 0,001$). E, dos que percebem alta importância, 59,6% têm três ou mais aulas, 51,9% uma a duas aulas e 44,2% nenhuma aula ($p = 0,013$). Conclusão: Observou-se que quanto maior o interesse e a valorização da disciplina, maior é a participação nas atividades propostas.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Adolescente; Aula.

Apoio institucional: FACEPE, CAPES e CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Máscaras nas aulas de educação física: efeitos na aptidão cardiorrespiratória, velocidade e esforço percebido em crianças

AUTORES

María Rúa Alonso
Carolina Correia Selmo
Luciana Chultes
Adroaldo Cezar Araújo Gaya (*in Memoriam*)
Anelise Reis Gaya

Performance and Health Group, Departamento de Educação Física e Esporte, Faculdade de Ciências do Esporte e Educação Física, Universidade da Coruña (UDC).

Introdução: A avaliação da aptidão física é um indicador do estado de saúde em crianças, sendo a escola um contexto estratégico para sua aplicação. Durante a pandemia, o uso de máscaras faciais foi amplamente recomendado para crianças, tornando-se comum em escolas e espaços públicos. Contudo, surgiram questionamentos quanto ao desconforto e aos possíveis impactos de seu uso. Nesse contexto, torna-se fundamental compreender os efeitos do uso de máscaras durante a realização de atividades e avaliações de aptidão física. Objetivo: Analisar os efeitos do uso da máscara na aptidão cardiorrespiratória (AFcr), na velocidade e na percepção de esforço (PE) de crianças. Metodologia: Foram aplicados os testes de AFcr e de velocidade, bem como o registro da PE, em 111 crianças de 9 a 10 anos, em duas sessões alternadas (com e sem máscara). A análise dos dados foi realizada por modelos lineares mistos, considerando os fatores máscara, idade, sexo, prática de atividade física no contraturno e perfil de risco cardiovascular avaliado com base no índice de massa corporal. Resultados: O uso da máscara reduziu significativamente a AFcr e aumentou a PE ($p < 0,001$ e $p = 0,001$, respectivamente), com interação máscara×idade apenas para a AFcr ($p = 0,021$), afetando principalmente crianças de 9 anos. No entanto, não foram observados efeitos da máscara na velocidade ($p \geq 0,108$). Conclusão: O uso da máscara compromete a AFcr e eleva a PE, porém não afeta a velocidade. Assim, profissionais de Educação Física devem considerar a possível subestimação dos valores cardiorrespiratórios com máscara. Caso seu uso seja necessário, recomenda-se adaptar as aulas, priorizando exercícios com menor demanda cardiorrespiratória, como atividades de velocidade ou potência, enquanto exercícios aeróbicos devem ser prescritos com volume e intensidade adequados. Essa abordagem visa garantir a segurança e a eficácia das aulas, além de promover o bem-estar e a adesão das crianças à atividade física.

Palavras-chave: Educação física escolar; Aptidão Física; Saúde pública.

Apoio institucional: Xunta de Galicia, PROEX/CAPES

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto de um programa de letramento funcional em saúde sobre fatores físicos e consumo alimentar de escolares de Palmas-TO

AUTORES

Paulo Henrique Torres de Araújo
Krycia Renata da Rocha Conceição
Gislaine Aneanes da Silva
Erika da Silva Maciel

Universidade Federal do Tocantins.

Introdução: O aumento da prevalência de obesidade infantil no Brasil evidência a necessidade de estratégias eficazes de prevenção, especialmente em ambientes escolares. Embora a escola seja reconhecida como espaço estratégico para ações de promoção da saúde, muitas intervenções carecem de abordagens educativas que estimulem mudanças sustentáveis nos hábitos alimentares e níveis de atividade física. Nesse contexto, o letramento funcional em saúde (LFS) surge como abordagem promissora para promover autonomia dos indivíduos em relação às suas escolhas de saúde. No entanto, são poucas as evidências sobre os efeitos do LFS em parâmetros físicos e alimentares de crianças em idade escolar, especialmente em modelos de educação integral no Brasil. Objetivo: Investigar o impacto de um programa de LFS sobre medidas antropométricas, componentes da aptidão física e consumo alimentar em estudantes do sexto ano do ensino fundamental II de uma escola de tempo integral localizada em Palmas-TO. Métodos: Estudo antes e depois com grupo único, com 12 escolares entre 10-12 anos. Foram aplicadas avaliações pré e pós-intervenção utilizando testes do PROESP-BR (sentar-se e alcançar, abdominais em 1 minuto, corrida/caminhada de 6 minutos, salto horizontal, arremesso de medicine ball, teste do quadrado e corrida de 20 metros), medidas antropométricas (massa corporal e estatura) e o formulário de marcadores de consumo alimentar (MS, 2015). O programa de LFS incluiu seis oficinas com temas como grupos alimentares, escolhas saudáveis e estímulo à atividade física. Foram aplicados os testes t pareado, Wilcoxon e McNemar, com intervalo de confiança de 95%. Resultados: Houve redução significativa na massa corporal ($p < 0,01$) e aumento da estatura ($p < 0,01$). Observou-se melhora no desempenho físico (abdominais, $p < 0,01$; corrida/caminhada de 6 minutos, $p = 0,04$) e aumento no consumo de frutas ($p = 0,03$). Conclusão: O programa de LFS impactou positivamente indicadores físicos e hábitos alimentares, reforçando a importância da escola como espaço estratégico na prevenção da obesidade infantil.

Palavras-chave: Educação em saúde; Obesidade infantil; Intervenção escolar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Tecnologias digitais e sociais em programas de promoção da saúde na escola: desenvolvimento de modelo lógico para o Promove Escolas+Saudáveis

AUTORES

Raull Victor Pereira de Araújo
Gabriel Alves dos Santos
Luiz Henrique Batista Assunção
Anne Ribeiro Streb
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará.

Introdução: Compreender como tecnologias sociais e digitais contribuem para ampliar o alcance e a disseminação de informações em saúde é essencial para fortalecer programas e ações de promoção da saúde na escola. Objetivo: Descrever o modelo lógico das tecnologias digitais e sociais de um programa de intervenção de promoção da saúde em escolas de Fortaleza, Ceará. Metodologia: Estudo qualitativo descritivo do processo de construção do modelo lógico do ProMOVE Escolas+Saudáveis, programa que visa fortalecer ações de saúde nas 33 Escolas Municipais de Tempo Integral de Fortaleza. Pesquisadores e membros do programa estiveram envolvidos na elaboração e construção do modelo conforme diretrizes da OMS (2017), sobre comunicação efetiva em saúde. O modelo foi finalizado, após reuniões de discussão e mapeamento de websites e mídias de programas semelhantes. Resultados: Foram 12 reuniões entre outubro/dezembro de 2024. Sete tecnologias foram mapeadas para reconhecer estruturas e conteúdos relevantes. O modelo foi composto por cinco elementos principais: Entradas, Atividades, Saídas, Resultados e Impactos. Entradas incluem o uso de tecnologias e recursos técnicos vinculados ao ProMOVE para produção e oferta de conteúdos educativos. Atividades abrangem a criação de web mídias (Site e Instagram), detalhando a oferta de cursos, produção e divulgação de materiais científicos e experiências sobre saúde na escola, além da criação de canais de comunicação com membros do ProMOVE. Saídas referem-se ao aumento do acesso aos conteúdos e recursos do programa pela comunidade escolar. Resultados destacam o fortalecimento do conhecimento dos profissionais e estudantes sobre promoção de saúde na escola. Os impactos visam consolidar a atuação das escolas como promotoras da saúde, estimulando o desenvolvimento de competências para a promoção da saúde. Conclusão: O modelo lógico guia a construção e alimentação das tecnologias digitais e sociais do ProMOVE Escolas+Saudáveis, contribuindo às competências da comunidade escolar na atuação em escolas como espaços promotores da saúde.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Tecnologia educacional.; Mídias sociais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A educação física na EJA: uma experiência intergeracionalcom jogos e brincadeiras no estágio supervisionado

AUTORES

Rebeca Dantas Pinto Brandão
Ian Moura Dantas
Tiago de Lima Sousa
Émerson Gabriel de Araújo
Bruno Rafael Vieira Souza Silva
Elaine Melo de Brito Costa

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.

Introdução: A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma modalidade que atende sujeitos historicamente excluídos do sistema regular de ensino. Nesse cenário, a Educação Física (EF) enfrenta o desafio de propor práticas pedagógicas que valorizem a cultura corporal e considerem as vivências desses sujeitos, ainda sendo vista como injustificada, fora do currículo EJA, mesmo esta área contribuindo para o desenvolvimento de forma múltipla. A ludicidade e o diálogo intergeracional emergem como estratégias potentes para o ensino nesse contexto. Objetivo: Relatar uma experiência pedagógica desenvolvida no Estágio Supervisionado III do curso de Licenciatura em Educação Física da UEPB, destacando os impactos da abordagem com jogos e brincadeiras no contexto da EJA. Métodos: Trata-se de um relato de experiência. A população foi composta por alunos de 40 a 90 anos da turma EJA Ciclo I. A prática iniciou-se com uma anamnese para conhecer o perfil dos estudantes, seguida pelo planejamento e execução de sete aulas com duração média de 50 minutos. A unidade temática escolhida foi "Brincadeiras e Jogos", com foco intergeracional, articulando aspectos motores, lúdicos e culturais. Resultados: Os alunos demonstraram alto nível de participação e envolvimento afetivo nas atividades, que geraram sentimentos de pertencimento e valorização, ao resgatarem memórias da infância e compartilharem experiências com colegas de diferentes faixas etárias, trazendo destaque à intergeracionalidade. Foram observadas melhoras motoras, cognitivas e sociais. Frases como "Voltei a me sentir criança" e "Nunca imaginei aprender brincando nessa idade" expressam os ganhos subjetivos da prática. Já os estagiários, desenvolveram uma postura empática, crítica-reflexiva e habilidades de planejamento e execução das aulas, pensando sobre o papel da EF na promoção da cidadania e da inclusão. Conclusão: A prática evidenciou o potencial da EF na EJA, promovendo aprendizagem significativa, integração entre gerações e valorização das vivências dos alunos, sendo também formativa para o futuro docente.

Palavras-chave: Educação física escolar; Brincadeiras e jogos; Intergeracionalidade.

Apoio institucional: Universidade Estadual da Paraíba - UEPB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre a participação nas aulas de educação física e o nível de atividade física nas capitais brasileiras: um estudo da Pense 2015 e 2019

AUTORES

Rickelmy Silva Pereira
Laysa Maria Oliveira Leal
Nágila Barros Almeida
Patricker Silva Almeida
Ciro Oliveira Queiroz
Camilo Luis Monteiro Lourenço

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: A atividade física está associado a diferentes desfechos positivos em saúde, sendo ela praticada em diferentes contextos, como nas aulas de Educação Física (AEF). Contudo, pouco se sabe sobre a relação entre a participação em aulas de Educação Física (PAEF) e o nível de atividade física (NAF) em adolescentes de grandes centros urbanos. Objetivo: Verificar a relação entre PAEF e NAF em adolescentes no 9º ano do ensino fundamental das capitais brasileiras entre os anos de 2015 e 2019. Métodos: Trata-se de um estudo ecológico com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2015 e 2019. Foram identificados percentuais de PAEF e NAF para cada capital do Brasil. As correlações entre percentuais de PAEF (≥ 10 min/dia) e NAF (≥ 300 min/semana [lazer + deslocamento + AEF]) foram testadas por coeficientes de correlação de Spearman (rs), interpretados como: correlação fraca: rs = 0,10 - 0,29, moderada: rs = 0,30 - 0,49 e forte rs = 0,50 - 1,00, com análises ponderadas e p < 0,05. Resultados: Participaram deste estudo adolescentes brasileiros de 13 a 17 anos da PeNSE 2015 (n = 88.104) e 2019 (n = 21.448). Em 2015, PAEF foi igual a 82,6% e NAF foi igual a 34,5%. Em 2019, PAEF foi igual a 76,1% e NAF foi igual a 30,8%. Em 2015, foi possível identificar correlação positiva forte entre PAEF e NAF (rs = 0,61, p < 0,001), entretanto, em 2019, houve correlação positiva fraca entre as variáveis (rs = 0,22, p < 0,001). Conclusão: Houve reduções nas prevalências de PAEF e NAF de 2015 a 2019. Houve correlações forte e fraca entre PAEF e NAF dos adolescentes das capitais brasileiras nos anos de 2015 e 2019, respectivamente. As AEF relacionam-se positivamente com aumento do NAF, mas houve declínio ao longo dos anos.

Palavras-chave: Inquérito nacional; Atividade motora; Educação física escolar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Atendimento às recomendações de atividade física e saúde mental: estudo transversal com escolares da zona rural

AUTORES

Rodrigo Zaneti da Rocha
Franciéle da Silva Ribeiro
Henrique de Oliveira Arrieira
Igor Darlan Krause Romig
Gabriel Gustavo Bergmann

Universidade Federal de Pelotas.

Introdução: A saúde mental de adolescentes se tornou tema de preocupação global e parece se associar ao pouco envolvimento com atividades físicas (AF). Contudo, tais evidências ainda são escassas em adolescentes residentes em zonas rurais e se ocorrem da mesma forma em meninos e meninas. Objetivo: Comparar o escore de sintomas de depressão, ansiedade e estresse de escolares da zona rural que atendem e não atendem às recomendações de AF de acordo com o gênero. Métodos: Estudo transversal que incluiu 245 escolares (135 meninos) com idades de 11 a 17 anos de escolas públicas municipais de turno integral da zona rural de Canguçu/RS. Para as medidas das variáveis foram utilizados o Questionário de AF para Adolescentes (QAFA) e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A). O teste de Mann-Whitney foi utilizado para comparar os escores dos indicadores de saúde mental entre os adolescentes que atendem e não atendem as recomendações de AF. Resultados: Não houve diferença significativa entre os meninos que atendem e não atendem à recomendação de AF para os escores depressão (p = 0,584), ansiedade (p = 0,172) e estresse (p = 0,361). Em relação as meninas, não houve diferença para os escores de depressão (p = 0,103) e ansiedade (p = 0,07). Porém, as meninas que atenderam a recomendações de AF apresentaram escore de estresse superior (p = 0,030) às que não atenderam para o estresse. Conclusão: Meninas residentes na zona rural que atenderam a recomendação de AF apresentaram sintomas de estresse mais alto do que as que não atenderam. Mais estudos nesta população precisam ser desenvolvidos para melhor compreensão destas associações.

Palavras-chave: Saúde mental; Estudantes; Zona rural.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Competências e habilidades desenvolvidas na formação de professores educação física para o trato da saúde nas escolas

AUTORES

Rommel Gabriel Carvalho Vieira de Melo
Patrícia Nelly Alves Meira Menezes
William Serrano Smethurst

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A formação inicial de professores de Educação Física tem tratado a saúde de forma biológica e reducionista, centrada no desempenho físico e prevenção de doenças, limitando uma compreensão crítica. Objetivo: Analisar as competências e habilidades desenvolvidas no currículo da Licenciatura em Educação Física da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE), identificando lacunas e potencialidades para o trato da saúde nas escolas. Métodos: Pesquisa qualitativa, baseada em revisão narrativa da literatura e análise documental do Projeto Pedagógico do Curso (PPC). Foram consultadas SciELO e Google Acadêmico com os descritores "Educação Física Escolar", "Formação de Professor" e "Promoção da Saúde". Artigos e documentos relevantes foram selecionados e analisados criticamente conforme os objetivos. Resultados: A análise mostrou que, embora o PPC inclua disciplinas voltadas à promoção da saúde, como "Educação Física e Aspectos da Saúde na Escola" e "Promoção da Saúde e Estilo de Vida Saudável", estas eram optativas e pouco ofertadas, fragilizando a formação crítica e interdisciplinar dos futuros docentes. Os estudos revisados reforçam a necessidade de superar a concepção reducionista e seu viés quase exclusivo da saúde, apontando a importância de abordagens como a Salutogênese e a Literacia para a Saúde, capazes de qualificar o Programa Saúde na Escola (PSE), ainda limitado. Esses conceitos ampliam a compreensão dos determinantes sociais e incentivam práticas pedagógicas reflexivas. Após a realização deste trabalho, as disciplinas foram reinseridas no currículo da ESEF/UPE, representando avanço na expansão da temática no curso de Licenciatura. Conclusão: Integrar conteúdos obrigatórios sobre saúde na formação inicial é indispensável, superando a restrição a componentes opcionais. A incorporação de conceitos como a Salutogênese e a Literacia para a Saúde, articulados a políticas como o PSE, pode consolidar uma formação crítica e transformar a abordagem da saúde nas escolas, promovendo qualidade de vida e cidadania.

Palavras-chave: Educação física escolar; Promoção da saúde; Formação de professor.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O lúdico como estratégia na coleta de dados de crianças pré-escolares em uma capital da Região Norte - um relato de experiência no âmbito do Projeto Sunrise

AUTORES

Simone Silva de Oliveira
Roseanne Gomes Autran

Universidade Federal do Amazonas - Programa de Pós - Graduação em Ciências do Movimento Humano - PPGCIMH.

Introdução: Pesquisa com crianças na primeira infância apresenta desafios relacionados à adesão, atenção e compreensão. Estratégias lúdicas têm se mostrado eficazes para reduzir barreiras comportamentais, favorecendo um ambiente seguro e acolhedor durante as coletas de dados de pesquisas científicas. Objetivo: Descrever as experiências vivenciadas através de estratégias lúdicas adotadas na avaliação de crianças participantes do Projeto Sunrise-Brasil. Metodologia: Este relato de experiência descreve a aplicação de procedimentos avaliativos com 184 crianças de 3 a 4,9 anos, das zonas rural e urbana de Manaus-AM, no âmbito do Projeto Sunrise-Brasil da Região Norte. As atividades foram desenvolvidas em escolas públicas, com uma abordagem lúdica e interativa, iniciada pela pergunta "Vamos brincar?", o que favoreceu a receptividade das crianças. O consentimento verbal foi respeitado como critério de participação, valorizando a autonomia infantil. As habilidades motoras finas foram avaliadas por meio do Teste de Tabuleiro dos 9 Buracos, enquanto as habilidades motoras grossas foram mensuradas por instrumentos do protocolo NIH Toolbox, incluindo os testes de equilíbrio em uma perna e preensão manual. Também foram utilizados os testes de salto em distância e Supine-Time Up and Go. A atividade física foi monitorada com acelerômetro ActiGraph GT3X, cuja aceitação foi facilitada por narrativas simbólicas adaptadas ao universo infantil. Resultados: A abordagem lúdica contribuiu para o engajamento espontâneo das crianças, com participação ativa, baixa resistência e ausência de sinais de estresse. Conclusão: Conclui-se que a integração entre ludicidade, protocolos validados e atuação de um avaliador capacitado favorece uma coleta de dados mais ética, humana e eficaz junto a crianças pré-escolares.

Palavras-chave: Atividade Física; Lúdico; Pré-escolar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Contribuições da atividade física para o desenvolvimento psicomotor infantil: uma análise bibliográfica

AUTORES

Talissa Marihá Feijó Silva
Antônio Francisco do Rego Netto

Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco (SEE-PE).

O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a prática de atividades físicas e o desenvolvimento psicomotor infantil, com ênfase na coordenação motora global. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, fundamentada na análise de cinco artigos científicos publicados entre 2018 e 2023, além de documentos oficiais, como a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs). A busca dos estudos foi realizada nas bases SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico, utilizando os descritores: atividade física, desenvolvimento psicomotor global, infância, contexto escolar, BNCC e DCNs. Os critérios de inclusão contemplaram artigos que relacionassem práticas corporais ao desenvolvimento motor infantil, especialmente atividades de correr, saltar e desviar de obstáculos, por sua relevância na construção da coordenação ampla. Foram excluídos trabalhos que abordassem exclusivamente aspectos clínicos ou fisiológicos, sem relação com o contexto escolar. A análise dos resultados permitiu a organização em três categorias centrais: (1) Atividades físicas como mediadoras do desenvolvimento psicomotor, revelando que práticas corporais diversificadas contribuem significativamente para a evolução da coordenação motora ampla e da psicomotricidade global; (2) O papel da escola na promoção do desenvolvimento motor, destacando a Educação Física escolar como espaço de aprendizagem que fortalece não apenas o desempenho motor, mas também aspectos cognitivos e socioemocionais; (3) Documentos oficiais como norteadores da prática docente, evidenciando que a BNCC e as DCNs reforçam a importância da inserção de práticas corporais no cotidiano escolar, assegurando experiências motoras que favorecem o desenvolvimento integral da criança. Conclui-se que a inserção sistemática de atividades físicas no ambiente educacional constitui uma estratégia essencial para favorecer o desenvolvimento integral das crianças, promovendo avanços motores, cognitivos e socioemocionais, consolidando o papel da escola como promotora de saúde e de experiências significativas na infância.

Palavras-chave: Atividade física na escola; Desenvolvimento psicomotor; Coordenação motora global infância.

Apoio institucional: Secretaria Estadual de Educação de Pernambuco

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Participação nas aulas de educação física e preferências por atividades físicas no tempo livre entre moças e rapazes adolescentes: um estudo de tendência temporal

AUTORES

Tayná Victória da Silva
Igor Rossine de Lima Bezerra
Mateus Willams de Amorim Vasconcelos
Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira

Centro Acadêmico da Vitória - CAV - UFPE.

Introdução: A prática de atividade física e a participação em aulas de educação física é essencial à saúde dos adolescentes, contudo persiste a desigualdade quanto à participação entre os sexos. Objetivo: Avaliar a tendência da participação nas aulas de educação física e as preferências de atividade física no tempo livre entre rapazes e moças adolescentes. Métodos: Trata-se de um estudo de tendência temporal com alunos do ensino médio da rede pública, com idades entre 14 e 19 anos de Caruaru, Pernambuco, nos anos de 2014, 2017 e 2022, sendo avaliadas as atividades realizadas no tempo livre e suas características no decorrer dos anos. Foram realizadas análises estatísticas descritivas e inferenciais, sendo as inferenciais considerando $p < 0,05$. Resultados: Foi observado entre os 2.102 adolescentes coletados um aumento na prática de atividade física no tempo livre entre as meninas (34,6% em 2014; 55,8 em 2017 e 55,6% em 2022; $p < 0,001$) concomitante a uma maior participação dos meninos nas aulas de educação física (75,1%; 83,3% e 84,8%; $p = 0,007$), além da diminuição na adesão por esportes coletivos (31,0%; 21,6% e 15,9%; $p < 0,001$) e crescimento na escolha por atividades rítmicas (8,9%; 6,5% e 17,1%; $p < 0,001$) principalmente pelas moças. Conclusão: Mesmo ocorrendo um aumento no nível de atividade física das meninas, os meninos continuam com uma maior preferência para as práticas esportivas, diferentemente das meninas que continuam preferindo atividades rítmicas. Neste sentido, os achados indicam padrões distintos de envolvimento nas práticas de atividade física entre os sexos, reforçando a necessidade de políticas públicas e estratégias que promovam e incentivem a diversidade de práticas corporais entre os adolescentes.

Palavras-chave: Educação Física escolar; Atividade física; Atividade física no lazer; Adolescente.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efetividade de uma intervenção escolar na prática de atividade física: a autoeficácia e o apoio social são mediadores?

AUTORES

Tayse Guedes Cabral
Eduarda Cristina da Costa Silva
Ially Rayssa Dias Moura
Larissa Germana Martins Almeida
Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa
José Cazuza de Farias Júnior

Universidade Federal da Paraíba.

Introdução: identificar se a autoeficácia (AE) e o apoio social (AS) são mediadores dos efeitos de uma intervenção pode contribuir para a escolha de ações mais efetivas para aumentar a prática de atividade física (AF). Objetivo: avaliar a efetividade de uma intervenção sobre AF e o efeito mediador da AE e AS. Método: ensaio comunitário de base escolar, com 609 adolescentes (311 no grupo intervenção - GI e 298 no grupo controle - GI), de ambos os sexos (55,7% do sexo feminino), de 10 a 15 anos de idade, participantes do Projeto PRATIQUE Saúde (2024). Foram selecionadas 8 escolas (4-GI e 4-GC) municipais de João Pessoa (PB). A intervenção durou 4 meses e consistiu no desenvolvimento de ações nas aulas de educação física (EF) para fomentar AF, AE e AS. Os professores de EF participaram de formação continuada, receberam materiais (e-book, banners, cartazes) abordando conteúdos sobre saúde, estilo de vida, qualidade de vida, AF e comportamento sedentário, sugestão de inclusão desses temas nas aulas de EF e de ações para o uso dos espaços e materiais da escola para aumentar a prática de AF, AE e AS. A AF moderada a vigorosa (minutos/semana) foi mensurada por questionário; a AE (25 itens) e o AS (pai, mãe, amigos, professor de EF, 9 itens por fonte) por escalas. Para análise, foram produzidos os deltas da AE e AS (diferença entre os escores pós e pré-intervenção). Utilizou-se a Análise por Equações Estruturais e nível de significância $p \leq 0,05$. Resultados: não houve efeito direto da intervenção na AF (0,019; $p = 0,667$), mas apresentou efeito no AS do professor de EF (0,089; $p = 0,029$). AE e AS não mediaram o efeito da intervenção sobre a AF ($p > 0,05$). Conclusão: a intervenção não foi efetiva para aumentar a AF, e a AE e o AS não atuaram como mediadores.

Palavras-chave: Intervenção; Mediação; Fatores psicossociais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Comportamentos de risco à saúde em adolescentes escolares da rede federal de ensino da Paraíba, Brasil: uma perspectiva de redes

AUTORES

Thiago Mateus Batista Pinto
Isabel da Costa Macena
Fabio Thiago Maciel da Silva
Rodrigo Alberto Vieira Browne
Bárbara Gicélia da Silva Araújo
Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba- Campus Sousa- PB.

Introdução: Comportamentos de risco entre adolescentes frequentemente coexistem e se influenciam mutuamente. A análise de redes permite compreender essas interações de forma mais integrada. Objetivo: Investigar os comportamentos de risco à saúde entre adolescentes do ensino médio, utilizando a análise de redes. Métodos: Trata-se de um estudo transversal realizado com 250 estudantes (idade média: 16,6 ± 1,2 anos; 66,8% meninas) do Instituto Federal da Paraíba, campus Sousa. Os comportamentos de risco à saúde foram avaliados por meio do questionário da Pesquisa Global de Saúde Escolar, incluindo: inatividade física, comportamento sedentário elevado, duração de sono inadequada, consumo ocasional de frutas e verduras, consumo de bebidas alcoólicas, uso de nicotina e uso de drogas ilícitas. As covariáveis analisadas foram idade, sexo, índice de massa corporal e classe econômica. A topologia da rede e os índices de centralidade foram analisados por meio do software JASP. Resultados: Os resultados revelaram que a inatividade física apresentou alto valor de influência esperada (1,674), evidenciando seu potencial de afetar outros comportamentos na rede. O uso de nicotina se destacou por apresentar alta proximidade (0,968) e influência esperada (1,935), sugerindo facilidade de acesso e capacidade de influenciar outros nós. Já o uso de drogas ilícitas apresentou valores elevados de intermediação (2,924), proximidade (2,325) e força (2,471), indicando seu papel central na dinâmica da rede e sua relevância nas conexões entre os comportamentos. Conclusão: Conclui-se que a inatividade física, o consumo de nicotina e o uso de drogas ilícitas se configuram como os principais comportamentos de risco entre adolescentes, com forte influência sobre outros comportamentos prejudiciais. Esses achados reforçam a importância de estratégias integradas de prevenção e promoção da saúde que considerem a interconexão entre comportamentos, priorizando ações escolares voltadas à redução desses riscos entre adolescentes.

Palavras-chave: Comportamento do adolescente; Tomada de decisões; Estilo de vida

Apoio institucional: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Sousa, Sousa, Paraíba, Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aspectos psicossociais da imagem corporal como preditores do desempenho educacional

AUTORES

Thiago Oliveira Souza

SEDUC/AM.

Introdução: a adolescência é um período de intensas mudanças físicas e psicossociais, que influenciam a construção da imagem corporal e podem repercutir no desempenho escolar. Estudos apontam que autoestima, hábitos de vida e percepção de saúde são variáveis que impactam rendimento acadêmico e assiduidade.Objetivo: Investigar a associação entre fatores psicossociais da imagem corporal e o desempenho educacional de escolares do Ensino Fundamental II, considerando o papel mediador da aptidão física e possíveis diferenças entre gêneros.Métodos: Estudo descritivo, com amostra de 1.194 estudantes (52% meninas; 48% meninos), de 11 a 15 anos, da rede estadual de Manaus (2016-2020). Foram utilizados: Escala de Catexe Corporal, Coeficiente de Aptidão Física Geral (PROESP-BR) e Questionário de Hábitos de Vida. As análises foram conduzidas pelo modelo Generalized Estimating Equation (GEE).Resultados: Alunos com imagem corporal positiva apresentaram maiores médias de rendimento escolar (7,3 ± 1,1) em comparação aos insatisfeitos (6,4 ± 1,3; $p < 0,05$). Também registraram menor taxa de faltas (8,2% vs. 13,5%), maior integração social e percepção positiva de saúde (82% vs. 59%). A aptidão física mediou significativamente a relação entre imagem corporal e desempenho ($\beta = 0,41$; $p < 0,01$). Verificou-se ainda diferença de gênero: meninos relataram maior satisfação corporal (65%) em relação às meninas (48%).Conclusão: Há associação significativa entre fatores psicossociais da imagem corporal e o desempenho educacional. A satisfação corporal, mediada pela aptidão física, relaciona-se a melhor rendimento, assiduidade e integração social. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias escolares que articulem educação física, saúde e bem-estar, favorecendo tanto a valorização da imagem corporal quanto a aprendizagem.

Palavras-chave: Imagem corporal; Aspectos psicossociais; Desempenho escolar

Apoio institucional: Este trabalho é parte da Tese de Doutorado em Ciências da Educação desenvolvida na Universidad San Lorenzo (Paraguai), em parceria com a Secretaria de Estado de Educação e Qualidade de Ensino do Amazonas (SEDUC-AM). Um dos objetivos derivados da pesquisa foi o desenvolvimento de um aplicativo educacional, contemplado com bolsa do Programa Ciência na Escola (PCE), financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas (FAPEAM), reforçando o caráter de inovação tecnológica e de impacto social da proposta.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mapeamento do ambiente e cultura para a atividade física das escolas municipais de tempo integral de Fortaleza-CE

AUTORES

Vinicius Gadelha da Silva
Laécio de Lima Araújo
Jenifer Kelly Pinheiro
Camila Camelo Andrade
João Vitor Oliveira Lima Teixeira
Valter Cordeiro Barbosa Filho

Universidade Estadual do Ceará (UECE).

Introdução: Identificar como a cultura (ethos) escolar pode estimular a prática de atividade física (AF) entre os estudantes é essencial para a sua promoção nesse ambiente. Objetivo: Mapear a cultura escolar como indicadora de um ambiente favorável à AF em escolas públicas de tempo integral de uma capital brasileira. Métodos: Estudo transversal, realizado em março/2025, em 33 escolas municipais de tempo integral de Fortaleza-CE. Gestores escolares foram entrevistados individualmente com auxílio da plataforma SurveyMonkey. Utilizou-se o "Instrumento de avaliação da AF na escola", da Organização Mundial da Saúde, traduzida por especialistas. A dimensão "Cultura e ambientes promotores de AF", incluiu uma pergunta geral ("Na sua escola, até que ponto há uma cultura e um ambiente que promovam a atividade física?") e sete itens específicos, com resposta do tipo Likert (3 = Completamente, 2 = Parcialmente, 1 = Em desenvolvimento e 0 = De jeito nenhum) gerando um escore final de 0 a 21 pontos. Os escores foram classificados em: 0-7 (pouco favorável), 8-14 (moderadamente favorável) e 14-21 (altamente favorável). Questões sociodemográficas também foram obtidas. As análises foram realizadas por escola no software SPSS® Statistics, versão 21. Resultados: A maioria dos gestores ocupava o cargo de direção (78,8%; n = 26), era do sexo feminino (78,8%; n = 26) e tinha entre 40 a 49 anos (51,5%;n = 17). As escolas localizam-se principalmente na zona sul (n = 12) e oeste (n = 10), em bairros com baixo índice de desenvolvimento humano (< 0,4). Cerca de 75,8% (n = 25) das escolas obtiveram escore > 14, indicando cultura altamente favorável à AF. Quatro atingiram escore máximo (21). Outras 24,2% (n = 8) foram classificadas como moderadamente favoráveis. Nenhuma escola apresentou escore baixo. Conclusão: A maioria das escolas reportaram uma cultura escolar favorável para a prática de AF, incluindo a utilização e valorização desses locais.

Palavras-chave: Ambiente construído; Ambiente social; Promoção da saúde na escola.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos da inserção de atividades esportivas cooperativas, exercícios aeróbicos e de força, e exercícios respiratórios durante as aulas de educação física na qualidade de vida de estudantes do ensino médio

AUTORES

Vitória Camargo Silveira
Gicele de Oliveira Karini da Cunha
Gabriel Gustavo Bergmann

UFPEL-Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia-ESEF.

Introdução: A atividade física destaca-se como um fator importante, especialmente quando realizadas durante as aulas de Educação Física. Considerando o potencial da escola como espaço para promoção da saúde, este estudo avaliou os efeitos de diferentes intervenções realizadas durante as aulas de Educação Física na qualidade de vida de adolescentes Métodos: Trata-se de um ensaio clínico randomizado, conduzido com 326 estudantes do ensino médio técnico dos campi Pelotas e Bagé do Instituto Federal Sul-rio-grandense. Os participantes foram distribuídos em três grupos de intervenção, exercícios respiratórios diafragmáticos (GI-1), exercícios aeróbicos e de força (GI-2), e atividades esportivas cooperativas (GI-3) e um grupo controle (GC). As intervenções ocorreram ao longo de 12 semanas durante as aulas regulares. A qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário WHOQOL-bref, aplicado antes e após o período interventivo. Utilizou-se o modelo de Generalized Estimating Equations para análise dos efeitos principais e para interação grupo*momento. Entre os meninos, o escore total variou de 89,44±8,88 para 91,90±9,61 no GC e de 85,72±8,15 para 86,92±9,21 no GI-1 (p = 0,568), sem difer;enças nos domínios físico (p = 0,553), social (p = 0,368), psicológico (p = 0,404) ambiental (p = 0,890). Para o sexo feminino (escore total GC = 86,14±8,94 para 88,70±8,33; GI-1 = 82,81±9,18 para 84,71±11,92; p = 0,563). Nas análises estratificadas por campi (Pelotas p = 0,895; Bagé p = 0,863), confirmando a ausência de efeitos significativos das intervenções sobre a qualidade de vida. Resultados: Nenhum dos grupos intervenção apresentaram melhorias significativas nos scores de qualidade de vida total nem na estratificação por domínios. O GC não apresentou alterações relevantes. Conclusão: Indica-se que intervenções escolares isoladas podem ser insuficientes. Este estudo contribui de maneira indireta na formação continuada dos docentes participantes e ainda oportunizou os discentes a distintas práticas corporais que geralmente não estão presentes no currículo escolar. Acredita-se que período reduzido de intervenção, pode não ter sido suficiente para observar modificações significativas nos desfechos multifatoriais avaliados.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Adolescentes; Promoção da Saúde no Meio Escolar

Apoio institucional: UFPEL.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Treinamento intervalado de alta intensidade nas aulas de educação física: efeitos na aptidão cardiorrespiratória e na circunferência da cintura de adolescentes

AUTORES

Yuri da Gama Rodrigues
Vithória da Silva Oleiro
Eduardo Gauze Alexandrino
Samuel de Carvalho Dumith

FURG.

Introdução: O declínio da aptidão cardiorrespiratória e o aumento da circunferência da cintura (CC) são tendências preocupantes observadas na adolescência, sendo fortemente associadas ao sedentarismo. A redução do VO_2max e o aumento da CC neste período são preditores de morbidades cardiovasculares e síndrome metabólica na vida adulta. Nesse sentido, o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) mostra-se uma alternativa de intervenção viável, eficaz e de fácil aplicabilidade no contexto escolar. Objetivo: Avaliar os efeitos de 12 sessões de HIIT sobre o VO_2max e a CC de escolares. Métodos: Ensaio clínico randomizado por cluster, com 199 estudantes do ensino médio (15-18 anos) de uma escola pública do sul do Brasil. Os participantes foram divididos em dois grupos: intervenção (n = 65), que realizou 12 sessões de HIIT com duração de 10 minutos, durante seis semanas, e controle (n = 134), com aulas habituais. O VO_2max foi estimado pelo teste de Leger e a CC aferida por fita antropométrica, pré e pós intervenção. Nas análises, foram utilizados o teste t pareado e a regressão linear múltipla, ajustadas por sexo, nível econômico, nível de atividade física e escore de saúde mental. Resultados: O grupo controle reduziu o VO_2max de 35,1 (DP = 5,1) para 34,5 (DP = 5,4) mL/kg/min (p = 0,02), além de aumento da CC, que variou de 75,3 cm (DP = 13,5) para 77,4 cm (DP = 13,2) (p < 0,001). No grupo intervenção, VO_2max manteve-se de 35,2 (DP = 4,7) para 35,6 (DP = 5,4) mL/kg/min (p = 0,37), assim como a CC, que passou de 76,1 cm (DP = 12,6) para 76,3 cm (DP = 12,3) (p = 0,75). A análise de regressão linear múltipla ajustada demonstrou que o grupo intervenção apresentou diferença média de 1,0 mL/kg/min no VO_2max (p = 0,04) e proteção contra o aumento da adiposidade abdominal, em comparação ao grupo controle. Conclusão: O HIIT nas aulas de educação física demonstrou resultados favoráveis ao preservar os níveis de aptidão cardiorrespiratória e o perímetro abdominal em adolescentes.

Palavras-chave: Aptidão cardiorrespiratória; Circunferência da cintura; Treinamento intervalado de alta intensidade.

Apoio institucional: FURG.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

4. Atividade Física, Tecnologia e Inovação

:

-

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Composição corporal e pressão de oclusão arterial em posição supina: uma análise estratificada por sexo

AUTORES

Isabelle Feitosa Laureano
Julio Cesar Medeiros Alves
Rúben Arnaldo de Oliveira Silva
Diego Vinicius Duarte Cavalcante
José Eugênio Eloi Moura
Victor Sabino de Queiros

Universidade Estadual da Paraíba.

Introdução: A pressão de oclusão arterial (POA) é um parâmetro essencial para a prescrição individualizada do treinamento com restrição de fluxo sanguíneo, um método inovador capaz de promover adaptações musculares utilizando cargas leves. A composição corporal pode influenciar a POA; no entanto, as evidências sobre esse tópico ainda são limitadas, e nenhum estudo explorou adequadamente as diferenças entre os sexos. Objetivo: Analisar as associações entre variáveis da composição corporal dos membros inferiores e a POA na posição supina, considerando possíveis diferenças entre homens e mulheres. Métodos: Estudo transversal com 51 adultos saudáveis (25 homens e 26 mulheres). A composição corporal foi avaliada por meio de absorciometria por dupla energia de raios X (DEXA), incluindo massa total, massa magra, massa gorda dos membros inferiores e percentual de gordura corporal. A POA foi mensurada na posição supina, utilizando Doppler vascular portátil posicionado sobre a artéria tibial anterior e manguito de 18 cm de largura aplicado na região proximal da coxa direita. As correlações foram analisadas para a amostra total e estratificadas por sexo. Resultados: Na amostra total, a POA em posição supina correlacionou-se com a massa total ($r = 0,335$; $p = 0,016$) e a massa magra ($r = 0,317$; $p = 0,023$) dos membros inferiores. Entre os homens, observou-se correlação significativa com a massa total ($r = 0,435$; $p = 0,030$) e a massa magra ($r = 0,440$; $p = 0,028$). Nas mulheres, apenas o percentual de gordura corporal correlacionou-se com a POA ($r = 0,425$; $p = 0,031$). Conclusão: Na posição supina, a POA apresenta associação com diferentes componentes da composição corporal, variando entre os sexos. Esses achados reforçam a importância de considerar variáveis individuais na prescrição da pressão de oclusão.

Palavras-chave: Composição corporal; Pressão arterial; Terapia de restriçãode fluxo sanguíneo.

Apoio institucional: Universidade Estadual da Paraíba.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Movimente-se: estratégias de promoção da atividade física na escola pública

AUTORES

Alan Queiroz da Costa
Gefferson Carlos da Silva
Geovani Rodrigo Ramos da Silva
Joaquim Fragoso Pinto Neto
Millena Mayara da Silva Nascimento Ferreira
Tiago de Souza Tavares

Escola Técnica Estadual Jurandir Bezerra Lins.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adolescentes pratiquem, no mínimo, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, pelo menos três vezes por semana, para benefícios à saúde e redução do sedentarismo. Nas Escolas em Tempo Integral de Pernambuco, os estudantes ficam das 7h30 às 17h, com carga horária extensa de componentes curriculares da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e do curso técnico, o que limita o tempo para atividades físicas. Essa situação se agrava porque o Organizador Curricular de Pernambuco (2025) prevê apenas uma aula semanal de Educação Física, com 50 minutos. Este projeto teve o objetivo de incentivar o autocuidado e a prática de atividades físicas no ambiente escolar, promovendo a saúde dos estudantes. Participaram da pesquisa 476 alunos do Ensino Médio Integrado em uma escola pública de tempo integral. Inicialmente, realizou-se o mapeamento corporal utilizando o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Com esses dados, estudantes do curso técnico em Desenvolvimento de Sistemas criaram um aplicativo educativo que calcula o IMC e sugere práticas saudáveis personalizadas. Foram promovidas palestras, panfletagem, histórias em quadrinhos, jogos interativos (amarelinha, jogo da velha, Twister) e montado um espaço esportivo com vôlei, futmesa e basquete, integrados à rotina escolar com apoio da equipe pedagógica. Os resultados indicaram que aproximadamente 20% dos estudantes passaram a usar os espaços esportivos nos intervalos e momentos livres, houve um aumento das caminhadas espontâneas, estimuladas pelas campanhas educativas e o aplicativo teve mais de 100 downloads e passou a ser usado também por familiares. Conclui-se que ações lúdicas, tecnológicas e o protagonismo estudantil são eficazes para estimular hábitos saudáveis em adolescentes, mesmo com carga horária intensa e poucas aulas de Educação Física. O projeto tem pretensões de expandir para outras escolas e auxiliar no monitoramento dos impactos na saúde.

Palavras-chave: Atividade física; Tecnologia; Promoção da saúde.

Apoio institucional: O cuidado com a saúde dos estudantes é uma preocupação central nas escolas em tempo integral do estado de Pernambuco, pois um corpo saudável é essencial para o processo de aprendizagem. A prática de atividade física é um dos pilares do autocuidado, já que um corpo em movimento aprende melhor e tem mais qualidade de vida. Nesse contexto, oferecer espaços que estimulem a prática corporal torna-se fundamental para o bom funcionamento da escola e este projeto surgiu exatamente para atender a essa necessidade, promovendo bem-estar e contribuindo para o desenvolvimento integral dos nossos alunos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Novas perspectivas para avaliação de intervenções motoras e na atividade física: uma análise de grafos que variam no tempo

AUTORES

Ana Clara Cassimiro Nunes
Natali Pereira da Silva
Michelly Arruda Alencar
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.

Introdução: Os programas de intervenção motora têm sido uma forma de compensação de atrasos motores e em consequência, de estímulo à participação de crianças em atividades físicas e esportivas. Por outro lado, limitações na avaliação da efetividade desses programas têm sido apontadas, principalmente no que diz respeito às abordagens estatísticas que não compreendem a variabilidade do indivíduo ao longo do tempo. Objetivo: Apresentar um método de avaliação de intervenções motoras, por meio da abordagem intitulada Time Varying Graphs (TVG). Métodos: Participaram 30 crianças (4 a 5 anos) de uma creche pública de Juazeiro do Norte-CE. O tamanho amostral foi definido por conveniência, com base na capacidade do espaço verificado em um estudo piloto, abrangendo os critérios de inclusão (presença mínima de 75%, consentimento dos responsáveis) e exclusão (condições médicas que impedissem participação). A seleção foi aleatória simples por sorteio. As crianças participaram de 16 aulas fundamentadas no protocolo do Clima de Motivação para Maestria. Todas as sessões foram filmadas e as interações sociais codificadas e tabuladas. As redes foram geradas no RStudio e analisadas no Gephi, com cálculo das métricas de centralidade. Resultados: O início e fim da intervenção foram marcados por poucas relações entre as crianças, enquanto, entre a quarta e a nona aula, foram observadas conexões mais intensas. As métricas mostraram duas crianças (Médias: Degree = 32; Betweenness = 0.06) e três professoras (Médias: Degree = 32.66; Betweenness = 0.04) com valores mais altos, indicando maior número de conexões e papel de mediação no grupo. Ausências pontuais podem ter influenciado a rede ao longo da intervenção. Conclusão: Investigações futuras podem considerar o método apresentado para compreender a auto-organização de crianças nas intervenções, principalmente quanto ao tempo e a individualidade, e ainda avançar nas compreensões de possíveis influências das interações sociais no desenvolvimento motor e participação em atividades físicas.

Palavras-chave: Crianças; Intervenção Educacional; Análise da Complexidade

Apoio institucional: Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAPE) - PRH-0212-00128.01.00/23/ e Bolsa de Produtividade em Pesquisa (BPI) - BP6-0241-00424.01.00/25

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Teleassistência multidisciplinar como instrumento para o envelhecimento ativo: impacto nos parâmetros funcionais, cognitivos e metabólicos - ensaio clínico randomizado

AUTORES

Andressa Crystine da Silva Sobrinho
Guilherme da Silva Rodrigues
Letícia Fernanda Belo
Laura Thais Del Vecchio Sampaio
Elisabeth Fernandes
Amanda Cristina de Sá
Layana Liss Schwenger
Grace Angélica de Oliveira Gomes
Carlos Roberto Bueno Junior

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Introdução: O envelhecimento populacional impõe desafios crescentes aos sistemas de saúde, exigindo abordagens inovadoras que promovam o autocuidado e otimizem o manejo de condições crônicas. A teleassistência multidisciplinar emerge como uma estratégia promissora ao oferecer suporte remoto contínuo e personalizado, fortalecendo a autonomia e ampliando o acesso ao cuidado. Este estudo avaliou os efeitos da plataforma digital "Viva" sobre parâmetros funcionais, cognitivos e metabólicos de pessoas idosas.Objetivo: Investigar os impactos da teleassistência multidisciplinar sobre a flexibilidade, força muscular, desempenho funcional, cognição e perfil metabólico de pessoas idosas, bem como sua aplicabilidade na reorganização do cuidado em saúde.Métodos: Ensaio clínico randomizado com 40 idosos (≥60 anos), alocados em grupo controle (GC - grupo controle, n = 19) e grupo intervenção (APPG - grupo aplicativo, n = 21). O APPG utilizou, por 14 semanas, a plataforma "Viva", com recursos de monitoramento remoto, educação em saúde e orientações individualizadas fornecidas por equipe multidisciplinar. Foram avaliadas variáveis motoras (flexibilidade, força de membros inferiores, teste de caminhada de 6 minutos), clínicas (qualidade do sono, sintomas depressivos, nível de atividade física, cognição, alfabetização em saúde) e metabólicas (colesterol total, LDL, HDL, triglicerídeos). Aplicaram-se o teste de Shapiro-Wilk e Modelos Lineares Generalizados Mistos (GLMM), com nível de significância de $\alpha = 0,05$.Resultados: Em comparação ao grupo controle, o APPG apresentou melhorias significativamente superiores na flexibilidade (+5,1 cm; $P < 0,001$), força muscular (+5,2 repetições; $P < 0,001$) e desempenho funcional (+41,3 m no teste de caminhada de 6 minutos; $P < 0,001$), conforme análise GLMM. Também foram observadas melhorias na cognição (MoCA: +4,7 pontos; $P < 0,001$), alfabetização em saúde, adesão a hábitos saudáveis e redução do colesterol total (-25 mg/dL; $P < 0,05$).Conclusão: A teleassistência multidisciplinar mediada por aplicativo demonstrou efetividade na promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida de pessoas idosas, contribuindo para um envelhecimento ativo e sustentável.

Palavras-chave: Autocuidado; Alfabetização em saúde; Tecnologia digital em saúde

Apoio institucional: Universidade de São Paulo

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Ensino dos movimentos musculoesqueléticos com materiais alternativos para o autocuidado

AUTORES

Andressa Pereira Costa
Fábio Thomaz Melo
Luiz Humberto Rodrigues Souza
Marijunio Rocha Pires
Berta Leni Costa Cardoso
Ricardo Franklin de Freitas Mussi

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: O ensino do treinamento resistido com materiais alternativos representa uma excelente oportunidade de aprendizagem, permitindo que (a)o aprendiz desenvolva, de forma consciente, a capacidade de tomar boas decisões para o seu próprio desenvolvimento físico. Objetivo: Desenvolver um guia prático e instrumentos com materiais alternativos para a prática de exercícios resistidos. Métodos: Os instrumentos foram idealizados a partir das análises dos aparelhos de musculação, exercícios com pesos livres e a sua mecânica. Possuem caráter artesanal, utilizando materiais como tubo de látex, couro legítimo, punho de bicicleta, fitas, argola de ferro, velcro, cano de meia polegada em PVC e engasga gato de plástico. Foram construídos por grupamento musculares, e a quantidade, espessura e cumprimento do tubo de látex foram definidos por experimentos. Foram elaborados sete equipamentos para ativar os músculos: extensores e flexores de joelho e de coxa, adutores e abdutores do quadril, dorsais, peitorais, trapézios, flexores e extensores do cotovelo e punho, hiperextensores e rotadores do ombro, contemplando 25 exercícios. Para o guia, foram utilizados acervos técnicos para ilustrar os movimentos e explicar a construção dos instrumentos. Resultados: Os materiais alternativos, chamados de tensores musculoesqueléticos, podem ser amplamente usados em hospitais, home offices, espaços tecnológicos, campos de várzea, praças, quadras poliesportivas, academias de musculação e ginástica, praias e clubes, permitindo a adaptação e reformulação conforme as necessidades específicas de cada pessoa, a partir da autonomia e criatividade do usuário. Destaca-se que qualquer público pode se beneficiar, por serem de fácil acesso e manuseio. Para facilitar o aprendizado, foi construído um canal no YouTuber para orientar na execução de movimento. Conclusão: Os tensores musculoesqueléticos são facilitadores no processo de aprendizagem, possibilitando, conscientemente, a tomada de decisão para a prática de exercício físico que favoreça um estilo de vida ativo, contribuindo efetivamente para o autocuidado humano.

Palavras-chave: Ensino; Materiais adaptativos; Materiais didáticos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do método de pré-exaustão na atividade eletromiográfica dos músculos quadríceps e glúteo máximo em mulheres

AUTORES

Antônio Aniceto da Silva Filho
Marcelo Freire Camargo Maia
Lorena Souza Calife
Samala Sabrina Felipe dos Santos
Melissa Leandro Celestino
André dos Santos da Costa

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: O método de pré-exaustão consiste em realizar um exercício de isolamento antes de um multiarticular, permitindo que o músculo agonista principal alcance a falha muscular real, sem limitação precoce de músculos menores. Essa estratégia pode potencializar a ativação muscular e favorecer adaptações hipertróficas em comparação ao treinamento tradicional. Objetivos: Investigar os efeitos do método de pré-exaustão na ativação eletromiográfica dos músculos quadríceps e glúteo máximo em mulheres destreinadas.Metodologia: Participaram 17 mulheres (18-35 anos; 60,37 ± 7,72 kg; 1,62 ± 0,07 m), sem histórico de treinamento de força no último ano (parecer: 7.447.699). Foram realizadas três visitas ao laboratório: (1) e (2) testes de uma repetição máxima (1RM) na cadeira extensora e leg press 180°; (3) avaliação eletromiográfica com eletrodos posicionados nos músculos glúteo máximo (GM), vasto lateral (VL), vasto medial (VM) e reto femoral (RF). Inicialmente, foram realizadas 12 repetições com 40% da 1RM e, em seguida, contrações voluntárias máximas (CVM). Em ordem contrabalanceada, cada participante realizou duas condições: tradicional (Trad) e pré-exaustão (PreEx). Na PreEx, a cadeira extensora (20% 1RM) precedeu imediatamente o leg press (75% 1RM). O intervalo entre condições foi de 20 minutos. A variável Root Mean Square (RMS) foi utilizada como parâmetro de análise da atividade elétrica muscular. Resultados: Não foram observadas diferenças significativas na ativação (RMS) entre PreEx e Trad para GM [W = 36.000; z = -1.036; p = 0,315], VL [W = 37.000; z = -1.603; p = 0,115], VM [W = 28.000; z = -1,538; p = 0,132] e RF [W = 62.000; z = 0.596; p = 0,583].Conclusão: O método de pré-exaustão, mesmo com acúmulo de metabólitos no exercício uniarticular de baixa carga, não comprometeu a ativação muscular dos quadríceps e glúteo máximo durante o exercício multiarticular realizado até a falha concêntrica.

Palavras-chave: Eletromiografia; Exercício físico; Quadríceps.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Predição do gasto energético em adolescentes a partir da contagem de passos por observação direta calorimetria indireta: desenvolvimento e de equação

AUTORES

Arthur Candido Regueira de Miranda
Hugo Vinicius Rocha de Almeida
Bruno Gonçalves Galdino da Costa
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: A mensuração da atividade física é possível por diversos instrumentos; a contagem de passos é uma métrica de fácil compreensão e aplicação, que pode indicar o gasto energético (GE). Objetivo: Verificar a relação entre passos medidos por observação direta (OD) e GE obtido por calorimetria indireta, e propor uma equação preditiva de GE a partir da contagem de passos em adolescentes. Métodos: Estudo metodológico com adolescentes de 14 a 19 anos. O protocolo experimental em laboratório foi composto por estágios de caminhada e corrida em esteira, com duração de 6 minutos em cada estágio, nas velocidades de 2, 4, 6, 8 e 10 km/h. O GE, em kcal·kg^{-1}, foi mensurado com um Quark CPET, utilizando a média da soma dos últimos 30 segundos de cada estágio. Simultaneamente, os estágios foram filmados para a contagem de passos por OD, calculou-se a média de passos por estágio. As análises descritivas e inferenciais (correlação de Spearman e regressão linear multivariada) foram realizadas no pacote estatístico R, considerando-se $p < 0,05$. Resultados: Participaram 43 adolescentes, com idade média de 16,1 anos (desvio-padrão [DP] 1,33); 34 (79,1 %) eram do sexo masculino. A média de massa foi 62,90 kg (DP 10,60) e a de estatura, 1,70 m (DP 0,08). A mediana de GE foi 156,29 kcal·kg^{-1} (mín. 56,59; máx. 408,12) e a de passos por OD, 122,00 (mín. 65,00; máx. 181,00). Observou-se correlação significativa entre OD e GE (rho = 0,851; $p < 0,05$). Propôs-se a equação preditiva: GE = -325,8259 + 2,4112 · passos + 3,7172 · idade - 1,3092 · peso + 115,0537 · altura + ajuste de sexo. Essa equação explica 76,40% da variabilidade do GE. Conclusão: A contagem de passos pode ser um preditor do GE em adolescentes, mas são necessários estudos com amostras mais heterogêneas para validação da equação.

Palavras-chave: Atividade física; Monitores de atividade física; Gasto energético.

Apoio institucional: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Alagoas - FAPEAL; Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Tecnológica - PIBITI/UFAL.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Promoção da atividade física nas mídias sociais: a experiência de um grupo de pesquisa no instagram

AUTORES

Átila Alexandre Trapé
Joicy Ferreira da Silva
Júlia Cunha Santos Oliveira
Jean Lucas Rosa

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP).

Introdução: O elevado uso de mídias sociais pelos brasileiros oferece a oportunidade de utilizar estes meios para o aconselhamento e a promoção da atividade física (AF). Assim, o Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC) da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP-USP) tem realizado este trabalho por meio do perfil no Instagram @gepefsc.usp. Objetivo: Descrever a experiência de gestão/produção de conteúdos científicos com olhar humanizado para as mídias sociais. Métodos: A gestão é realizada por quatro estudantes de graduação, uma mestranda e dois doutorandos, sob supervisão do coordenador do grupo. A equipe se reúne periodicamente para planejar, avaliar e reestruturar as estratégias de comunicação. Por meio de uma linguagem acessível e humanizada, a partir de documentos baseados nos princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) e outros materiais, como o livreto digital "Linguagem Importa!" do Fórum CCNTs, pretende-se alcançar as pessoas com um conteúdo científico e de qualidade, mas que seja compreendido por todos. Resultados: Atualmente, o perfil apresenta mais de 1,6 mil seguidores, mais de 400 posts, alcance mensal de aproximadamente 40 mil visualizações (45,4% mulheres) e 1,3 mil interações com os conteúdos, alcançando um público diverso e expressivo. Os conteúdos produzidos têm favorecido a disseminação de informações científicas e a promoção da AF de forma crítica e acessível. A atuação do GEPEFSC reforça o potencial dos meios digitais como espaço de comunicação científica de maneira inclusiva e humanizada. Conclusão: O uso planejado e humanizado das mídias pode contribuir para a promoção da AF no contexto da Saúde Coletiva, sem responsabilizar as pessoas pelos seus hábitos, mas buscando explorar possibilidades que ajudem na superação de barreiras, aumento da motivação e oportunidades de acesso. Ainda, este trabalho tem potencializado a formação de estudantes em competências técnicas, éticas e comunicativas.

Palavras-chave: Mídias sociais; Práticas corporais; Saúde coletiva.

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001 e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - Brasil (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Inteligência artificial e educação física: possibilidades e desafios na atividade física

AUTORES

Camila de Moura Costa
Elinaldo Santos de Góes Júnior
Tatiana Moraes Queiroz de Melo
Viviane Rocha Viana
Jaqueline Rodrigues da Silva

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: A incorporação da inteligência artificial em diferentes áreas do conhecimento tem evidenciado mudanças de paradigma para o profissional de Educação Física. Objetivo: Mapear e analisar produções científicas nacionais que relacionam inteligência artificial e Educação Física, enfatizando possibilidades e desafios decorrentes da aplicação desse recurso na atividade física. Método: Trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa, do tipo revisão sistemática. As bases de dados consultadas foram LILACS, SciELO e CAPES. Os critérios de seleção incluíram artigos publicados em periódicos nacionais, entre 2015 e 2025, disponíveis em texto completo, de acesso aberto, escritos em português e circunscritos à área de Educação Física e inteligência artificial. Foram excluídos os estudos que não atendiam a um ou mais desses critérios. O processo de seleção foi conduzido por dois revisores independentes, em três etapas sucessivas: leitura dos títulos, análise das palavras-chave e resumos, seguida da leitura integral dos artigos elegíveis. Resultados: Os resultados apontaram que as principais potencialidades do uso da inteligência artificial são: suporte à prescrição personalizada de exercícios físicos, com base em dados individuais; monitoramento em tempo real e análise preditiva, com suporte à prevenção de lesões e ajustes automatizados; auxílio em tarefas repetitivas, permitindo ao profissional focar na dimensão humana. Os principais desafios identificados foram: 1) desumanização do cuidado e da relação pedagógica; 2) padronização excessiva das práticas corporais; 3) postura passiva e acrítica. Conclusão: Os estudos sugerem que a inteligência artificial se constitui como uma ferramenta com potencial para contribuir nas áreas de prescrição de exercícios, monitoramento em tempo real e auxílio em tarefas repetitivas. Contudo, a personalização dos treinos, o acompanhamento e a avaliação do desempenho dos sujeitos por meio da inteligência artificial não substituem uma atuação humanizada e qualificada de cuidado em sua integralidade.

Palavras-chave: Atividade física; Educação física; Inteligência Artificial.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O uso da inteligência artificial na identificação dos determinantes da aderência à atividade física em adultos: inovação na análise de conteúdo de grupos focais

AUTORES

Conceição Rocha Damascena
Lucas Eduardo Rodrigues Santos
Monica da Rocha Baptista
Andreza Raiane Silva de Oliveira
Higo Faraday Paraíso Leão
Tony Meireles Santos

UFPE - Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Tradicionalmente, a prática regular da atividade física é orientada à luz de parâmetros fisiológicos de treinamento, com menor consideração aos fatores biopsicossociais que têm forte influência na aderência ao comportamento. Estratégias que se mostram eficazes para um indivíduo podem não ser para outro, evidenciando a necessidade de considerar os fatores comportamentais e cognitivos no planejamento de intervenções. Diante disso se faz necessário identificar determinantes que potencializem os níveis de atividade física da população, analisando os diferentes perfis individuais relacionados as teorias comportamentais mencionadas no American College of Sports Medicine (ACSM). Objetivo: O objetivo do resumo foi identificar os determinantes da aderência à atividade física a partir da análise de conteúdo de grupos focais. Métodos: Foram realizados três grupos focais, 19 participantes no total, as falas foram transcritas e analisadas mediante seu conteúdo. Para analisar as transcrições foi empregada a Inteligência Artificial - IA (ChatGPT-4o) como ferramenta inovadora. A interação entre a pesquisadora e a IA ocorreu de forma iterativa por meio de inputs, o primeiro deles a referência teórica do ACSM e refinamento contínuo dos prompts, gerando 19 no total para análise de conteúdo. Resultados: Foram identificadas sete teorias comportamentais subjacentes às falas, distribuídas em 29 domínios teóricos, os quais totalizaram 774 ocorrências nas transcrições analisadas. Os três domínios mais frequentes foram: Fatores Organizacionais/Institucionais (14,2%, n = 110), vinculados aos Modelos Ecológicos Sociais; Fatores Ambientais (9,4%, n = 73), associados à Teoria Social Cognitiva; e Atitude em relação ao comportamento (6,2%, n = 48), relacionado à Teoria do Comportamento Planejado. O domínio Norma Subjetiva, também pertencente à Teoria do Comportamento Planejado, foi o menos recorrente, com 0,4% das ocorrências (n = 3). Conclusão: O uso da IA ChatGPT 4.o, como recurso inovador, demonstrou-se uma estratégia eficaz e reprodutível para apoiar a construção teórica e a análise qualitativa de conteúdo.

Palavras-chave: Inteligência Artificial; Determinantes Comportamentais; Inovação.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Brincar com suporte digital funciona? Avaliação das funções executivas com o aplicativo Pense & Brinque *app*

AUTORES

Emily Glória Barbosa Lima
Alana Maria Alexandrino de Amorim
Rafael Paulo Alves de Oliveira
Maria Eduarda Felipe Alves Valentim
André dos Santos Costa

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Aplicativos de atividade física podem ser estratégias eficazes para estimular a prática de jogos e brincadeiras durante a infância. Evidências científicas indicam que intervenções baseadas nessas atividades contribuem positivamente para o desempenho cognitivo infantil. Objetivo: Analisar a eficácia de um programa de jogos e brincadeiras ativas, mediado pelo aplicativo Pense & Brinque APP, no desempenho cognitivo de escolares do ensino fundamental I. Métodos: Ensaio clínico randomizado realizado em uma escola municipal do Recife (CAEE:75689523.9.0000.5208). A caracterização da amostra considerou dados antropométricos, nível de atividade física (PAQ-C) e maturação sexual. As funções executivas foram avaliadas antes e após as intervenções por meio dos testes de Stroop (controle inibitório), Trilhas A e B (flexibilidade cognitiva) e Torre de Londres (planejamento). Os participantes foram alocados por randomização simples em dois grupos: controle (CTRL, n = 18; jogos e brincadeiras com supervisão especializada) e intervenção (PBA, n = 21; jogos e brincadeiras mediados pelo aplicativo). As intervenções ocorreram em 16 sessões (2 vezes/semana, 60 minutos) e os dados foram tratados com o software JASP - v.0.19.3 (ANOVA para medidas repetidas). Resultados: Participaram 39 crianças (3° ano e 4° ano), com idade média de 9,25±0,99 anos, sendo 56,4% meninas, todas no estágio puberal I, classificadas como sedentárias. Não foram observadas diferenças significativas na interação grupo*tempo (CTRL vs. PBA) após 8 semanas no controle inibitório [Stroop1, F: 2,08(1), p = 0,159; Stroop2, F: 0,785(1), p = 0,384; Stroop3, F:0,515(1), p = 0,478], flexibilidade cognitiva [TMTA, F:1,05(1), p = 0,312; TMTB, F:0,176(1), p = 0,678] e planejamento [Torre de Londres, F:0,393(1), p = 0,537]. No entanto, observou-se melhora intragrupo no grupo PBA para controle inibitório [Stroop1, F:15,050(1), p = 0,022; Stroop2, F:11.39(1), p = 0,037; Stroop3, F:7.27(1), p = 0,002], e no grupo CTRL para flexibilidade cognitiva [TMTA, F:9,75 (1), p = 0,011; TMTB, F:3,35 (1), p = 0,021]. Conclusão: A intervenção com o aplicativo não promoveu efeitos superiores aos jogos supervisionados presencialmente no desempenho cognitivo de crianças após 16 sessões.

Palavras-chave: App; Jogos e brincadeiras; Funções executivas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Uma década de utilização de uma ferramenta online genuinamente brasileira para o monitoramento do consumo alimentar e atividade física de escolares: o *Web-Caafe*

AUTORES

Emylle Alves de Souza Lima
Anna Karolina Cerqueira Barros
Ana Carolina Simões Martins
Lara Daniele Matos dos Santos Araujo
Lizziane Andrade Dias
Gilmar Mercês de Jesus

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

Introdução:A produção de dados populacionais é uma necessidade para a formulação de políticas de promoção da saúde. O Brasil é um país de dimensão continental, o monitoramento de comportamentos de saúde de crianças, como consumo alimentar (CA) e atividade física (AF), é um desafio logístico, financeiro e de estafe. As ferramentas on-line são uma possibilidade de conhecer o perfil de saúde infantil com rapidez e objetividade. Objetivo:Descrever a utilização de uma ferramenta online de monitoramento de comportamentos de saúde infantis na primeira década após o seu desenvolvimento(2013-2025): o questionário Consumo Alimentar e Atividade Física de Escolares (Web-CAAFE). Métodos: Estudo descritivo, utilizando informações do próprio Web-CAAFE incluindo: número de levantamentos cadastrados, estados, cidades participantes, redes de ensino monitoradas e o número de produções científicas relacionadas ao uso da ferramenta. A análise incluiu estatística descritiva, para elaboração de gráficos e tabelas. Resultados: As informações no Web-CAAFE mostraram que existem 123 inquéritos cadastrados, realizados em 16 cidades, distribuídas em oito estados brasileiros localizados nas regiões nordeste, sudeste, centro-oeste e sul. As redes de ensino monitoradas incluem em sua maioria a rede municipal(n = 12), seguido da estadual (n = 2) e privada (n = 5). Desde 2014, 42 produções científicas relacionadas ao uso da ferramenta já foram publicadas em 13 periódicos nacionais e internacionais, incluindo estudos de validação(n = 9), estudos sobre CA(n = 8) e com múltiplas variáveis incluindo estado nutricional, comportamento sedentário(CS) e AF(n = 25). Conclusão: O desenvolvimento do Web-CAAFE é eficaz na utilização em pesquisas realizadas nos diferentes municípios brasileiros. É uma boa ferramenta para monitoramento longitudinal e descoberta de padrões de comportamentos, com base nos tipos de AF, CS e CA, principalmente no contexto da escola e fora dela, incluindo aspectos da merenda escolar, aulas de educação física e modos de deslocamento. Através do Web-CAAFE é possível produzir dados locais e atualizados, identificando necessidades reais que contribuam com intervenções eficazes.

Palavras-chave: Inovação tecnológica.; Atividade física; Consumo Alimentar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Acurácia de um modelo algorítmico para classificação do risco de quedas com base no histórico de quedas e na capacidade intrínseca de adultos idosos comunitários

AUTORES

Fernando Damasceno de Albuquerque Angelo
Diógenes Candido Mendes Maranhão
Júlia Gomes de Alencar
Juliana Daniele de Araújo Silva
Rodrigo Cappato de Araújo
Francis Trombini de Souza

Governo de Pernambuco.

Introdução: A capacidade intrínseca tem sido amplamente associada a diversos desfechos negativos de saúde em pessoas idosas. Entre estes, as quedas se destacam como uma preocupação significativa devido às suas consequências físicas, psicológicas e financeiras. Dada a importância de classificar os riscos e prevenir quedas, a utilização de técnicas de machine learning surge como uma alternativa promissora para o desenvolvimento e implementação de intervenções mais eficazes e direcionadas. Objetivo: Avaliar e descrever a acurácia de um modelo algorítmico baseado na capacidade intrínseca e no histórico de quedas para classificação do risco de quedas em adultos idosos comunitários. Métodos: Trata-se de um estudo observacional retrospectivo, do tipo transversal, com dados parciais do estudo FREVO (Fatores de Risco no Envelhecimento). Participaram dessa amostra um total de 410 adultos idosos comunitários (76,6% do sexo feminino; 70,2 ± 6,75 anos de idade; 27 ± 4,43 kg/m^2), avaliados em unidades básicas de saúde, igrejas e centros de atividade e convivência para pessoas idosas do município de Petrolina - PE. Os domínios da capacidade intrínseca foram mensurados pelas versões brasileiras da Short Physical Performance Battery (locomotor), do Mini-Exame de Estado Mental (cognitivo), Escala de Depressão Geriátrica de 15 itens (psicológico), Mini Avaliação Nutricional (nutricional) e pelo Cartão de Snellen (sensorial). Foi registrado o número de quedas autorrelatadas nos últimos 12 meses. A técnica de machine learning utilizada no modelo de classificação foi a árvore de decisão. Para o desenvolvimento, treinamento e avaliação do algoritmo foi realizado no ambiente em linguagem Python Google Colab. Resultados: O modelo apresentou uma acurácia de 0,934, uma especificidade de 0,967 e uma sensibilidade de 0,934. Conclusão: O modelo de Árvore de Decisão apresentou excelente desempenho, com alta acurácia, sensibilidade e especificidade, revelando grande potencial para a classificação do risco de quedas em adultos idosos comunitários.

Palavras-chave: Quedas; Capacidade intrínseca; Machine learning

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prevalência de discinese escapular e sua relação com a força da cintura escapular em atletas de beach tennis

AUTORES

Giovanny Kaio Nogueira de Araújo
Thiago Bezerra Wanderley e Lima
Leonardo dos Santos Oliveira

Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano - EESAP.

Introdução: A discinese escapular (DE) está associada a alterações na posição ou dinâmica da escápula, podendo aumentar o risco de lesões no ombro. Apesar de ser mais prevalente em atletas de modalidades overhead, existem poucos estudos sobre sua ocorrência e relação com a força escapular em atletas de beach tennis (BT). Objetivo: Investigar a prevalência de DE e sua relação com a força escapular em atletas treinadas de BT. Métodos: Em um estudo observacional, 11 mulheres atletas treinadas de BT [Média (DP); idade: 37 (6) anos; massa corporal: 65,7 (8,2) kg; estatura: 169,6 (5,7) cm] foram incluídas. Testes de força isométrica da cintura escapular (dinamômetro hidráulico) e DE (Protocolo de McClure) foram aplicados. No teste de DE, os atletas foram filmados pela visão posterior enquanto realizavam cinco repetições de flexão e abdução bilateral dos ombros. Um avaliador treinado classificou cada escápula do atleta como normal, discinese sutil ou discinese óbvia. A confiabilidade intra-avaliador neste teste foi substancial (kappa = 0,788; Concordância = 88,9%). Frequência relativa (%), média (M), desvio padrão (DP) e intervalo de confiança de 95% ($IC_{95\%}$) foram usados para estatística descritiva. Utilizou-se o teste t independente para comparar a força escapular relativa (kgf/kg^{1}) entre atletas com e sem DE. Resultados: A DE foi observada em 45,5% [$IC_{95\%}$: 19 a 74%] das atletas de BT. Atletas com DE [M = 0,265 (DP = 0,09) kgf/kg^{1}] apresentaram força escapular relativa semelhante aos seus congêneres sem DE [M = 0,292 (DP = 0,07) kgf/kg^{1}], $t_{(9)}$ = 0,542; P = 0,601; g de Hedges = 0,09 [$IC_{95\%}$: -0,8 a 1,3]. Conclusão: A DE apresentou elevada prevalência em atletas de BT. Os achados sugerem que a DE não guarda relação com a força isométrica da cintura escapular, embora estudos com maior poder estatístico possam ajudar a definir intervenções mais eficazes e individualizadas.

Palavras-chave: Ombro; Força muscular; Esportes com raquete.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aplicativo móvel para smartphone pode discriminar as intensidades da atividade física de adolescentes a partir da cadência de passos?

AUTORES

Hugo Vinicius Rocha de Almeida
Arthur Candido Regueira de Miranda
Bruno Gonçalves Galdino da Costa
Andreia Pelegrini
Enaiane Cristina Menezes
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Universidade Federal de Alagoas (UFAL)

Introdução: O volume de passos por dia é considerado o reflexo do nível de atividade física (AF), enquanto a cadência de passos.min^{-1} parece se referir à intensidade da AF. Assumindo que a cadência de passos tem se tornado comum em aplicativos móveis para smartphone (APP), há necessidade de explorar pontos de corte para classificar as intensidades de AF. Objetivo: Determinar pontos de corte de passos.min^{-1} estimados pelo APP "É MASSA!" comparado com múltiplos de equivalentes metabólicos da tarefa (METs) obtidos por calorimetria indireta. Métodos: Estudo metodológico realizado com adolescentes de projetos de extensão na Universidade Federal de Alagoas, em 2024. Foram realizados protocolos de AF estruturados em esteira a 2, 4, 6, 8 e 10 km/h (6 minutos/estágio) em laboratório. Utilizou-se um smartphone Android (Samsung®, Galaxy A31s) com o APP afixado abaixo da crista ilíaca para a estimativa de passos.min^{-1}, simultaneamente aos METs, que foram mensurados respiração-a-respiração a partir de analisador de mistura de gases Quark CPET (COSMED®, Itália). Estabeleceram-se passos.min^{-1} em médias/estágio e METs em médias dos últimos 30 segundos/estágio. Determinou-se ≥3 a 5,9 METs para AF moderada e ≥8 para AF vigorosa. Análise de curva ROC foi realizada usando o pacote estatístico R©(4.4.2) considerando um intervalo de confiança (IC) de 95%. Resultados: 43 adolescentes (79% masculino), média de idade 16,12 (desvio-padrão [dp] 1,30) anos, massa de 62,90 (10,59) kg, estatura de 1,70 (0,09) m. Ponto de corte: 112 passos.min^{-1} para AF moderada (Sensibilidade = 0,86, IC = 0,93; 1; especificidade = 0,76, IC = 0,44; 0,84) e para AF vigorosa 138 passos.min^{-1} (Sensibilidade = 0,98 IC = 1; 1, especificidade = 0,96, IC = 0,67; 0,99), área sob a curva = > 0,78 e > 0,96, respectivamente. Conclusão: O APP apresenta-se promissor para estimar a intensidade da AF a partir da cadência em 112 passos.min^{-1} para AF moderada e 138 passos.min^{-1} para AF vigorosa em adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física; Monitores de atividade física; Gasto energético.

Apoio institucional: Fundação de amparo à pesquisa do estado de alagoas (FAPEAL).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Cognição e fadiga no exercício intermitente: desenvolvimento de protocolo para indução de hipofrontalidade transitória

AUTORES

Ígor Rafael Freitas da Silva
Fábio Antônio Mota Fonseca da Silva
Antônio Aniceto da Silva Filho
Marcelo Freire Camargo Maia
Júlia Carolina Lopes Silva
André dos Santos Costa

UFPE.

Introdução: Exercícios intermitentes de alta intensidade podem comprometer funções executivas, como controle inibitório, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho, em razão da redistribuição do fluxo sanguíneo em favor do córtex motor. Esse fenômeno, denominado hipofrontalidade transitória, pode aumentar erros, reduzir foco atencional e prejudicar a tomada de decisão em contextos esportivos e profissionais. Compreender seus efeitos é essencial para subsidiar futuras intervenções. Portanto o objetivo deste estudo é desenvolver e testar um protocolo laboratorial para indução de hipofrontalidade transitória em indivíduos fisicamente ativos. Metodologia: Trata-se de um estudo piloto com três adultos (20-25 anos), fisicamente ativos. Na primeira visita, realizaram anamnese, caracterização antropométrica, aplicação dos testes Stroop e Flanker (familiarização) e avaliação da velocidade máxima e de pico em corrida. Na segunda visita, seguiram o protocolo experimental: (1) fadiga central pelo Stroop; (2) protocolo intermitente em esteira para fadiga periférica (10 sprints de 14s, com 92s de descanso ativo e 14s passivo, incluindo pausa de 3 min após 5 repetições). O teste de Flanker foi aplicado nos intervalos ativos e ao término do protocolo para avaliar tempo de reação e acurácia. Resultados: Após a fadiga central, houve aumento de 75% na taxa de erros, sem alteração relevante no tempo de reação. No Bloco 1 de sprints, os erros cresceram 20%, sem mudanças expressivas no tempo de reação. No Bloco 2, verificou-se aumento de 25% nos erros e redução de 12,6% no tempo de reação. Após a recuperação, observou-se queda de 14,9% no tempo de reação e de 75% nos erros no Flanker. Conclusão: O protocolo produziu alterações cognitivas compatíveis com a hipofrontalidade transitória. Contudo, por se tratar de estudo piloto com apenas três participantes, os resultados devem ser interpretados com cautela, demandando estudos mais amplos para confirmar sua eficácia.

Palavras-chave: Fadiga; Funções executivas; Exercício de alta intensidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Determinando pressão de oclusão em pé: uma abordagem piloto com torniquete personalizado

AUTORES

Isaac Batista Oliveira
Nicholas Rolnick
Tim Werner
Victor S. de Queiros

Departamento de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, Paraíba, Brasil.

Introdução: A determinação da pressão de oclusão arterial (POA) na posição doexercício tem sido recentemente recomendada para prescrição do treinamento comrestrição de fluxo sanguíneo. Contudo, a viabilidade dessa medida em posiçãoortostática ainda não foi investigada. Objetivo: Avaliar a viabilidade da mensuraçãoda POA em pé utilizando o Sistema de Torniquete Personalizado Delfi (PTS) emdiferentes condições posturais e de orientação. Métodos: Onze indivíduos (6mulheres; 19,6 ± 1,2 anos; 163,2 ± 14,6 cm; 67,6 ± 14,7 kg) realizaram trêscondições experimentais em posição ortostática, com intervalos de cinco minutos:(1) sem indicação, permanecendo naturalmente sobre a plataforma de força; (2) comindicação visual, mantendo o peso equilibrado entre os membros inferiores comfeedback em tempo real; e (3) aclimatação, repetindo a tarefa da condição 2 semfeedback. Resultados: A POA não pôde ser identificada em 7, 9 e 8 participantesnas condições 1, 2 e 3, respectivamente. O teste Q de Cochran não indicoudiferença significativa entre as condições (n = 11, p = 0,549). Conclusão: Amensuração da POA em pé com o Delfi PTS mostrou-se amplamente inviável,independentemente do tipo de orientação postural.

Palavras-chave: Terapia com restrição de fluxo sanguíneo; Oclusão vascular; Pressão arterial.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Programa híbrido remama-oncofitt: efeito da canoagem e telecondicionamento físico supervisionado sobre a resistência de força de membros inferiores e superiores de mulheres sobreviventes de câncer de mama

AUTORES

Jean Augusto Coelho Guimarães
Aline Rachel Bezerra Gurgel
Karen Maria Jircik
Julia Darim Azevedo
Stephanie Santana Pinto
Patrícia Chakur Brum

Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo (EEFE-USP).

Introdução: Atividades físicas e exercícios são estratégias não farmacológicas que previnem recidivas oncológicas e morbi-mortalidade, melhoram a aptidão funcional e qualidade de vida na sobrevida do câncer. Todavia, pacientes e sobreviventes de câncer vivenciam efeitos adversos, como a redução da força e massa muscular, e apresentam baixos níveis de atividade física. Objetivo: Verificar o efeito longitudinal de um Programa Híbrido Remama-ONcoFITT de canoagem (presencial) e exercícios físicos multicomponentes (remoto) sobre a resistência de força de membros superiores e inferiores de mulheres sobreviventes de câncer de mama. Método: Avaliações físicas foram realizadas quadrimestralmente e em ambiente remoto, com mulheres adultas e idosas (43-80 anos). Baseados na bateria Senior Fitness Test, os testes foram adaptados e aplicados via videochamada, como: sentar e levantar e flexão de cotovelo direito e esquerdo, considerando as especificidades cirúrgicas e terapêuticas dessas mulheres. Foram utilizadas a primeira e última avaliação física das participantes (2021-2025), que foram realizadas por profissionais treinados. Realizou-se estatística descritiva (média e desvio padrão), Shapiro-Wilk para testar a normalidade dos dados e Teste t de Student - pareado, no SPSS 21.0, considerando $p < 0,05$. Resultados: Foi conduzida uma análise longitudinal do tipo pré e pós-intervenção com 47 mulheres (58,0 ± 9,5 anos) e intervalo médio entre as coletas de dois anos (2,21±1,12 anos). Foram observados ganhos significativos na força de membros inferiores, avaliada pelo teste de sentar e levantar (17,7±4,9 vs. 18,9±5,1 repetições; $p = 0,03$), e de membros superiores, avaliados pelo teste de flexão de cotovelo direito (19,9±4,3 vs. 21,9±4,7 repetições; $p < 0,001$) e esquerdo (19,6±5,4 vs. 22,1±5,3 repetições; $p < 0,001$). Conclusão: Exercícios físicos multicomponentes do Programa Híbrido Remama-ONcoFITT promoveram efeito longitudinal positivo sobre a força resistente de membros inferiores e superiores de mulheres sobreviventes de câncer de mama.

Palavras-chave: Exercício Físico; Telessaúde; Oncologia

Apoio institucional: Escola de Educação Física e Esporte, Centro de Práticas Esportivas, Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito da cafeína sobre o desempenho aeróbico de corredores metabolizadores rápidos e lentos: um ensaio randomizado, cruzado e duplo cego

AUTORES

Jéssica do Nascimento Queiroz
Rodrigo Quevedo
Rodrigo Leal de Menezes
Émerson Barata Fragoso
Raquel Bender Lang
Alvaro Reischak de Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.

Introdução: A cafeína (CAF) é um alcaloide natural com ação psicoestimulante, amplamente utilizada como recurso ergogênico, especialmente em exercícios aeróbicos. Sua metabolização é influenciada pela atividade da enzima CYP1A2: indivíduos com genótipo A/A são metabolizadores rápidos, enquanto A/C e C/C são lentos. Essa variação pode influenciar o efeito da substância sobre o desempenho esportivo. Objetivo: Comparar o efeito agudo da suplementação de CAF (4mg/kg) e de placebo (PLA) no desempenho de corredores, considerando o padrão de metabolização de CAF. Métodos: Ensaio randomizado, cruzado e duplo-cego. O desempenho aeróbico foi avaliado através de testes de 5000m em pista e de carga fixa em esteira, realizados em dias distintos. CAF e PLA foram administrados em cápsulas idênticas, 60 minutos antes dos testes. As análises foram realizadas por GEE, considerando os genótipos. Os resultados foram expressos em média e desvio padrão(±). Resultados: A amostra foi constituída por 26 corredores treinados (13 homens e 13 mulheres) com idade de 32,96 ± 6,5 anos e VO_2máx de 55,45 ± 5,9 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$. Do total, 12 (46,15%) eram metabolizadores rápidos (A/A). Dentre os metabolizadores lentos, 10 (38,46%) apresentavam genótipo A/C e 4 (15,38%) genótipo C/C. Na análise estratificada por genótipo, não houve diferenças significativas entre a suplementação de CAF e PLA nos testes de corrida de 5000m e de carga fixa. Nos metabolizadores rápidos, o tempo no teste de 5000m foi de 1284±92,62 (PLA) vs. 1257±107,82s (CAF); p = 0,517 e no teste de carga fixa 1388,92±342,69 (PLA) vs. 1274,75±440,21s (CAF); p = 0,644. Entre os metabolizadores lentos, o tempo no teste de 5000m foi de 1270,86±141,13 (PLA) vs. 1265,93±144,18s (CAF); p = 0,928 e no teste de carga fixa (PLA: 1449,50±393,63 (PLA) vs. 1277,89±366,77s (CAF); p = 0,201. Conclusão: A suplementação de CAF, em comparação ao placebo, não melhorou significativamente o desempenho aeróbico em corredores, independentemente do perfil de metabolização da cafeína.

Palavras-chave: Cafeína; Exercício físico; Desempenho atlético.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aplicações da realidade virtual no tratamento de pessoas com transtornos mentais

AUTORES

João Henrique Bizon Gomes
Rafaela Afonso Crepaldi
Paula Teixeira Fernandes

Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP.

Introdução: a Realidade Virtual (RV) tem se consolidado como uma tecnologia promissora na saúde mental, permitindo experiências imersivas em ambientes tridimensionais interativos. Estudos apontam sua eficácia no tratamento de habilidades cognitivas e sociais, contribuindo para o manejo de sintomas em diferentes transtornos mentais. Nesse contexto, destacamos o potencial de atuação do Profissional de Educação Física (PEF), cuja formação centrada no corpo, no movimento e na ludicidade pode enriquecer abordagens terapêuticas inovadoras e promotoras de saúde mental. Objetivo: avaliar a viabilidade da RV como recurso terapêutico no tratamento de transtornos mentais, com ênfase na atuação interdisciplinar e na inserção do PEF. Métodos: revisão narrativa da literatura, complementada por reflexões baseadas na vivência profissional em contextos interdisciplinares de saúde. As buscas foram realizadas nas bases PubMed e Web of Science, com publicações até junho de 2025, utilizando os descritores "virtual reality", "treatment", "psychiatry", "mental disorders" e "physical education professional", combinados entre si, sem restrição de idioma ou data. Resultados: a RV apresenta eficácia no tratamento de transtornos como ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático e esquizofrenia, especialmente na reabilitação de habilidades cognitivas e sociais. No entanto, identificamos uma lacuna importante relacionada à ausência de estudos que abordem a atuação do PEF nessas intervenções. Consideramos que as práticas corporais lúdicas e motoras, quando integradas a contextos mediados por tecnologia, podem potencializar o engajamento dos pacientes, corroborando a potencialidade que as abordagens terapêuticas com RV podem apresentar. Conclusão: a integração do PEF nas terapias com RV ainda é muito recente, havendo a necessidade de novos estudos para explorar essa interface entre corpo, movimento, saúde mental e tecnologia, fortalecendo práticas interdisciplinares e inovadoras no cuidado em saúde.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Tecnologias imersivas; Saúde mental.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Campinas - FEF/UNICAMP / Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN FEF/UNICAMP.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos das condições calçado e descalço no equilíbrio corporal durante o exercício overhead squat em praticantes de *crossfit*

AUTORES

Joao Otacilio Libardoni dos Santos
Gioavanna Raíssa Valeta da Silva
Renan Gonçalves Lima
Gianluca Lindoso dos Santos

Universidade Federal do Amazonas.

Introdução: O overhead squat é um exercício complexo do CrossFit que exige controle postural significativo, podendo ser influenciado pelo tipo de calçado utilizado. Estímulos proprioceptivos e a percepção plantar são importantes para o equilíbrio corporal, e o uso de calçados pode modificar esses estímulos. Objetivo: Analisar se as condições calçado e descalço influenciam o equilíbrio corporal durante o exercício overhead squat em praticantes de CrossFit. Métodos: Estudo descritivo e transversal realizado com 16 praticantes do sexo masculino, entre 18 e 35 anos, com no mínimo seis meses de prática de CrossFit. Foram avaliadas medidas de altura de retropé do calçado (retropé - antepé). O equilíbrio corporal foi mensurado por acelerometria (Baiobit™ - Kinetec), durante seis repetições do overhead squat, sendo três com calçado e três descalço, utilizando a carga habitual de treino de cada participante. O calçado utilizado também foi o habitual de cada participante. A análise dos dados foi feita por meio de estatística descritiva e inferencial. Os testes utilizados foram o t de Student para amostras pareadas ou o teste de Wilcoxon, conforme a normalidade dos dados. As diretrizes de Cohen (1988) foram utilizadas para a interpretação de coeficientes de correlação: efeito pequeno: |r| = 0,1; médio: |r| = 0,3 e grande: |r| = 0,5. Resultados: A oscilação anteroposterior foi significativamente maior na condição descalço (555,68 ± 123,89 mm/s) em comparação à calçado (507,65 ± 82,60 mm/s; p = 0,02) (grande - r = 0,549). As demais variáveis não apresentaram diferenças significativas entre as condições. Conclusão: A condição descalço influenciou negativamente a estabilidade anteroposterior durante o overhead squat, indicando que o uso de calçado pode favorecer o controle postural nesse exercício, principalmente por permitir maior amplitude de flexão do joelho e menor inclinação do quadril em função da elevação do retropé em relação ao antepé.

Palavras-chave: Equilíbrio corporal; Calçado; Crossfit.

Apoio institucional: Este estudo foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001 e da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas - FAPEAM.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Resposta hemodinâmica de artérias carótidas à suplementação com nitrato de sódio em atletas submetidos ao *sprint interval training*

AUTORES

Júlia Carolina Lopes Silva Rocha
Eduardo Zapaterra Campos
André dos Santos Costa

Universidade Federal de Pernambuco - UFPE.

Introdução: Exercícios intensos podem reduzir a atividade de córtex pré-frontal para priorizar córtex motor. Esse fenômeno, denominado hipofrontalidade transitória, pode comprometer funções cognitivas dependentes de córtex pré-frontal e, consequentemente, o desempenho. A suplementação com nitrato de sódio (NS) tem potencial para aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e favorecer o funcionamento das funções executivas durante exercícios intermitentes de alta intensidade. Objetivo: Analisar o efeito suplementação aguda com NS no fluxo sanguíneo das artérias carótidas após exercício intermitente de alta intensidade em indivíduos treinados. Métodos: Ensaio clínico randomizado, cruzado e controlado por placebo, com 8 atletas amadores do sexo masculino. Os participantes consumiram, em ordem randomizada, uma cápsula de NS (750mg) ou placebo (62mg). Realizaram um protocolo de exercício intermitente na esteira (Sprint Interval Training - SIT), composto por duas séries de 10 sprints de 15 segundos a 50% da velocidade de reserva anaeróbia, com 45 segundos de repouso passivo entre os esforços. Avaliou-se o fluxo sanguíneo das artérias carótidas comum, interna e externa, por ultrassonografia, antes e após o exercício. A análise estatística foi realizada por meio de estatística descritiva e os testes de ANOVA de medidas repetidas de Friedman, com nível de significância α = 0,05, utilizando-se o software IBM SPSS estatistics 25®. Resultados: No grupo suplementado com NS, observou-se redução na rigidez (P = 0,03; F = 7,83; $\eta 2$ = 6,16) e manutenção do diâmetro da artéria carótida externa (P = 0,21; $\eta 2$ = 16) após protocolo. Houve redução significativa no diâmetro das artérias carótida comum (P = 0,011; $\eta 2$ = 16). Não foram identificadas diferenças na espessura médio-intima (P = 0,32; F = 4,438; $\eta 2$ = 0,13) e rigidez (P = 0,09; F = 7,376; $\eta 2$ 4,126) da carótida comum e interna (IMT: P = 0,510; F = 0,052, $\eta 2$ = 0,0002 e RIGIDEZ: P = 0,423; $\eta 2$ = 14). Conclusão: A suplementação aguda com nitrato de sódio influenciou o fluxo sanguíneo da artéria carótida externa, mas não alterou significativamente os parâmetros das artérias carótidas interna e comum.

Palavras-chave: Nitrato; Artérias Carótidas; Circulação Cerebrovascular

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Comportamentos de movimento nos modelos de machine learning para predição de quedas em 28.660 pessoas idosas: evidências do UK Biobank

AUTORES

Leony Morgana Galliano
Raíssa de Melo
Irina Buionova
Chen Zheng
Narun Pat
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: As quedas em pessoas idosas são ocorrências multifatoriais complexas e representam uma grande preocupação em saúde pública. Avanços em machine learning (ML) oferecem novas possibilidades para predições de eventos em saúde com base em dados populacionais amplos e com alta complexidade. Neste contexto, pouco se sabe sobre o papel preditor da atividade física (AF), tempo sedentário e sono para quedas. Objetivo: Avaliar o desempenho preditivo de ML na classificação de quedas em pessoas idosas e analisar o papel preditor dos comportamentos de movimento. Métodos: A amostra incluiu 28.660 participantes entre 60 e 79 anos do UK Biobank (UKBB), um banco de dados amplo e multidimensional. O desfecho foi a ocorrência autorreferida de queda no último ano. Utilizou-se 417 preditores (features), incluindo dados sociodemográficos, álcool, tabagismo, composição corporal, comportamentos de movimento por acelerometria (AF, tempo sedentário e sono) e tipos de AF no último mês. Utilizou-se o classificador Random Forest, com divisão entre treino (n = 22.928; 80%) e teste (n = 5.732; 20%) (modelo 1) e amostragem balanceada 1:1 (modelo 2). As métricas incluíram acurácia, área sob a curva (AUC), F1-score e as 15 variáveis mais importantes na construção do modelo. Resultados: A prevalência de quedas foi 22,1%. O modelo 1 apresentou acurácia de 0,81, AUC de 0,59, F1-score de 0,89 (não caiu) e 0,00 (caiu). O modelo 2 teve F1-scores equilibrados entre "não caiu" e "caiu", 0,59 e 0,58, respectivamente, acurácia de 0,58 e AUC de 0,60. Entre as 15 variáveis mais relevantes, a AF (leve e moderada a vigorosa), tempo sedentário e sono representaram 42,6% da importância relativa no algoritmo gerado. Conclusão: Comportamentos de movimento estiveram entre os principais preditores de quedas. Entretanto, o desempenho dos algoritmos testados foi limitado, sugerindo dificuldades na aprendizagem de padrões para predição quedas, mesmo em um grande banco de dados e com alta dimensionalidade.

Palavras-chave: Inteligência artificial; Envelhecimento; Atividade física.

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio financeiro do CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Uso de tecnologia para prática de atividade física durante a pandemia de COVID-19 por pessoas idosas

AUTORES

Letícia Fernanda Belo
Paula Costa Castro
Amanda Cristina de Sá
Andressa Crystine da Silva Sobrinho
Lorena Jorge Lorenzi
Grace Angélica de Oliveira Gomes

Programa de Pós-Graduação Interunidades em Bioengenharia, Universidade de São Paulo, São Carlos/SP, Brasil.

Introdução: O isolamento social durante a pandemia de COVID-19 teve impacto direto nas práticas de atividade física (AF), que puderam ser facilitadas com uso de tecnologias. Objetivo: Identificar a prática de AF entre idosos e a utilização de tecnologias durante a pandemia de COVID-19. Método: Tratou-se de uma internet e-survey realizada entre novembro e dezembro de 2020, com amostragem por Bola de Neve, com compartilhamento de questionário online em redes sociais e websites, composto por questões sociodemográficas, de frequência de AF pré e durante a pandemia, e de uso de tecnologias. Foram incluídas pessoas idosas com pelo menos 5 anos de escolaridade. Os dados foram analisados por frequência absoluta, relativa e desvio padrão. Resultados: 110 pessoas responderam ao questionário, com idade média de 66 anos (± 4,8), 10 anos ou mais de escolaridade (98,2%), e predominantemente mulheres (77,3%). Antes da pandemia, 80,9% dos participantes praticavam AF, como caminhadas/corrida de rua (48,2%), musculação (24,5%), atividades grupais (20,9%) e hidroginástica/natação (14,5%). Durante a pandemia, 68,2% praticavam AF, sendo que 44% utilizaram tecnologia, como videoaulas (29,3%), grupos online (26,6%) e aplicativos móveis (21,3%). Contudo, 20 participantes deixaram de praticar AF, sendo musculação (n = 6), aulas em grupo (n = 4) e hidroginástica/natação (n = 5), enquanto 6 não praticavam AF e passaram a praticar. Conclusão: Devido ao fechamento de espaços coletivos na pandemia, alguns participantes deixaram de realizar AF, enquanto outros passaram a praticar, sendo que boa parte recorreu à tecnologia. O uso de videoaulas e grupos online podem indicar a adaptação e adesão à novos formatos de AF. Esses achados demonstram a adaptação de pessoas idosas em momento adversos, e reforçam que estratégias digitais podem contribuir para a promoção de um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Atividade Física; COVID-19; Pessoa Idosa.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Ampliando a divulgação científica em atividade física e saúde: a experiência do voluntariado em cursos e eventos da SBAFS

AUTORES

Maria Júlia de Freitas Lourenço e Simão
Liliane Ribeiro Vasconcelos
Karine Moraes Pereira
Marja Bochehin do Valle
Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Rizia Rocha-Silva

Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física - PAPGEF - Universidade de Pernambuco.

Introdução: A Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS) tem, dentre suas finalidades, a promoção e difusão do conhecimento científico relacionado à atividade física e saúde, tendo como um dos eixos estratégicos de sua gestão 2024-2026 a consolidação da área de Cursos e Eventos. Este relato descreve a experiência técnica desenvolvida por uma equipe de cinco colaboradoras, cujas ações alinham-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), particularmente o ODS 4 (Educação de Qualidade) e ODS 17 (Parcerias). Objetivo: Relatar a experiência prática na colaboração de ações de divulgação científica, com ênfase na construção de roteiros, mediação de lives e desenvolvimento de materiais técnicos institucionais. Métodos: Foram produzidas e mediadas 13 lives, com elaboração de roteiros e curadoria de convidados referências na área da Atividade Física e Saúde, além de organização do ambiente da transmissão simultânea. Além disso, os manuais institucionais foram construídos como parte do processo de estruturação da gestão 2024-2026, voltados à padronização de processos e chancelas da sociedade. Resultados: Entre junho de 2024 e julho de 2025, promoveram-se 13 lives quinzenais no canal da SBAFS no Youtube, totalizando ~4.000 visualizações (média: 308/transmissão), com alcance em diferentes regiões do Brasil. As temáticas transversais incluíram saúde da mulher, sustentabilidade, políticas públicas, ambiente, ODS e atividade física. Paralelamente, estão sendo construídos Manuais de Eventos e Cursos que serão validados como documentos oficiais da SBAFS, normatizando a plataforma de cursos dentro do site oficial e a organização de eventos regionais/nacionais chancelados pela sociedade. Conclusão: A atuação técnica na SBAFS demonstrou que a sistematização de processos (lives, manuais) amplia o impacto da divulgação científica na área de atividade física e saúde. A integração entre produção de conteúdo digital e documentação institucional fortalece a capilarização do conhecimento, servindo como modelo para sociedades científicas.

Palavras-chave: Sociedades científicas; Educação continuada; Difusão de informação.

Apoio institucional: Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde - SBAFS

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito da etcc direcionada ao córtex pré-frontal dorsolateral sobre as respostas psicofisiológicas e a hemodinâmica cerebral durante o exercício em adultos saudáveis: um ensaio clínico randomizado de prova de conceito

AUTORES

Mércia Jaynne Leandro de Melo
Matheus Alves
Daniel Leiros
Heloiana Faro
Edmund Acevedo
Daniel Machado

Virginia Commonwealth University.

Introdução: A inatividade física constitui um relevante desafio em saúde pública, demandando estratégias eficazes para promover a adesão ao exercício. Evidências sugerem que respostas afetivas influenciam esse comportamento, sendo a estimulação transcraniana por corrente contínua (ETCC) uma intervenção promissora na modulação dessas respostas. Entretanto, os dados sobre sua efetividade ainda são escassos. Objetivo: Investigar os efeitos da ETCC aplicada ao córtex pré-frontal dorsolateral (CPFDL) sobre as respostas psicofisiológicas e a hemodinâmica cerebral durante exercício aeróbico em adultos saudáveis. Métodos: Doze adultos saudáveis participaram de um ensaio clínico randomizado, cruzado, controlado por placebo e simples-cego. Os participantes foram submetidos a duas sessões experimentais com exercício aeróbico de intensidade moderada (20 minutos), precedidas por 20 minutos de ETCC real ou sham. Durante o exercício, foram monitoradas continuamente a frequência cardíaca e a hemodinâmica cerebral por espectroscopia funcional no infravermelho próximo (fNIRS). A cada cinco minutos, registraram-se valência afetiva, estado de alerta (arousal) e percepção subjetiva de esforço (PSE). Os dados foram analisados por Equações de Estimação Generalizadas e Modelos Mistos Generalizados ($p < 0,05$). Resultados: Não foram observadas diferenças significativas na hemodinâmica cerebral em repouso (ps > 0,3) ou durante o exercício (ps > 0,09) entre as condições real e sham. Da mesma forma, a ETCC não exerceu efeitos significativos sobre a valência afetiva (ps > 0,08), alerta (ps > 0,85) ou PSE (pernas: ps > 0,90; corpo inteiro: ps > 0,28). Verificou-se aumento na oxigenação cerebral após o exercício, independentemente da condição (ps < 0,05). Conclusão: A ETCC direcionada ao CPFDL não modulou significativamente as respostas psicofisiológicas nem a hemodinâmica cerebral durante exercício moderado em adultos saudáveis. Estudos futuros devem considerar diferentes perfis populacionais e variáveis como preferência e tolerância ao esforço.

Palavras-chave: Estimulação transcraniana por corrente contínua; Exercício físico; Córtex pré-frontal dorsolateral.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Jogos e brincadeiras com e sem mediação digital: efeitos sobre a coordenação motora de crianças do ensino fundamental

AUTORES

Rafael Paulo Alves de Oliveira
Alana Maria Alexandrino de Amorim
Emily Glória Barbosa Lima
Tays Ezequiel do Nascimento
André dos Santos Costa

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Aplicativos de atividade física podem ser estratégias eficazes para estimular a prática de jogos e brincadeiras durante a infância. Evidências científicas indicam que intervenções baseadas nessas atividades contribuem positivamente para o desempenho da coordenação motora global (CMG) em crianças. Objetivo: Analisar a eficácia de um programa de jogos e brincadeiras ativas, mediado pelo aplicativo Pense & Brinque APP, no desempenho da CMG de crianças. Métodos: Ensaio clínico randomizado realizado em uma escola municipal do Recife, com crianças do ensino fundamental I. A caracterização da amostra incluiu dados antropométricos, nível de atividade física (PAQ-C) e maturação sexual. A CMG foi avaliada antes e após as intervenções, por meio da bateria KTK, que contempla os teste de Equilíbrio para Trás nas Traves (equilíbrio dinâmico - ED), Salto Lateral (controle de saltos - CS) e Transposição Lateral (coordenação multimembros - CM). Os participantes foram alocados em dois grupos: controle (CTRL, n = 19; jogos e brincadeiras com supervisão especializada) e Pense & Brinque APP (PBA, n = 20; jogos e brincadeiras mediados pelo aplicativo). As intervenções ocorreram ao longo de 16 sessões (2 vezes/semana, 60 minutos cada). As análises descritiva e inferencial foram conduzidas por meio da ANOVA para medidas repetidas (JASP, versão 0.19.3). Resultados: Participaram 39 crianças (3° e 4° anos), com média de idade 9,25±0,99 anos, sendo 56,4% do sexo feminino, todas no estágio puberal I e classificadas como sedentárias. Não houve diferenças significativas entre os grupos (interação grupo*tempo) para ED [F:1.512(1), p = 0,227], CS [F:0.087(1), p = 0,770] e CM [F:0.626(1), p = 0,434]. Na análise intragrupo, observou-se diferenças significativas no ED no grupo CTRL [F:4.906(1), p = 0,012] e no CS no grupo PBA [F:18.382(1), p = 0,009]. Conclusão: O programa com 16 sessões mediado pelo Pense & Brinque APP não apresentou maior eficácia em comparação às atividades com supervisão especializada no desenvolvimento da coordenação motora global de crianças.

Palavras-chave: Jogos e brincadeiras; Coordenação motora global; App.

Apoio institucional: Equipe GENSC.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Influência da força de preensão manual sobre o desempenho dos flexores do cotovelo no treinamento de força com resistência adaptativa automatizada em homens destreinados

AUTORES

Raphael Pereira Fortes
Israel Dias Trapaga
Victor dos Santos Rodrigues
Enzo Guerra Grigôlo
Gabriel dos Santos Lemes
Ronei Silveira Pinto

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Equipamentos de resistência adaptativa ou CARE (Connected Adaptive Resistance Exercise) permitem a realização de elevadas sobrecargas excêntricas com ajuste automatizado da resistência no treinamento de força. Entretanto, a força de preensão manual (FPM) pode influenciar a produção de força máxima com esta tecnologia. Objetivamos avaliar a influência da FPM sobre a força máxima concêntrica (FMconc) e excêntrica (FMexc) dos flexores de cotovelo no exercício rosca bíceps em equipamento CARE. Neste estudo transversal, foram avaliados 20 homens (40 membros superiores) com 18 a 40 anos, destreinados em treinamento de força e resistência por no mínimo 3 meses. A FPM foi avaliada em dinamômetro de mão analógico (Jamar, EUA) com 3 tentativas para cada membro e 2 minutos de intervalo entre tentativas. A força máxima no exercício rosca bíceps foi avaliada em equipamento CARE (Vitruvian, AUS) com 3 tentativas para cada membro e intervalo de 3 minutos entre tentativas. Utilizando o software Jamovi (Versão 2.5.6), verificamos o efeito da FPM sobre a FMconc e FMexc em ambos os membros através da análise de modelos mistos. Testes F com aproximação de Satterthwaite (α = 0,05) determinaram a significância dos preditores, complementados pelo R^2 marginal e condicional. Comparações post hoc entre membros utilizaram correção de Bonferroni. A FPM não influenciou significativamente a FMconc (β = 0,105; IC95%: -0,127 a 0,338; p = 0,381). Contudo, houve relação positiva e significativa entre FPM e FMexc (β = 0,397; IC95%: 0.195 a 0.600; p < 0.001), onde cada unidade de FPM aumentou 0,397 unidades na FMexc, explicando 32,7% da variabilidade (R^2 marginal = 0,327). Verificou-se simetria na FPM entre membros (concêntrica: p = 0,439; excêntrica: p = 0,578). Em conclusão, o monitoramento da FPM é crucial para maiores sobrecargas excêntricas em equipamentos CARE, podendo otimizar protocolos de treinamento e garantir prescrições seguras e eficazes.

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

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliando a eficácia do treinamento de restrição do fluxo sanguíneo em idosos: uma visão geral das revisões sistemáticas

AUTORES

Rúben Arnaldo de Oliveira Silva
Nicholas Rolnick
Igor Henrique Fortunato
Maria Goretti da Cunha Lisboa
Jozilma de Medeiros Gonzaga
Victor Sabino de Queiros

Departamento de Educação Física niversidade Estadual da Paraíba (UEPB) Campina Grande, Paraíba.

Introdução: O envelhecimento reduz força e massa muscular, afetando a funcionalidade. O treinamento resistido de alta carga é eficaz, mas muitas vezes inviável para idosos. O treinamento com restrição de fluxo sanguíneo (RFS) surge como alternativa promissora, embora as evidências ainda sejam inconsistentes.Objetivo: Sintetizar as evidências de revisões sistemáticas sobre os efeitos do treinamento com na força muscular, hipertrofia e desempenho funcional em adultos mais velhos.Métodos: Foi conduzida uma umbrella review (Registro PROSPERO: CRD420251073597) após uma busca abrangente em quatro bases de dados (PubMed, Scopus, SPORTDiscus e Web of Science), desde a criação até 17 de junho de 2025. Foram incluídos estudos do tipo revisões sistemáticas, com ou sem meta-análises, que analisaram ensaios experimentais de treinamento BFR com baixa carga em adultos ≥50 anos. Os desfechos de interesse foram força muscular, hipertrofia e função física. A seleção dos estudos e a extração dos dados foram realizadas de forma independente por dois revisores. A qualidade metodológica foi avaliada pelo AMSTAR 2.Resultados: Foram incluídas 23 revisões sistemáticas (53 ensaios primários únicos), com sobreposição substancial entre as revisões (área coberta corrigida: 12,2%). Todas as revisões foram classificadas como de baixa ou criticamente baixa qualidade metodológica. As meta-análises demonstraram de forma consistente que a RFS promove hipertrofia muscular e ganhos de força comparáveis ao treinamento resistido de alta carga, e superiores ao treinamento de baixa carga sem RFS. As evidências sobre melhorias no desempenho funcional foram inconsistentes. Foram identificadas heterogeneidade significativa e limitações metodológicas recorrentes, como falhas de cegamento e ocultação da alocação.Conclusão: A RFS representa uma estratégia promissora para melhorar força e hipertrofia muscular em idosos. No entanto, a certeza das evidências é limitada por fragilidades metodológicas nos ensaios primários e revisões sistemáticas. São necessários estudos futuros de alta qualidade consistentes para consolidar evidências e orientar a prática clínica.

Palavras-chave: Desempenho funcional; Hipertrofia muscular; Envelhecimento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Uso de mídias sociais na vigilância de desfechos relacionados à atividade física: uma revisão de escopo

AUTORES

Sonny Állan Silva Bezerra
Davi Viana
Michele Maria de Oliveira Serra
Denilson de Menezes Santos
Geraldo Braz Jr.
Emanuel Péricles Salvador

Rede SARAH de Hospitais de Reabilitação, Unidade Macapá.

Introdução: O monitoramento dos níveis populacionais de atividade física (AF) e fatores associados é constamente realizado, direcionando políticas públicas e ampliando o arcabouço de conhecimento na área. Esses monitoramentos são feitos por questionários, entrevistas ou acelerômetros. Contudo, outras fontes de dados podem contemplar este objetivo e ajudar a compreender melhor o comportamento da população em ambientes menos controlados. Nesse contexto, as mídias sociais vem sendo utilizados como fonte de autorrelatos e outras informações. Porém, sua viabilidade, padronização metodológica e ética ainda são discutíveis. Objetivo: revisar e sintetizar informações sobre uso de dados obtidos em mídias sociais em pesquisas sobre atividade física. Metodologia: revisamos estudos observacionais, publicados entre 2012 e 2022, extraídos das bases de dados PubMed/MEDLINE, EMBASE e El Compendex, cujo desfechos incluíssem comportamentos relacionados a atividade física e utilizassem dados obtidos em mídias sociais. A escala de Kofod-Petersen foi utilizada para avaliar a qualidade metodológica. Resultados: 6447 registros foram extraídos das bases, sendo 20 analisados ao final, com a maioria conduzida nos Estados Unidos da América e Canadá. O Twitter, atual X, foi a mídia social mais utilizada como fonte, tendo o geoprocessamento de dados e a análise de sentimentos como as técnicas mais utilizadas para extração e tratamento de dados. Entre os desfechos analisados nesses estudos estão estimativas dos níveis de atividade física, autorrelatos de sentimentos sobre exercício físico, estimativas de prevalência para obesidade e outras comorbidades. Estudos de viabilidade apresentaram melhor qualidade metodológica e a discussão sobre padrões éticos de uso desses dados foram parcialmente relatadas ou não foram encontradas. Conclusão:a utilização de dados das mídias sociais se mostra viável na vigilância de comportamentos e sentimentos relacionados à atividade física. Limitações socioeconômicas e demográficas podem comprometer a validade externa dos resultados e discussões éticas sobre o uso desses dados ainda são uma lacuna.

Palavras-chave: Atividade Física; Mídias sociais; Infodemiologia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Letramento digital para automonitoramento da atividade física em idosos: protocolo e resultados preliminares do Projeto Movimenta+

AUTORES

Thiago Coelho de Aguiar
Jose Francisco da Silva
Rafael Miranda Tassitano
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso
Rafael dos Santos Henrique

Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco.

Introdução: O envelhecimento ativo na era digital exige estratégias que superem barreiras tecnológicas. Capacitar idosos no uso de ferramentas digitais por meio de protocolos que integrem letramento digital e automonitoramento da atividade física pode favorecer a prática regular de AF para fins de saúde. Objetivo: Avaliar o engajamento de idosos em um protocolo de letramento digital e automonitoramento da atividade física. Métodos: Estudo longitudinal de intervenção. Foram incluídos idosos ≥60 anos, residentes em Recife e Olinda, com smartphone e acesso à internet, e condições clínicas estáveis; excluídos aqueles com limitações físicas graves ou déficits cognitivos. Na 1ª semana, foram coletadas informações sociodemográficas, medidas de AF moderada a vigorosa (AFMV) e comportamento sedentário (CS) por acelerometria, seguidas de letramento digital com orientação prática para uso dos aplicativos de contagem de passos e registro de caminhada (Google Fit® e Strava®) e compartilhamento via WhatsApp®. Na 2ª semana, houve revisão do conteúdo, instrução para caminhadas independentes e primeira intervenção presencial. Os quatro encontros quinzenais em parques tiveram 60 minutos, incluindo aquecimento, caminhada em voltas pré-definidas com intensidade autoselecionada, registro no Strava® e compartilhamento via WhatsApp®. A partir da 3ª semana, os participantes iniciaram caminhadas independentes. Resultados: Foram incluídos 25 idosos (72,1±5,5 anos; 92% mulheres), a maioria (64%) com renda familiar entre um e dois salários-mínimos. Observou-se baixo tempo em AFMV (12,8±14,7 min/dia) e elevado tempo em CS (645,7±145,2 min/dia). Durante os quatro encontros presenciais, todos os participantes realizaram o automonitoramento e compartilharam seus registros de caminhada do Strava® via WhatsApp®. Em contrapartida, não conseguiram compartilhar dados do Google Fit®.Conclusão: O engajamento observado indica a viabilidade do protocolo do projeto Movimenta+ para letramento digital e automonitoramento da atividade física em idosos, fornecendo insights preliminares para intervenções e pesquisas futuras voltadas à promoção de um estilo de vida mais ativo.

Palavras-chave: Letramento digital; Envelhecimento; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

5. Determinantes Sociais da Atividade Física

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A associação entre características psicossociais e atividade física no tempo livre não é modificada pelo sexo e nível socioeconômico

AUTORES

Ana Carolina Turola Kojima
Thamires Gabrielly dos Santos Coco
Rodrigo Siqueira Reis
Adriano Akira Ferreira Hino

Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida, Programa de Pós-graduação em Ciência da Saúde, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil.

Introdução: Apesar da relação das características psicossociais e atividade física (AF) já ser relativamente estudada na literatura, ainda é pouco compreendido como essa pode ser modificada conforme o sexo e nível socioeconômico (NSE). Objetivo: Analisar o papel moderador do sexo e NSE na relação entre características psicossociais e a prática de AF no lazer em adultos. Métodos: O estudo transversal realizado em 2010, em Curitiba, avaliou 696 adultos selecionados em regiões com características distintas de walkability e renda. O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi utilizado para avaliar a prática de AF seguindo as atuais recomendações (> 150 min/sem). O apoio social de familiares (ASF) e amigos (ASA), autoeficácia, satisfação e intenção para a prática de AF foram avaliados por escalas. A associação entre as variáveis psicossociais e AF foi testada por regressão logística. O papel moderador do sexo e NSE foi testada por análise estratificada, com a inclusão de termos de interação no modelo. Resultados: As variáveis psicossociais analisadas foram associadas com a prática de AF, exceto o ASF no baixo NSE (OR = 1,00; IC95%:0,90-1,11). Contudo, entre pessoas com alto NSE, foi estatisticamente significativa (OR = 1,12; IC95%:1,05-1,19), com o termo de interação indicando uma associação 12% mais forte entre as pessoas com alto NSE ($OR_{interação}$ = 1,12; IC95%:0,99-1,26). No entanto, as análises com termos de interação não mostraram-se significativas, com exceção da autoeficácia e sexo no modelo bruto ($OR_{interação}$ = 0,86; IC95%:0,76-0,98). Conclusão: A associação das características psicossociais com a AF no lazer não é modificada pelo sexo e NSE, apesar do ASF estar associado com a AF entre pessoas com alto NSE. Estes resultados sugerem que intervenções com foco nas características psicossociais podem ter efeito similar entre os sexos e distintos NSE.

Palavras-chave: Atividade Física; Adultos; Fatores psicossociais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Determinantes da atividade física em adolescentes: uma perspectiva baseada na análise de redes

AUTORES

Ana Caroline Ferreira Campos de Sousa
Eduarda Cristina da Costa Silva
Tayse Guedes Cabral
Ially Rayssa Dias Moura1
Larissa Germana Martins Almeida
José Cazuza de Farias Júnior

Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física (GEPEAF), João Pessoa, Paraíba, Brasil.

Introdução: desenvolver intervenções para promoção da atividade física (AF) requer a compreensão abrangente dos determinantes desse comportamento. Objetivo: analisar as relações dos determinantes intrapessoais (sexo, idade, cor da pele, escolaridade do pai e da mãe e autoeficácia), interpessoais (apoio social da mãe, do pai, dos amigos e dos professores de Educação Física) e ambientais (locais para a prática - LP, segurança urbana - SU e segurança no trânsito - ST) com a prática de AF em adolescentes. Método: estudo transversal com 807 adolescentes (51,6% do sexo feminino), de 10 a 16 anos de idade, de escolas municipais de João Pessoa (PB). A AF (minutos/semana) foi mensurada por meio do questionário de AF para adolescentes (QAFA), a autoeficácia por uma escala de 25 itens, o apoio social pela Escala de Apoio Social (EAS) - com 9 itens para cada fonte de apoio: pai, mãe, amigos e professor de Educação Física; e a percepção das características do ambiente (AE/APS) por uma escala de 42 itens. A Network Analysis (no software JASP com aplicação do algoritmo EBICglasso) foi utilizada para identificar a estrutura e indicadores da rede, com resultados em escore Z. Resultados: na tipologia, a AF assumiu posição central dentro da rede, apresentando maior valor de influência esperada (1.829), força (2.173), centralidade de intermediação (2.266) e proximidade (1.473), exercendo papel estratégico ao concentrar conexões diretas, estar próxima dos demais nós, mediar interações entre diferentes partes da rede e influenciar amplamente o fluxo de informações no sistema. A AF apresentou associações positivas e relações diretas com a autoeficácia (0,110), apoio da mãe (0,187), amigos (0,149) e professores de Educação Física (0,058). Conclusão: a centralidade da atividade física na rede e suas associações com autoeficácia e apoio social apontam esses fatores como alvos prioritários de intervenções na atividade física em adolescentes.

Palavras-chave: Determinantes; Atividade Física; Análises de rede.

Apoio institucional: UFPB

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desigualdades sociais no apoio social para atividade física entre idosos brasileiros

AUTORES

Ana Elza do Nascimento
Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar Massad
Emanuelly Amandha Souza de Sá
Amanda Cristina de Souza Andrade

Universidade Federal de Mato Grosso.

Introdução: O apoio social desempenha um papel fundamental na qualidade de vida dos idosos, afetando a saúde física e mental, senso de pertencimento e participação na comunidade. Objetivo: Descrever a prevalência de apoio social para atividade física (ASAF) segundo variáveis socioeconômicas em idosos brasileiros. Métodos: Foi realizado um estudo transversal com 22.728 idosos (60 anos ou mais), a partir da base de dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. O ASAF foi avaliado pela pergunta "Nos últimos doze meses, com que frequência o(a) Sr(a) se reuniu com outras pessoas para prática de atividades esportivas, exercícios físicos, recreativos ou artísticos? (Nenhuma vez; Alguma vez no ano). Foi calculada as prevalências de ASAF segundo escolaridade, raça/cor e renda domiciliar per capita. Resultados: A maioria dos idosos era do sexo feminino (56,3%), com idade de 60 a 69 anos (56,3%), < 4 anos de escolaridade (63,3%), de cor/raça branca (50,5%) e com renda familiar per capita de ½ a 2 salários-mínimos (63,4%). A prevalência de ASAF foi de 33,9% e foi maior com o aumento do nível de escolaridade (26,1% < 4 anos; 36,9% de 4 a 8 anos; 43,4% de 9 a 11 anos; 61,5% 12 anos ou mais) e da renda domiciliar per capita (21,5% até ½ salários-mínimos; 24,0% de ½ a 1; 34,8% de 1 a 2; 49,3% de 2 ou mais). Em relação à raça/cor, ASAF foi maior entre os brancos (38,1% versus 32,5% pretos; 28,5% pardos; 33,3% amarelos/indígenas). Conclusão: A prevalência de ASAF foi maior em idosos brasileiros com maior escolaridade e renda domiciliar per capita e entre aqueles de raça/cor branca. Os resultados revelam desigualdades sociais em saúde persistentes nesse grupo populacional.

Palavras-chave: Idosos; Atividade física; Apoio social.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Qualidade de vida em adolescentes e comportamentos de risco associados

AUTORES

Arley Santos Leao
Roberto Jerônomo dos Santos Silva
Júlio Manoel Cardoso Martins

Instituto Federal de Alagoas.

Introdução: A adolescência caracteriza-se como período em que há adoção de diversos comportamentos que podem apresentar impacto negativo sobre a saúde Objetivo: Descrever o nível de qualidade de vida em adolescentes brasileiros, e fatores de risco associados, por meio da sugestão de blocos temáticos. Métodos: Estudo transversal, de base secundária, realizado com base na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE 2015. Para a organização formou-se três blocos temáticos - saúde mental e bem-estar psicológico; comportamentos de risco e hábitos de saúde; contexto social e ambiente escolar, com variáveis selecionadas por afinidade para cada bloco sugerido. Utilizou-se a estatística descritiva a fim de apresentar a média das variáveis sugeridas no estudo. Resultados: Bloco 1. Verificou-se que 30% dos adolescentes relataram tristeza frequente, sobretudo entre meninas (39%). A solidão (22,5%) e perda de sono por preocupação (19,6%) também se destacaram como condições recorrentes. Bloco 2. O sedentarismo (54,3%) e a alimentação inadequada (61,4%) mereceram destaque. Também 23,8% relataram consumo de álcool nos últimos 30 dias. No contexto social e escolar, o bullying (20,4%), a insegurança no trajeto ou ambiente escolar (14,3%), além do trabalho remunerado precoce (16,9%) emergiram como fatores sensíveis. Conclusão: Esta sugestão de investigação, organizado em blocos temáticos, evidenciam a complexidade dos determinantes formadores do conceito de qualidade de vida em adolescentes. Esta proposição envolve variadas dimensões, sejam emocionais, comportamentais ou sociais. Intervenções intersetoriais, que combinem políticas públicas de saúde, educação e proteção social, são essenciais para mitigar vulnerabilidades e promover o desenvolvimento saudável dessa população. Vislumbra-se também a necessidade de ampliar não só a discussão da corrente sugestão de entendimento da qualidade de vida em blocos, como também de atualização do banco de dados utilizado, visto que essa versão da Pense é de 2015.

Palavras-chave: Adolescentes; Comportamentos de risco; Qualidade de vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

The connection project in porto: engaging adolescents through participatory action research to foster more active school environments

AUTHORS

Beatriz Teixeira
Maria Paula Santos
Catarina Carvalho
Elisabete Ramos
Romeu Mendes
Carla Lopes

Universidade do Porto.

Introduction: Participatory Action Research (PAR) is a powerful tool for improving physical activity (PA) among adolescents by actively involving them in identifying challenges, developing solutions, and implementing interventions that fit their needs and lived experiences. CONNECTION project is dedicated to the co-creation of interventions that foster healthier diets and increase PA among youth, ultimately to reduce health inequalities.Aim: This study aimed to explore the main issues identified by 12-16-year-old adolescents from two schools in Porto (Portugal) regarding PA, and to define strategies for addressing the identified challenges in collaboration with adult stakeholders. Methods: A PAR approach was employed, involving two teams from two schools: (approximately n = 20 each). This approach included six sessions, during which mapping, photovoice, and storyboard methodologies were applied to capture students' perspectives and experiences. Additionally, interviews and focus groups with key stakeholders (teachers, school staff, and municipal representatives) provided complementary insights into these challenges. Joint sessions with adolescents and adult stakeholders were conducted to integrate and align perspectives.Results: Students highlighted the need for better infrastructure, structured games, and diverse school sports programs to promote engagement and reduce excessive phone use during breaks. Suggested strategies included sports equipment offering, volleyball nets, and indoor activity areas. Municipal and school stakeholders supported the redesign of recreational spaces and expressed openness to improving facilities and implementing varied sports programs. However, both adolescents and stakeholders emphasized a prevailing lack of civic behaviour, often challenging such initiatives. Therefore, they agreed that future strategies must not only enhance physical spaces and activities but also foster responsibility to ensure sustainable impact.Conclusions: This project facilitates dialogue between students and stakeholders, assisting in the design of meaningful and sustainable changes in the school environment. The final strategies, yet to be defined, will be implemented in the 2025/2026 academic year

Keywords: Cocreation; Participation; Qualitative.

Apoio institucional: Supported by grant: Era4Health HealthEquity-047, PT-FCT: ERA4HE/0001/2023; FCT/ LA/P/0064/2020

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação da prática de atividade física de lazer e suas desigualdades entre idosos do Sul do Brasil ao longo de 10 anos

AUTORES

Bianca Diel Corrêa
Renata Moraes Bielemann Teixeira
Andréa Homsi Dâmaso Bertoldi
Maria Cristina Gonzalez
Inácio Crochemore-Silva

Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

Introdução: Apesar dos benefícios da atividade física (AF) de lazer à saúde dos idosos, sua prática permanece limitada, especialmente entre grupos socialmente vulneráveis. Objetivo: Comparar mudanças na prática de AF de lazer e suas desigualdades ao longo de 10 anos em uma coorte de idosos do sul do Brasil. Métodos: Estudo longitudinal, de base populacional, com dados da coorte "COMO VAI?", composta por idosos (≥ 60 anos), não institucionalizados e residentes da zona urbana de Pelotas, RS. A AF foi mensurada em 2014 e 10 anos após, através da seção de lazer do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A prevalência de idosos que relataram ter praticado alguma AF de lazer na semana anterior à entrevista foi apresentada de acordo com sexo, nível socioeconômico (ABEP) e cor da pele. Utilizou-se estatística descritiva, sendo as diferenças entre os grupos verificadas pela sobreposição dos intervalos de confiança. Resultados: Em 2014 foram incluídos 1391 participantes, desses, 649 foram reavaliados em 2024 (527 óbitos). A prevalência de AF de lazer aumentou de 30,3% (IC95%: 27,9-32,7) para 41,8% (IC95%: 38,0-45,8). Entre os homens, houve um aumento de 36,3% para 51,2%, entre as mulheres, de 26,7% para 37,0%, ampliando a desigualdade absoluta em 4,6pp. Nas classes A/B e D/E, passou de 37,3% e 22,7% para 47,3% e 34,9%, respectivamente, mantendo a desigualdade absoluta próxima a 15pp. Entre brancos, passou de 31,0% para 42,5%, e entre pretos e pardos, de 26,4% para 37,6%, com desigualdade absoluta mantida em cerca de 5pp. Conclusão: A prática AF de lazer aumentou entre os idosos da coorte "COMO VAI?" ao longo de 10 anos. Contudo, ampliaram-se desigualdades entre os sexos e persistem aquelas relacionadas ao nível socioeconômico e à cor da pele. Apesar do possível viés de sobrevivência, esses achados ressaltam a importância de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo equitativo.

Palavras-chave: Exercício Físico; Idoso; Desigualdades de saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeito do aconselhamento para a prática de atividade física sobre o nível de atividade física e comportamento sedentário em pessoas fisicamente inativas: protocolo de estudo para um ensaio clínico randomizado

AUTORES

Bruna Perez Costa Lima
Marcos Vinícius Cardoso de Medeiros
Túlio Chaves Mendes
Samuel Lucas da Silva Bezerra
Tiago dos Santos Freire
Hassan Mohamed Elsangedy

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: O Aconselhamento para Promoção de Atividade Física (APAF) é amplamente utilizado na Atenção Primária à Saúde (APS) e apresenta resultados promissores. No entanto, ainda são escassas as investigações que utilizam conjuntamente a Teoria da Autodeterminação (TAD) e a Entrevista Motivacional (EM) para aumentar a atividade física (AF) e reduzir o comportamento sedentário (CS), considerando diferentes intensidades de intervenção.Objetivo: Descrever o protocolo de um ensaio clínico randomizado que avaliará o impacto do APAF, fundamentado na TAD e na EM, sobre a AF e o CS em indivíduos fisicamente inativos.Métodos: Serão recrutados 183 participantes, distribuídos aleatoriamente em três grupos: (1) grupo intensivo, que realizará um encontro presencial, três encontros remotos ao longo de três meses conduzidos por mensagens de texto personalizadas, e também receberá uma cartilha sobre AF; (2) grupo breve, que terá apenas uma sessão presencial e receberá a mesma cartilha; e (3) grupo controle, que passará apenas pelas avaliações. As avaliações ocorrerão na linha de base e após três meses. A AF e o CS serão mensurados por acelerômetros, enquanto atitudes explícitas, regulação motivacional e satisfação das necessidades psicológicas básicas serão avaliadas por questionários. O estudo será conduzido em delineamento randomizado, com avaliadores cegos quanto à alocação dos participantes. As análises considerarão os efeitos de interação grupo por tempo, tempo e grupo, utilizando ANOVA de medidas repetidas com teste post hoc de Bonferroni. Será adotado $p < 0,05$ como nível de significância, utilizando o software SPSS 29.0. O ensaio será registrado no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC).IMPLICAÇÕES ESPERADAS: Espera-se que este estudo contribua para a compreensão do impacto do APAF, considerando abordagens motivacionais e diferentes intensidades de intervenção, ampliando as evidências sobre estratégias para promoção da AF e redução do CS na APS.

Palavras-chave: Entrevista motivacional; Teoria da autodeterminação; Acelerometria.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sociodemographic and lifestyle correlates of accelerometer-measured patterns of daily physical behaviors: findings from the Elsa-Brasil cohort

AUTORES

Bruno Pereira de Moura
Wesley de Souza do Vale
Sandhi Maria Barreto
Rosane Harter Griep
Maria de Jesus Mendes da Fonseca

ENSP/FIOCRUZ-RJ.

Introduction: Physical activity (PA), sedentary behavior (SB), and sleep are 24-hour behaviors that collectively influence health outcomes. While prior research often examined these behaviors individually, evidence on their combined patterns and sociodemographic and lifestyle correlates in middle-income countries like Brazil remains limited. Objective: To evaluate the associations between sociodemographic and lifestyle correlates and patterns of daily physical behaviors in the ELSA-Brasil cohort. Methods: This cross-sectional study analyzed data from 9,520 adults (mean age 59.2 ± 8.6 years) in the third wave (2017-2019) of ELSA-Brasil. PA, SB, and sleep were objectively measured using triaxial accelerometers worn for seven consecutive days. Patterns of daily physical behaviors were derived through cluster analysis. Sociodemographic and lifestyle variables, including age, gender, race/skin color, education, occupational level, per capita income, body mass index (BMI), and smoking status, were assessed via standardized questionnaires. Multiple multinomial logistic regression models estimated associations between correlates and behavioral clusters, with selecting the best model using Akaike and Bayesian information criteria. Results: Three clusters of daily behaviors were identified: Cluster 1 ("Low Active-Highly Sedentary-Short Sleeper"), Cluster 2 ("Moderately Active-Moderately Sedentary-Short Sleeper"), and Cluster 3 ("Highly Active-Low Sedentary-Long Sleeper"). Compared with Cluster 3, participants in Clusters 1 and 2 were more likely to be older, male, and have higher BMI. Higher educational attainment, occupational level, and income were strongly associated with Clusters 1 and 2, particularly Cluster 1. White race/skin color and smoking status (current and never smokers) were also associated with Cluster 1. Conclusion: Distinct patterns of daily physical behaviors identified among participants in the third wave of ELSA-Brasil were significantly associated with sociodemographic and lifestyle factors. These findings highlight the need for targeted public health strategies to promote healthier 24-hour behavior patterns, particularly among population subgroups at greater risk for unfavorable behaviors.

Keywords: Physical activity; Sedentary behavior; Sleep time.

Apoio institucional: This work was supported by FAPERJ - Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro, Process SEI-RJ 260003/001229/2025, and by VPPCB/Fundação Oswaldo Cruz.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento sedentário no curso de educação física e sua relação com a renda familiar

AUTORES

Clara Nunes de Oliveira Santos
Patrícia da Conceição Rocha Rabelo
Hugo César Martins Costa
Amanda Paula Fernandes
Marcos Gonçalves Maciel
Lana Claudinez dos Santos

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). (2) Universidade Estadual de Minas Gerais (Campus Ibirité).

Introdução: O tempo gasto em comportamento sedentário (CS), caracterizado por atividades com gasto energético inferior 1,5 MET, é atribuído a vários desfechos negativos a saúde, sendo influenciado por inúmeros determinantes sociais, como inserção no ambiente acadêmico e parâmetros socioeconômicos. Objetivo: Investigar se o período do curso de Educação Física e a renda familiar interfere no tempo gasto em CS de estudantes do curso de Educação Física. Métodos: Participaram 132 alunos do curso de Educação Física de uma universidade privada do Sudeste que responderam a um questionário online contendo perguntas sobre renda familiar e tempo em CS durante a semana e final de semana. Eles foram divididos em: início (primeiro a quarto período) e final do curso (quinto ao oitavo período). Em relação a renda, os participantes foram classificados em classe 1 (renda > R$8100,00) e classe 2 (renda < R$8100,00). Os dados foram analisados através da ANOVA two-way e post-hoc Student-Newman-Keuls, adotando-se $p < 0,05$. Resultados: A idade foi de 21,3 ± 5,0 anos, com predominância do sexo masculino (70,5%), sendo 74 alunos do início do curso e 58 do final. O tempo gasto em CS durante a semana foi maior no início (6,5 ± 0,4 horas) do curso quando comparado ao final (4,8 ± 0,4 horas) ($p = 0,002$) e não foi influenciado pela renda familiar (início do curso: 48 alunos da classe 2 e 26 da classe 1; final do curso: 34 alunos da classe 2 e 24 da classe 1). Conclusão: Os resultados do presente estudo mostram que ao longo do curso de EF, os alunos diminuem o tempo em CS durante a semana, o que pode ser decorrente de demandas mais práticas do próprio curso nos períodos finais, como estágio e disciplinas mais práticas, assim como conhecimento adquirido acerca dos efeitos deletérios do CS.

Palavras-chave: Sedentarismo; Renda; Profissional da saúde

Apoio institucional: Pró-Reitoria de Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-Minas)

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O deslocamento ativo modera a associação do atendimento às recomendações de atividade física, tempo de tela e sono com o status de peso?

AUTORES

Darley Severino Cardoso
Thalita Rebeca Barros de Souza
Eriany França do Nascimento
Maria Mylena Aguiar de Lima
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: O excesso de peso entre adolescentes é um desafio de saúde pública, influenciado por múltiplos comportamentos, como atividade física, tempo de tela e sono, além de fatores ambientais. Porém, pouco se sabe sobre o papel do deslocamento ativo como moderador na associação entre o atendimento às recomendações e o status de peso. Objetivo: Identificar se o deslocamento ativo para a escola modera a associação do atendimento às recomendações de atividade física, tempo de tela e sono com o status de peso em adolescentes. Métodos: Estudo transversal com 487 adolescentes (14 a 19 anos) de escolas públicas da Região Metropolitana do Recife-PE. Utilizou-se versão adaptada do Global School-based Student Health Survey. A variável independente foi atender a duas ou mais recomendações (atividade física ≥420 min/semana, tempo de tela ≤2h/dia, sono 8-10h/dia). O status de peso (peso normal, sobrepeso e obesidade) foi determinado pelo percentil IMC/idade e sexo da OMS. A análise empregou distribuição de frequências e regressão logística ordinal ajustada por sexo, idade, cor, escolaridade materna, local de moradia, uso de álcool e atividade física no lazer. O deslocamento ativo foi considerado variável moderadora. Resultados: Entre adolescentes que não se deslocam ativamente, os que não atendem a duas ou mais recomendações apresentaram maior chance de estarem em categoria superior de peso (OR = 2,14; IC95%: 1,10-4,15) em comparação aos que atendem a duas ou mais recomendações. Não foi observada associação entre adolescentes que se deslocam ativamente. Conclusão: A ausência de deslocamento ativo potencializa a associação entre não cumprir recomendações combinadas de atividade física, tempo de tela e sono e o status de peso em adolescentes. Promover o deslocamento ativo pode ser estratégico para prevenir o excesso de peso, contribuindo para o alcance da meta 3 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas.

Palavras-chave: Adolescente; Deslocamento ativo; Excesso de peso.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Fatores associados ao uso de bicicleta no deslocamento em adultos de Curitiba-PR: evidências de inquéritos populacionais

AUTORES

Eduardo Ferreira Medici
Rodrigo Siqueira Reis
Adriano Akira Ferreira Hino

Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida, Programa de Pós-graduação em Ciência da Saúde, Curitiba, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Paraná, Brasil.

Introdução: O uso de bicicleta como deslocamento representa uma alternativa acessível para aumentar o tempo de atividade física e reduzir o comportamento sedentário. Entretanto, poucos estudos investigaram a prevalência e os fatores associados no contexto brasileiro. Objetivo: Analisar os fatores associados ao uso de bicicleta no deslocamento em adultos. Métodos: Análise secundária de dados provenientes de quatro inquéritos realizados em Curitiba entre 2008 e 2014. A amostra foi selecionada com base em características ambientais e renda dos setores censitários. O uso de bicicleta foi avaliado através da versão longa do International Physical Activity Questionnaire e dicotomizado em: usa bicicleta ao menos um dia na semana e não usa. As características sociodemográficas foram autorrelatadas. A amostra final foi composta por 4.752 adultos (média de idade de 39,46 ± 11,40 anos; 64% mulheres e 48,4% com IMC classificado como peso normal). Foram realizadas análises descritivas e regressão logística binária (SPSS v.25.0) para investigar associações entre variáveis sociodemográficas, caminhada no deslocamento, atividade física no lazer e o uso de bicicleta no deslocamento. Resultados: Ao todo, 399 indivíduos (8,4%; IC95% = 7,6%-9,2%) reportaram utilizar a bicicleta no deslocamento ao menos um dia na semana. O uso de bicicleta foi menor entre mulheres (OR = 0,23; IC95% = 0,18-0,30), indivíduos mais velhos (OR = 0,69; IC95% = 0,49-0,99), obesos (OR = 0,50; IC95% = 0,33-0,74) e com maior escolaridade (OR = 0,36; IC95% = 0,27-0,50). O uso foi maior entre adultos fisicamente ativos no lazer (OR = 1,77; IC95% = 1,37-2,30) e que caminham no deslocamento (OR = 1,48; IC95% = 1,15-1,90). Conclusão: O uso da bicicleta foi baixo e seguiu padrões observados na literatura, sendo menor entre mulheres e mais velhos. Entretanto, o maior uso entre adultos com menor escolaridade sugere que esse comportamento pode estar associado a uma necessidade. É importante ressaltar que os resultados refletem um cenário de mais de uma década, servindo como linha de base histórica e evidenciando desigualdades que devem ser investigadas em futuros estudos.

Palavras-chave: Atividade Física; Bicicleta; Adultos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Ambiente da vizinhança e espaços de lazer para a prática de atividade física em adultos com diabetes tipo 2 na área urbana de Iranduba, Amazonas

AUTORES

Elisa Brosina de Leon
Maria Natália Cardoso
Cassiano Ricardo Rech
Natalia Santos
Iris Díaz Carrasco
Hércules Lázaro Moraes Campos

UFAM.

Introdução: A prática regular de atividade física (AF) é fundamental no manejo do diabetes tipo 2 (DM2). Contudo, fatores ambientais e sociais podem limitar essa prática, especialmente em regiões com vulnerabilidades estruturais, como o interior da Amazônia.Objetivo: Analisar a associação entre a percepção do ambiente da vizinhança e as características dos espaços de lazer com a prática de AF entre adultos com DM2 em Iranduba, AM.Métodos: Estudo transversal de abordagem quantitativa, com 274 adultos diagnosticados com DM2. Utilizaram-se os instrumentos IPAQ-E e PARA para avaliar percepção ambiental e qualidade dos espaços públicos de AF. A prática de AF foi mensurada pelo IPAQ_versão longa. Realizaram-se análises descritivas e de associação com significância de p≤0,05.Resultados: Foram auditados 11 espaços de lazer, sendo 8 públicos, majoritariamente concentrados no centro urbano e com baixa qualidade. Apesar de 53,3% dos participantes residirem a até 500 metros de um espaço de AF, essa proximidade não se associou significativamente à prática de AF. Em contraste, a percepção positiva do ambiente esteve associada a maior envolvimento com caminhadas e AF moderada/vigorosa (AFMV). Participantes com melhor percepção ambiental tiveram até 3 vezes mais chances de realizar AF. Barreiras como criminalidade e trânsito intenso foram relatadas; calçadas conservadas e cruzamentos seguros foram destacados como facilitadores. Conclusão: A percepção do ambiente mostrou-se mais relevante que a presença física de espaços de AF. Estratégias urbanas simples, como melhorias em calçadas, segurança e iluminação, podem promover a AF e beneficiar pessoas com DM2. Esses achados reforçam a necessidade de políticas públicas locais sensíveis às especificidades amazônicas.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus; Atividade Física; Percepção do ambiente

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Antropometria e nível de atividade física como indicadores de saúde de famílias ribeirinhas da Comunidade do Ariri, Macapá-AP

AUTORES

Elizabeth Viana Moraes da Costa
Edielton Silva Gomes
Ana Luiza Viana Moraes da Costa
Tiago Lazame Souto
Cristina Ângela Carvalho
Elza Caroline Alves Müller

UNIFAP.

Introdução: As comunidades ribeirinhas do estado do Amapá são formadas em áreas, geralmente, de difícil acesso e que ocasionam aos moradores diversos obstáculos socioeconômicos e estruturais, sobretudo no que diz respeito à saúde, à educação e ao saneamento básico. Estas adversidades impactam diretamente na qualidade de vida e nos indicadores de saúde dessas comunidades. Objetivo: analisar características relacionadas à prática de atividade física e aos hábitos alimentares de moradores da comunidade ribeirinha do Ariri, situada no estado do Amapá, Brasil. Métodos: o estudo baseou-se na avaliação antropométrica, utilizando parâmetros como peso, altura e Índice de Massa Corporal (IMC), concomitantemente a aplicação de questionários de frequência alimentar (QFA) e de atividade física habitual (QAFH), visando identificar comportamentos associados ao estilo de vida da comunidade. Resultados: A amostra foi composta por 18 participantes, sendo 3 do gênero masculino e 15 do gênero feminino. Quanto ao estado nutricional, com base no IMC, observou-se que 22,2% dos participantes apresentaram peso normal, 27,8% estavam com sobrepeso, 38,9% com obesidade grau I e 11,1% com obesidade grau III. Quanto ao nível de atividade física, os dados demonstraram que 5,6% da população estudada foi classificada como Inativa, 38,9% como Pouco Ativa, 44,4% como Moderadamente Ativa e 11,1% como Muito Ativa. Esses dados indicam que, embora uma parcela significativa apresente um certo grau de participação em atividades físicas, ainda há uma parcela expressiva com níveis insuficientes de atividade, o que pode refletir negativamente na saúde e na qualidade de vida. Conclusão: São necessárias estratégias que promovam e adotem iniciativas que tenham como ênfase a adoção de hábitos alimentares equilibrados e aliados à prática regular de atividades físicas. Construindo assim, um estilo de vida mais saudável e ativo, visando a prevenção de doenças crônicas, o fortalecimento da saúde mental e o aumento da expectativa de vida.

Palavras-chave: Atividade Física; Hábitos alimentares; Saúde.

Apoio institucional: Centro de Estudos sobre Sustentabilidade, Populações Tradicionais e Educação na Amazônia (CESPE -UNIFAP). Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico -CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A influência da escolaridade materna nas habilidades motoras de crianças: uma análise da associação com o ambiente e a atividade física

AUTORES

Elvis Geanderson Lima do Vale
Rafael Martins da Costa
Anastácio Neco de Souza Filho
Clarice Maria de Lucena Martins
Ayrles Silva Gonçalves Barbosa Mendonça
Roseanne Gomes Autran

Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano - PPGCiMH.

Introdução: O desenvolvimento de habilidades motoras é crucial na primeira infância. Fatores como o ambiente, níveis de atividade física e características socioeconômicas, como a escolaridade materna, são potenciais determinantes dessas habilidades. A compreensão de como esses fatores se associam é fundamental para a elaboração de intervenções eficazes. Objetivo: Analisar a associação entre os anos de estudo da mãe e o Quociente Motor Grosso (QMG) em crianças, investigando também a influência de características ambientais e dos níveis de atividade física (AF). Métodos: A amostra foi constituída por 83 crianças de ambos os sexos (53,0% masculino) com idade média de 53,36 ± 8,18 meses, matriculados em três Centros de Referências em Educação Infantil (CREIs) de João Pessoa-PB. As características do ambiente foram avaliadas pelo Physical Activity Resource Assessment (PARA) e pela versão adaptada da Neighborhood Environmental Walkability Scale (NEWS). Para as habilidades motoras, foi utilizado o Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). Modelos de regressão linear múltipla foram usados para verificar a associação, considerando um IC95% e $p < 0,05$. Resultados: Não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre as características ambientais, tanto objetivas quanto subjetivas, e o QMG em nenhum dos modelos. No modelo bruto, a idade apresentou associação significativa com o QMG (Coef.: -0,57; IC95%: -1,06; -0,08; $p = 0,024$), assim como a escolaridade materna de ≥13 anos de estudo (Coef.: -11,64; IC95%: -22,52; -0,76; $p = 0,036$). Contudo, essas associações não se mantiveram no modelo ajustado ($p = 0,099$ para idade e $p = 0,075$ para escolaridade). Os níveis de AF também não se associaram significativamente ao QMG. Conclusão: Apesar de associações iniciais com a escolaridade materna e a idade, nenhuma relação estatística se manteve nos modelos ajustados. Isso indica a complexidade do desenvolvimento motor, ressaltando a importância de futuras pesquisas explorarem outras variáveis.

Palavras-chave: Destreza motora; Ambiente construído; Pré-escolar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre o ambiente construido e a competência motora em adolescentes

AUTORES

Eylla Cristina Vieira Freitas
Thalita Rebeca Barros de Souza
Rodrigo da Silva Almeida
Darley Severino Cardoso
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: O ambiente construído pode influenciar o desenvolvimento da competência motora e a adoção de um estilo de vida ativo. Contudo, a associação entre esses fatores é pouco explorada em diferentes fases da adolescência. Objetivo: Identificar a associação entre a quantidade de estabelecimentos para prática de atividade física, esporte e lazer e a competência motora em adolescentes, moderada pela faixa etária. Métodos: Estudo transversal com 400 adolescentes (14 a 19 anos) matriculados em oito escolas da rede pública do Recife. A competência motora foi classificada em baixa e alta, sendo a alta definida pelo tercil superior do somatório dos subtestes de estabilidade, locomoção e manipulação do Motor Competence Assessment. O ambiente construído foi mensurado por meio das ferramentas Google MyMaps e Google Street View para analisar a presença de estabelecimentos que favorecem a prática de atividade física, esporte e lazer, em buffer de 500 metros ao redor da escola, categorizado em 8 ou mais espaços e menos que 8 espaços. A variável moderadora foi a faixa etária. A associação foi analisada por regressão logística binária, com Odds Ratios (OR) e Intervalos de Confiança (IC) de 95%. Resultados: O ambiente construído não foi estatisticamente associado a competência motora no geral. Entretanto, os adolescentes de 18 a 19 anos com maior disponibilidade de espaços para prática de atividade física ao redor da escola apresentaram uma chance 237% maior de possuir alta competência motora (OR = 3,37; IC95%: 1,07-10,6). Conclusão: O ambiente construído associou-se positivamente à competência motora em adolescentes de 18 a 19 anos de escolas em bairros com mais espaços de atividade física, esporte e lazer, sugerindo que essa relação pode variar conforme a faixa etária, reforçando a necessidade de políticas alinhadas ao ODS 11 para cidades inclusivas, seguras e sustentáveis.

Palavras-chave: Adolescente; Ambiente construído; Competência motora.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Um índice elevado de risco social dificulta o alcance das recomendações de atividade física pela população idosa alagoana?

AUTORES

Flávio Galvão Torres de Albuquerque
Thais Evelin Marques da Silva
João Araújo Barros Neto
Enaiane Cristina Menezes

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: Atender às recomendações de atividade física (AF) está associado a diversos benefícios à saúde no envelhecimento. Porém, a interseccionalidade de fatores sociais pode dificultar a adoção deste comportamento. Objetivo: Verificar a associação do índice de risco social com a AF no lazer de pessoas idosas alagoanas. Métodos: Estudo observacional transversal. Foram incluídos aqueles participantes que tivessem mais de 60 anos. A amostra incluiu 998 pessoas idosas e a coleta foi realizada em 11 municípios de Alagoas por meio de visitas domiciliares após sorteio censitário. A AF no lazer foi avaliada pelo IPAQ, aqueles que somassem 150 minutos ou mais de AFMV foram categorizados como "ativos", e os demais idosos como "insuficientemente ativos". O índice de risco social foi calculado considerando as variáveis sexo (feminino = 1; masculino = 0), etnia (não-branco = 1; branco = 0), escolaridade (analfabeto = 3; 1-4 anos = 2; 5-8 anos = 1; ≥8 anos = 0) e renda (quartil mais baixo = 3; terceiro maior quartil = 2; segundo maior quartil = 1; quartil mais alto = 0), classificando indivíduos conforme sua vulnerabilidade social, variando de 0 (menor risco) a 8 (maior risco). Os dados foram analisados por meio de regressão logística, adotando IC95%. Resultados: A prevalência de pessoas idosas que atendiam às recomendações no grupo menos vulnerável foi de 45,4% (IC: 21,2-71,9) enquanto no mais vulnerável foi de 3,3% (IC: 0,9-11,5). As pessoas do sexo feminino fazem menos AF em níveis recomendados quando comparadas com as do sexo masculino (OR = 0,32; IC = 0,18-0,81), assim como pessoas de menor escolaridade quando comparadas com pessoas de maior escolaridade (OR = 0,27; IC = 0,08-0,88). Não foi encontrada associação com a variável de renda ao comparar os grupos na maior e menor faixa de renda (OR = 0,32; IC = 0,09-1,09), assim como pessoas não-brancas comparadas com brancas (OR = 0,55; IC = 0,25-1,20). Conclusão: Este estudo revelou baixa adesão à atividade física no lazer entre idosos em Alagoas, destacando desigualdades ligadas à combinação de fatores sociais.

Palavras-chave: Atividade física; Pessoa idosa; Risco social.

Apoio institucional: Fundação de amparo à pesquisa do estado de Alagoas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação longitudinal entre percepção de segurança no bairro e atividade física de lazer e no deslocamento em pessoas idosas

AUTORES

Francileia Andrade Lima
Carla Elane Silva dos Santos
Júlio César Padilha Bruno
Viviane Nogueira de Zorzi
Eleonora D`orsi
Cassiano Ricardo Rech

UFSC.

Introdução: estudos transversais indicam que a percepção de segurança do bairro é um importante fator associado à atividade física (AF). Contudo, ainda são escassos estudos longitudinais, especialmente entre pessoas idosas. Objetivo: analisar a associação entre a percepção de segurança no bairro com a AF de lazer e no deslocamento em pessoas idosos entre 2009-2024. Métodos: trata-se de um estudo longitudinal, com dados do estudo EpiFloripa Idoso, realizada em 2009/2010 (n = 1.702), 2013/2014 (n = 1.197), 2017/2019 (n = 1.335) e 2023/2024 (n = 803) em Florianópolis, SC. A caminhada no lazer e a caminhada e/ou bicicleta no deslocamento foram avaliadas em todas as ondas do estudo pela versão longa do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A percepção de segurança no bairro durante o dia, à noite e criminalidade (sim/não) foram obtidas por meio da versão adaptada do Neighborhood Environment Walkability Scale (A-NEWS). Análises de equações estimativas generalizadas foram utilizadas para testar a associação entre desfecho e exposições ao longo do tempo. Resultados: a percepção de criminalidade do bairro teve um efeito de -17,7 (IC95%: -32,1:-3,4) na caminhada no lazer semanal, sem diferenças estatísticas entre o sexo. Além disso, pessoas idosas que perceberam ser seguro caminhar durante o dia, tiveram em média 19,3 (IC95%:5,5-33,1) min./sem. a mais de AF no deslocamento, ao longo do acompanhamento. Esse efeito foi observado em ambos os sexos, contudo, estatisticamente significativo apenas entre as mulheres 17,9 (IC95%:2,1;33,1) min./sem. Conclusão: os resultados apontam que a percepção de segurança no bairro relacionada a criminalidade e segurança para caminhar durante o dia são determinantes da prática de caminhada e deslocamento em pessoas idosas. Além disso, um efeito mais significativo foi observado entre as mulheres idosas. Recomenda-se ações intersetoriais possam promover políticas públicas de segurança urbana para estimular a prática de atividade física na população idosa.

Palavras-chave: Mobilidade ativa; Envelhecimento; Criminalidade.

Apoio institucional: Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Determinantes sociais e psicossociais da atividade física: estrutura causal via redes bayesianas

AUTORES

Gabriel Peinado Costa
Jean Lucas Rosa
Júlia Cunha Santos Oliveira
Átila Alexandre Trapé

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

Introdução: Diversos benefícios da atividade física (AF) são apontados pela literatura, entretanto, alcançar as recomendações de AF ou poder praticá-la no lazer, parece ser um privilégio de poucas pessoas. Neste sentido, ressalta-se a importância de identificar seus determinantes, para posteriores ações direcionadas. Objetivo: Modelar uma estrutura causal dos determinantes sociais e psicossociais da AF via redes bayesianas. Procedimentos metodológicos: Estudo transversal, com 174 participantes. Determinantes psicossociais avaliados através da qualidade de vida pelo SF-12v2 e saúde mental pela DASS-21; AF nos diferentes domínios pelo Questionário Baecke e nas diferentes intensidades pelo IPAQ-curto; variáveis sociais por autorrelato. Interpretou-se a estrutura causal a partir do directed acyclic graph (DAG), modelado por probabilidades condicionais das redes bayesianas; avaliou-se a plausibilidade confrontando com dados da literatura. A partir do DAG, modelou-se regressões lineares generalizadas para estimar a magnitude dos efeitos. Análises performadas em R, assumindo $\alpha = 5\%$. Resultados apresentados em termos de β[IC95%]. Resultados: Predomínio de pessoas do gênero feminino (68,4%), raça/cor branca e amarela (65,0%), com Ensino Médio completo ou superior (≥EM) (62,0%) e idade média 49(9) anos. Pessoas com ≥EM passaram 24,9[9,3;45,1]h/sem mais sentadas e caminharam 41,3[2,2;91,6]min/sem menos comparadas a < EM; mulheres praticaram 13,8[4,8; 24,3]min/sem mais de AF vigorosa que homens. Raça/cor e ter convênio de saúde apresentaram associação com AF, mas sem efeito significativo. Determinantes psicossociais não se associaram à AF. Conclusão: A abordagem utilizada visa reduzir a inferência de efeitos espúrios, e aliada à revisão de literatura, propor potenciais determinantes da AF, bem como sua magnitude de efeito. No contexto da atual pesquisa, a escolaridade foi um determinante e, mesmo raça/cor sem efeito significativo, é um determinante conhecido na literatura. Importante destacar a especificidade desta amostra para interpretar os resultados, ingressantes na extensão universitária da EEFERP-USP, em maioria ≥EM; ainda, avaliou-se um número limitado de fatores pessoais e nenhum fator ambiental.

Palavras-chave: Epidemiologia; Atividade física; Determinantes.

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio do CNPq, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Desigualdades de gênero, raça/cor da pele e socioeconômicas na prática de atividade física medida por acelerometria e autorrelato na vida adulta: evidências da coorte de nascimentos de 1993 de Pelotas (Brasil)

AUTORES

Giulia Salaberry Leite
Otavio Amaral de Andrade Leão
Bruna Gonçalves C. da Silva
Alan Knuth
Inácio Crochemore-Silva

Universidade Federal de Pelotas - Programa de Pós Graduação em Epidemiologia.

Introdução: A prática de atividade física (AF) apresenta desigualdades relacionadas a marcadores sociais, como gênero, raça/cor da pele e nível socioeconômico. Durante a vida adulta, observa-se queda nos níveis de AF. Objetivo:Analisar desigualdades na prática de AF segundo gênero, raça/cor da pele e nível socioeconômico entre 18 e 22 anos na Coorte de Nascimentos de 1993 de Pelotas (Brasil), considerando acelerometria e AF no lazer. Também, explorar interseções entre marcadores sociais por meio de um índice de injustiça social.Métodos:A AF foi avaliada aos 18 e 22 anos por acelerômetros (AFMV, min/semana) e questionário de AF no lazer (min/semana; prevalência ≥150 min/semana). As desigualdades unidimensionais foram estimadas por medidas de diferença e razão, além do Índice de Inclinação da Desigualdade e do Índice de Concentração. O Índice de Injustiça Social combinou gênero, raça/cor da pele e nível socioeconômico para avaliar desvantagens acumuladas.Resultados: Entre 18 e 22 anos, a AFMV reduziu de 265,9 para 147,0 min/semana, e a AF no lazer, de 203,8 para 152,2 min/semana. A prevalência de cumprimento das recomendações caiu de 41,2% para 31,2%. Houve redução das desigualdades absolutas, principalmente por maiores quedas entre grupos inicialmente mais ativos. Homens permaneceram mais ativos do que mulheres, e pretos e pardos apresentaram maior AFMV que brancos. A AFMV foi mais elevada nos grupos de menor nível socioeconômico, mas a desigualdade relativa aumentou. Por outro lado, a AF no lazer foi mais frequente em grupos de maior nível socioeconômico, com ampliação das desigualdades. A análise interseccional mostrou redução de desigualdades absolutas e relativas entre grupos privilegiados e desfavorecidos.Conclusão:O declínio da AF em todos os grupos evidencia a importância de múltiplas abordagens de mensuração. As desigualdades persistentes reforçam a urgência de políticas que enfrentem barreiras estruturais e ampliem o acesso equitativo à prática de AF.

Palavras-chave: Mensuração das desigualdades em saúde; Atividade Física; Equidade em saúde.

Apoio institucional: Universidade Federal de Pelotas – Programa de Pós-graduação em Epidemiologia

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Política de tarifa zero e impactos sobre variáveis econômicas, sociais, urbanas e de saúde - uma revisão de escopo

AUTORES

Heloant Abreu Silva de Souza
Ricardo Brandão de Oliveira

Laboratório de Vida Ativa - LaVA/UERJ.

Introdução: A política de Tarifa Zero (TZ) no transporte público vem se expandindo no Brasil, consolidando-se como tema central no debate sobre mobilidade urbana. Seus efeitos ultrapassam o campo do transporte, repercutindo sobre determinantes sociais da saúde, inclusão social, atividade física e meio ambiente. Dada sua transversalidade a TZ é compreendida como um sistema complexo, demandando investigações sobre seus impactos. Objetivo: Identificar lacunas de pesquisa na avaliação dos efeitos da Tarifa Zero sobre variáveis econômicas, sociais, urbanas e de saúde, bem como apresentar resultados preliminares da análise de evidências disponíveis, com foco na promoção da saúde, enfrentamento das doenças e agravos não transmissíveis (DANTs), equidade em saúde e desenvolvimento de territórios saudáveis. Métodos: Revisão de escopo baseada nas diretrizes do Instituto Joanna Briggs e na extensão PRISMA para revisões de escopo (PRISMA-ScR), conforme orientações publicadas pela EQUATOR. Foram incluídas evidências de literatura científica e cinzenta, englobando estudos quantitativos e qualitativos, nacionais e internacionais. A amostra final compreendeu 194 estudos. Resultados: Predominaram investigações relacionadas ao aumento da demanda pelo transporte público e à redução do transporte individual motorizado (76%). Houve escassez de estudos em eixos como saúde, segurança alimentar, acesso ao SUS e segurança viária. Apenas oito abordaram atividade física e quatro as DANTs, em geral com desenhos metodológicos limitados. Estudos transversais (46%) e experimentais (27%) foram majoritários. O Brasil, país com maior número de cidades com TZ, foi o mais investigado, seguido por localidades norte-americanas. Conclusão: As pesquisas concentram-se na gestão e economia do transporte, sobretudo na variação da demanda, impactos no orçamento público e redistribuição modal restringindo a compreensão de implicações socioeconômicas mais amplas. Ainda assim, identificaram-se efeitos positivos na redução de custos familiares, estímulo ao comércio, emprego e arrecadação municipal, aumento do acesso social e à saúde, além da redução de emissões ambientais.

Palavras-chave: Mobilidade urbana; Saúde pública; Cidades saudáveis.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Suporte social percebido e nível de atividade física em longevos: um estudo no contexto rural amazônico

AUTORES

Jandre Santiago Amorim de Araujo
Rafael Oliveira da Silva
Mayele Tavares Pacheco
Géssica dos Santos da Silva
Jander Phillipe Diniz Figueiredo
Inês Amanda Streit

Universidade Federal do Amazonas.

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno global que necessita atenção singularizada, sobretudo em regiões com características específicas, como a Amazônia. Entre os idosos longevos, o suporte social tem se mostrado um fator essencial para a promoção nas atividades diária e para o bem-estar geral. Objetivo: Identificar a Rede de Suporte Social Percebida (RSSP) e o Nível de Atividade Física (NAF) de longevos da Zona Rural de Manaus, AM. Método: Caracteriza-se como descritivo e observacional, oriundo da pesquisa AM 80+: Um estudo multidimensional com idosos longevos de Manaus, AM. Participaram desta pesquisa 96 idosos, de ambos os sexos residentes na Zona Rural de Manaus, AM, para os quais foram aplicados dois instrumentos relacionado a RSSP: o Mapa Mínimo de Relações categorizado em família, vizinhos/amigos, equipe de saúde ou ninguém e a Escala APGAR Familiar para avaliar a qualidade e funcionalidade dessa rede. Para mensurar o NAF foi utilizado o pedômetro por sete dias consecutivos, estabelecendo o número de passos/dia ≥7.500 como muito ativos fisicamente. Os dados foram analisados pelo software Jamovi versão 2.6.13 com teste de Correlação de Spearman. Resultados: Entre os participantes (N = 96), a média de idade é 85 anos, sendo 51% destes analfabetos e em relação ao sexo, 50% mulheres e 50% homens. Os resultados indicaram uma correlação positiva fraca, porém estatisticamente significativa (r = 0,217; p = 0,037), sugerindo que uma rede de cuidado familiar funcional e afetuosa está associada ao melhor NAF. Conclusão: a RSSP de longevos da Zona Rural de Manaus, AM é em geral composta por familiares, com elevada satisfação em relação ao apoio recebido e quanto maior a pontuação de APGAR familiar, mais ativos fisicamente são os idosos longevos da zona rural.

Palavras-chave: Apoio social; Envelhecimento; Ribeirinhos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Barreiras e facilitadores para práticas do lazer de estudantes de Pós-graduação em Educação Física: um estudo piloto

AUTORES

Jean-pierre Martins Carneiro da Silveira
Carla Menêses Hardman
Andresa Amorim de Lima
Priscilla Pinto Costa da Silva
Victor Ferreira do Nascimento
Ana Raquel Mendes dos Santos

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A inclusão do lazer na rotina de pós-graduandos é essencial à saúde e qualidade de vida, mas enfrenta diversas barreiras. Entender os fatores que dificultam ou incentivam essas práticas é fundamental para subsidiar intervenções eficazes. Objetivo: Analisar a percepção de pós-graduandos sobre barreiras e facilitadores à prática de lazer. Métodos: Pesquisa qualitativa piloto com cinco pós-graduandos stricto sensu em Educação Física, selecionados por conveniência. Os dados foram obtidos por meio de entrevistas semiestruturadas (http://bit.ly/44h2QXH), considerando a pergunta "Quais as facilidades e as barreiras que você encontra para vivenciar as atividades de lazer?" e analisados de acordo com os princípios da Análise de Conteúdo de Bardin. Resultados: Os participantes destacaram diferentes barreiras ao lazer. A maioria (3) apontou o cansaço e rotinas intensas como a principal barreira, enquanto dois entrevistados indicaram a falta de tempo, e recursos financeiros limitados também foram apontados por dois participantes. Aspectos como ausência de companhia, desmotivação e dificuldades de deslocamento também foram relatados, evidenciando problemas relacionados à infraestrutura urbana, incluindo calçadas, iluminação e transporte público precários. Por outro lado, os participantes identificaram facilitadores distintos, destacando a valorização de práticas de lazer acessíveis e de baixo custo. Aspectos como a busca por autocuidado, oportunidades de socialização e o contato com a natureza também foram mencionados como motivadores para a inclusão do lazer na rotina. Conclusão: A partir do que foi relatado, observa-se que algumas barreiras demandam intervenções estruturais e políticas públicas específicas, que não dependem dos próprios participantes. Outras, por sua vez, podem ser enfrentadas individualmente, mediante reorganização da rotina e maior sensibilização sobre a importância do lazer no autocuidado. Portanto, torna-se necessário promover o lazer como direito e bem-estar, estruturando espaços acessíveis, seguros e atrativos, mas também destacando as consequências de rotinas intensas e desgastantes de trabalho e estudo.

Palavras-chave: Obstáculos; Incentivo; Atividades de Lazer.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A violência comunitária pode influenciar a frequência de atividade física de lazer? Um estudo de base populacional na cidade do Rio de Janeiro

AUTORES

Julia Araujo de Figueiredo
Aldair José de Oliveira
Claudia Reis Miliauskas
Claudia de Souza Lopes

Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Introdução: A literatura mostra que altas taxas de criminalidade estão associadas a prejuízos na saúde. No entanto, ainda são escassos os estudos que avaliam a influência de diferentes tipos de crime sobre a prática de atividade física de lazer (AFL), especialmente no contexto brasileiro.Objetivo: Investigar a associação entre violência comunitária (tipos de crimes) e a prática de AFL em adultos.Métodos: Foram analisados dados de 2.565 adultos (18 a 60 anos) residentes na cidade do Rio de Janeiro em 2019 no estudo CAL-Rio. A frequência de AFL foi mensurada por meio de pergunta estruturada autorreferida (não pratica AFL, 1 vez, 2 ou mais vezes por semana). A violência comunitária foi avaliada por taxas de crimes contra o patrimônio, crimes interpessoais não letais e letais, calculadas por bairro de residência no período de coleta de dados. As taxas foram categorizadas em tercis. Modelos de regressão multinomial com pesos amostrais foram utilizados, ajustados por variáveis sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade e cor da pele).Resultados: Participantes que residiam em bairros com altas taxas de crimes contra o patrimônio apresentaram maior chance de praticar AFL duas ou mais vezes por semana (OR: 1,74; IC95%: 1,20-2,53). Para crimes letais, os moradores de áreas com taxas médias e altas também apresentaram maiores chances de praticar AFL ≥2 vezes/semana (OR: 1,52; IC95%: 1,06-2,17 e OR: 1,42; IC95%: 1,00-2,00, respectivamente).Conclusão: Apenas crimes contra o patrimônio e letais se associaram a maiores frequências de AFL. Crimes não letais e a prática de AFL uma vez por semana não mostraram associação com os níveis de violência nos bairros estudados.

Palavras-chave: crime; atividade física; Violência interpessoal.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados à razão entre a prática de atividade física e tempo sentado em universitários brasileiros

AUTORES

Karine Moraes Pereira
Cristiane dos Santos Matos
Djalma Pereira Santana
Ysamara dos Santos Conceição
José Carlos Aragão-Santos
Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Estadual de Santa Cruz.

Introdução: A prática regular de atividade física (AF) e a redução do comportamento sedentário estão associadas a diversos benefícios à saúde. No contexto universitário, diversos fatores podem influenciar esses comportamentos, como características sociodemográficas e aspectos psicossociais. Assim, investigamos a associação entre diferentes fatores sociodemográficos e psicossociais com o índice combinado de atividade física diária e tempo sentado (TS) entre universitários das universidades federais localizadas no estado da Bahia. Métodos:Realizou-se um estudo transversal com 1.250 universitários em 2023. O desfecho foi um índice composto pela AF em minutos por dia e TS em horas por dia, categorizado em quartis (quartil 25: até 4,843 minAF/hTS; > quartil 25 a quartil 50: 4,843 a 15,209; > quartil 50 a quartil 75: 15,209 a 37,544; e > quartil 75: acima de 37,544). Os fatores investigados foram: sexo, situação conjugal, classe social, índice de massa corporal (IMC), área de estudo, ano de ingresso na universidade, período de estudo, autoavaliação da saúde e do estresse. Empregou-se a regressão logística ordinal, com nível de significância de 5%. Resultados: Observamos que os universitários com companheiro apresentaram 63% (IC95%: 1,17-2,27) mais chance de subir um nível no índice de AF/TS em relação aos estudantes solteiros. Por outro lado, universitários com maior estresse percebido possuem menos chance de subir um nível no índice de AF/TS (OR = 0,65; IC95%: 0,51-0,82) em comparação àqueles que tem uma menor percepção. As variáveis sexo, IMC e ano de ingresso na universidade não apresentaram associação estatisticamente significativa com o desfecho. As variáveis área de estudo, período de estudo, classe social e autoavaliação da saúde foram removidas do modelo por apresentar restrições para linhas paralelas. Conclusão: Portanto, possuir um companheiro e uma percepção de estresse elevada foram associados, respectivamente, com maiores e menores chances de prática de AF por dia a cada uma hora de TS em universitários.

Palavras-chave: Atividade motora; Comportamento sedentário; Estudantes.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Santa Cruz - UESC.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Fatores associados ao atendimento das recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono em adolescentes

AUTORES

Karoline Barreto da Silva Rocha
Samanta Barbosa Feitosa
Rubenyta Martins Podmelle
Carlos Alberto Moreno Moya
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A saúde dos adolescentes é influenciada por diversos fatores que se interrelacionam em diferentes níveis do Modelo Social Ecológico (MSE). Esses fatores podem impactar a adesão combinada às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono. Contudo, estudos que investiguem essa relação de forma integrada ainda são limitados. Objetivo: Analisar fatores intrapessoais, interpessoais, organizacionais, comunitários e políticos associados ao atendimento das recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono de forma combinada e integrada em adolescentes. Métodos: Estudo transversal realizado com 576 adolescentes (14 a 17 anos), matriculados em escolas públicas da Região Metropolitana do Recife. Os dados foram coletados por meio de uma versão adaptada do Global School-based Student Health Survey. Regressões logísticas binárias foram utilizadas para avaliar as associações entre os fatores do MSE e o cumprimento das recomendações. Resultados: Apenas 1,8% dos adolescentes atenderam às três recomendações simultaneamente. As combinações de recomendações apresentaram prevalências de 8,5% para atividade física e comportamento sedentário; 6% para comportamento sedentário e sono; e 8% para atividade física e sono. Fatores associados incluíram gostar de praticar atividade física (OR = 13,3; IC95%: 1,8-99,8) para atividade física e comportamento sedentário, boa qualidade do sono (OR = 2,7; IC95%: 1,1-6,4) para comportamento sedentário e sono, além de ser do sexo masculino (OR = 2,3; IC95%: 1,1-4,6) e realizar deslocamento ativo para escola (OR = 2,3; IC95%: 1,2-4,5) para atividade física e sono. Conclusão: A baixa prevalência do cumprimento simultâneo das recomendações destaca a necessidade de intervenções integradas, considerando todos os níveis do MSE. Fatores intrapessoais e comunitários estão associados ao cumprimento dessas recomendações em adolescentes. Esses achados apoiam o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3.d, ao reforçar a necessidade de medidas que ampliem a gestão de riscos à saúde em países em desenvolvimento.

Palavras-chave: Atividade Física; Comportamento sedentário; Sono.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores sociodemográficos, indicadores clínicos e a prática de atividade física em pessoas que vivem com HIV

AUTORES

Larissa Oliveira Buarque
Arthur Candido Regueira de Miranda
Pâmella Sabino da Silva
Marcilene Glay Viana Pessoa
Luciana Costa Melo
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Instituto de Educação Física e Esporte.

Introdução: A atividade física (AF) é reconhecida como estratégia não-farmacológica para melhorar a saúde e qualidade de vida de pessoas vivendo com HIV (PVHIV). Entretanto, a prática regular de AF é insuficiente entre PVHIV e fatores sociodemográficos e clínicos podem contribuir para esse desfecho. Objetivo: Analisar a associação dos fatores sociodemográficos, imunossupressão e AF em PVHIV. Métodos: Estudo analítico de corte transversal, realizado em dois ambulatórios públicos de referência em infectologia de Alagoas. Foram coletadas informações sociodemográficas (renda, idade, sexo, residência e escolaridade) por questionário semiestruturado, e contagem de células T-CD4 em prontuário médico. A AF foi mensurada a partir do International Physical Activity Questionnaire - Short Form. Utilizou-se o Jeopardy Index, para análise composta dos fatores sexo, renda e escolaridade em associação com AF, assim como os indicadores isolados. A análise estatística foi realizada utilizando o STATA®, com estatística descritiva e teste χ^2 ($p < 0,05$). Resultados: Participaram 354 PVHIV, sendo 146 (41,2%) do sexo feminino, com média de idade de 42,5 (DP 12,9) anos. Entre os participantes, 145 (41,2%) concluíram o ensino fundamental I ou II, 230 (65,0%) tinham renda de até 1 salário-mínimo, 175 (50,4%) residiam fora da capital, e 173 (53,2%) não tinham evidência de imunossupressão. Não foram observadas associações significativas entre o Jeopardy Index e AF ($X^2 = 0,038$; $p = 0,844$); entre renda e AF ($X^2 = 0,137$; $p = 0,711$); escolaridade e AF ($X^2 = 0,589$; $p = 0,745$); sexo e AF ($X^2 = 0,601$; $p = 0,438$); procedência e AF ($X^2 = 0,056$; $p = 0,812$) e entre imunossupressão e AF ($X^2 = 4,591$; $p = 0,101$). Conclusão: Nesta população, as variáveis analisadas não apresentaram associação significativa com o nível de AF, sendo necessário mais estudos que considerem outros determinantes da AF.

Palavras-chave: Fatores Sociodemográficos; Atividade Física; HIV.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

O modelo lógico do programa academia da saúde de Belo Horizonte

AUTORES

Luciana Mara Nogueira Costa
Vanessa de Almeida
Keli Bahia Felicíssimo Zocratto
Henrique Soares Medeiros
Mirela Castro Santos Camargos
Katia Ferreira Costa Campos
Thania Mara Teixeira Rezende Faria

Prefeitura Municipal de Belo Horizonte.

Introdução: A inatividade física é mais prevalente entre mulheres, idosos, negros, pessoas com autoavaliação de saúde negativa e aquelas com renda familiar de até quatro salários mínimos. Também é mais comum entre aqueles que desconhecem programas públicos de atividade física ou residem em áreas sem infraestrutura para a prática de exercícios. Diante disso, é essencial entender os determinantes sociais da atividade física e integrá-los a programas de promoção da saúde, como o Programa Academia da Saúde (PAS). Objetivo: Elaborar o Modelo Lógico (ML) do PAS de Belo Horizonte, com o objetivo de publicizar suas diretrizes e desenvolver um instrumento para sua avaliação. Métodos: Estudo qualitativo descritivo para construção e validação do Modelo Lógico (ML) do PAS, por meio de análise documental e Método Delphi. A validação foi realizada em encontros presenciais e online, com três profissionais da saúde da coordenação do PAS, com ampla experiência acadêmica e profissional. Resultados: O estudo resultou na construção do Modelo Lógico (ML) do PAS de Belo Horizonte, representado por imagens que ilustram o problema da inatividade física no município. O ML aponta que o programa tem como impacto democratizar o acesso às atividades físicas, diminuir a proporção de internações por condições sensíveis da atenção primária, melhorar a qualidade de vida dos cidadãos. Além disso, promover a saúde e melhora das condições e modos de vida saudáveis promovendo estilos de vida saudáveis. Por fim, permitiu demonstrar os componentes do programa, o funcionamento, os recursos disponíveis, os princípios adotados e identificar os resultados esperados. Conclusão: O Modelo Lógico organiza a teoria do programa e estabelece suas expectativas e resultados. Ele servirá como instrumento para o monitoramento e avaliação do PAS, contribuindo para a redução das desigualdades na prática de atividades físicas e fortalecendo a promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte.

Palavras-chave: Programa Academia da Saúde; Promoção da Saúde; Avaliação de Programas e Projetos de Saúde

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados à competência motora elevada em adolescentes por sexo

AUTORES

Maria Clara César Vila Nova de Oliveira
Eriany França do Nascimento
Eylla Cristina Vieira Freitas
Carlos Alberto Moreno Moya
Carla Menêses Hardman
Daniel Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A Competência Motora (CM) é essencial para a promoção da saúde e influencia o desenvolvimento físico e social na adolescência. Estudos indicam que rapazes e moças apresentam diferentes níveis de CM, influenciados por fatores individuais, sociais e ambientais. Objetivo: Identificar fatores associados à alta CM em adolescentes, considerando as diferenças por sexo. Método: Estudo transversal com 856 adolescentes, de 14 a 19 anos, do ensino médio de escolas estaduais da Região Metropolitana do Recife-PE. A CM foi avaliada pelo Motor Competence Assessment (MCA). A alta CM foi definida pelo tercil superior do somatório dos subtestes (estabilidade, locomoção e manipulação). As variáveis independentes, obtidas mediante questionário adaptado do Global School-Based Student Health Survey, abrangeram fatores intrapessoais, interpessoais, organizacionais, comunitários e políticos. Utilizou-se regressão logística binária, com Odds Ratios (OR) e Intervalos de Confiança (IC) de 95%. Resultados: Os fatores associados à alta CM variaram conforme o sexo. Entre os rapazes, foram identificadas associações com prática de Atividade Física (AF) no tempo livre (OR = 2,80; IC = 1,48-5,30), gostar de praticar AF (OR = 3,89; IC = 1,39-10,89), ter IMC intermediário (OR = 1,73; IC = 1,08-2,75) ou alto (OR = 1,93; IC = 1,48-5,30) e residir em área rural (OR = 2,03; IC = 1,05-3,92). Nas moças, a alta CM foi associada à participação em três ou mais aulas de Educação Física por semana (OR = 4,29; IC = 1,02-18,05) e à avaliação positiva da equipe pedagógica (OR = 2,69; IC = 1,11-6,50). Conclusão: Os fatores associados à alta CM diferem entre os sexos, evidenciando a necessidade de estratégias específicas e equitativas. Os achados contribuem para políticas públicas voltadas à equidade no acesso à atividade física, em consonância com a meta 10.2 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Palavras-chave: Competência motora; Correlatos de saúde; Adolescentes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre arranjo residencial parental e prática de atividade física em adolescentes de Curitiba, 2019

AUTORES

Maria Isabel Barboza Silveira
Adriano Akira Ferreira Hino
Andrea Tuchtenhagen Wendt

Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ), Pontifícia Universidade Católica do Paraná - Curitiba, Brasil.

Introdução: Estudos apontam disparidades nos níveis de atividade física entre meninos e meninas desde a infância. O ambiente familiar é reconhecido como um dos principais determinantes dos hábitos de saúde. Entretanto, o papel dos pais como elemento associado a essas disparidades permanece insuficientemente investigado no Brasil. Objetivo: Testar a associação entre o arranjo residencial parental e a prática de atividade física em adolescentes, de acordo com o gênero. Método: Estudo transversal baseado em dados da Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares de 2019 coletados no município de Curitiba/PR. A amostra foi composta por 1.645 estudantes, do 6º ao 9º ano do ensino fundamental, com idade de até 15 anos. A variável dependente foi o cumprimento das recomendações de atividade física fora da escola (≥60 minutos em pelo menos 5 dias/semana), enquanto as variáveis independentes do estudo foram residir com a mãe e residir com o pai. As associações foram testadas por meio de regressão logística binária, ajustada para a idade do estudante e escolaridade materna, e estratificada por gênero. Resultados: Um total de 1.280 estudantes apresentou dados completos para as variáveis de interesse. O cumprimento das recomendações de atividade física foi maior entre os meninos (26%) quando comparados com as meninas (10,6%) ($p < 0,001$). Após ajustar para as variáveis de confusão, morar com a mãe aumentou as chances de cumprir a recomendação entre meninas (OR = 2,18; $p = 0,026$), mas não entre os meninos. Além disso, maior escolaridade materna esteve associada a maior chance de cumprimento em ambos os gêneros (meninos OR = 3,17; meninas OR = 3,45). Conclusão: Meninos apresentam maior adesão às recomendações de atividade física. Entre meninas, morar com a mãe e maior escolaridade materna aumentam significativamente as chances de cumprimento.

Palavras-chave: Atividade Física; Desigualdade de Gênero; Adolescentes

Apoio institucional: Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ), Pontifícia Universidade Católica do Paraná - Curitiba, Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados ao comportamento sedentário em adultos e idosos de um município de pequeno porte

AUTORES

Mateus Carmo Santos
Alenice Aliane Fonseca
Fernanda Muniz Vieira
Berta Leni Costa Cardoso
Josiane Santos Brant Rocha

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: O comportamento sedentário é reconhecido como um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças. Esse comportamento tende a ser influenciado por determinantes sociodemográficos e comportamentais. Em municípios de pequeno porte, observa-se que a presença de condições socioeconômicas desfavoráveis que podem impactar negativamente, embora essa relação não seja absoluta e deva ser analisada com cautela. Objetivo: Analisar fatores associados ao comportamento sedentário em adultos e idosos de um município de pequeno porte. Métodos: Estudo transversal realizado em um município do interior do Norte de Minas Gerais. A amostra foi composta por adultos e idosos (≥ 18 anos), selecionados aleatoriamente entre usuários das seis Unidades Básicas de Saúde existentes. O tempo sentado foi mensurado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, versão curta), analisado em minutos por dia e categorizado em dois grupos com base na mediana da distribuição (≤197 min/dia e > 197 min/dia), sendo este último o desfecho de interesse. As variáveis independentes incluíram sexo, faixa etária, raça/cor, escolaridade, estado civil, renda per capita, tabagismo, etilismo, consumo de frutas e verduras e nível de atividade física. A associação entre as variáveis foi verificada por meio de regressão de Poisson com variância robusta, estimando-se razões de prevalência (RP) e intervalos de confiança de 95%. Resultados: Participaram 357 indivíduos, com média de idade de 44 anos (±16). Indivíduos de 40 a 59 anos (RP = 0,66; IC95%: 0,50-0,87), 60 anos ou mais (RP = 0,60; IC95%: 0,41-0,88) e com menor renda (RP = 0,61; IC95%: 0,46-0,82) apresentaram menor prevalência de comportamento sedentário. Ser ex-fumante apresentou maior prevalência do desfecho (RP = 1,58; IC95%: 1,13-2,23). Conclusão: Os achados indicam que idade, renda e histórico de tabagismo estão associados ao comportamento sedentário, evidenciando a importância de políticas públicas e estratégias locais que considerem essas variáveis na promoção da saúde em contextos de vulnerabilidade social.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Determinantes sociais da saúde; Estilo de vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Práticas corporais e racismo: determinantes sociais e desigualdades no acesso à atividade física na população negra do Rio de Janeiro

AUTORES

Matheus Henrique dos Santos

Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ.

O racismo estrutural constitui um determinante social das desigualdades em saúde, afetando o acesso, a adesão e a permanência da população negra em espaços de cuidado e promoção da saúde. As práticas corporais/atividades físicas, enquanto expressões de autocuidado, lazer e direito à cidade, também são atravessadas por marcadores raciais, sociais e territoriais que condicionam sua realização. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos das desigualdades raciais nas práticas corporais e atividades físicas da população negra do município do Rio de Janeiro. Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, com 1.159 participantes autodeclarados pretos, pardos e brancos residentes no município. A amostra foi obtida por conveniência e a coleta de dados ocorreu de forma presencial e online no ano de 2024, por meio de questionário estruturado com variáveis sociodemográficas, de saúde e aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão longa). A análise descritiva foi associada ao teste do qui-quadrado ($p < 0,05$). A média de idade foi de 36,8 anos (DP ±12,4), com predominância do sexo feminino (64,5%). A prática de atividades físicas foi relatada por 62,7% da amostra. Verificaram-se associações significativas entre cor da pele e faixa etária, escolaridade, renda, posição de chefe de família e presença de doenças crônicas. Entre pretos e pardos, houve maior proporção de baixa escolaridade (41,3% e 36,5%, respectivamente) e renda reduzida. No estrato com renda ≥10 salários-mínimos, 73% eram brancos, 21,6% pardos e 5,4% pretos. Pretos e pardos também apresentaram maiores percentuais de chefia de família e prevalência de doenças crônicas. Sexo, carga horária de trabalho, moradores no domicílio e situação conjugal não apresentaram associação significativa com a cor da pele. Conclui-se que o racismo estrutura desigualdades que impactam negativamente o acesso às práticas corporais/atividades físicas, exigindo políticas públicas intersetoriais e antirracistas.

Palavras-chave: Racismo estrutural; Práticas corporais; Determinantes sociais.

Apoio institucional: CNPq

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A interação entre apoio social, estado nutricional e a prática de atividade física no tempo livre dos adolescentes

AUTORES

Matheus Taborda
Thamires Gabrielly dos Santos Coco
Bruna Ramos
Rodrigo Siqueira Reis
Adriano Akira Ferreira Hino

Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida, Programa de Pós-graduação em Ciência da Saúde, Curitiba, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Paraná, Brasil. (

Introdução: O apoio social (AS) é um importante correlato e determinante da atividade física (AF) entre adolescentes. Entretanto, não está claro como o excesso de peso pode afetar esta relação. Objetivo: Analisar o efeito moderador do excesso de peso na associação entre AS e a prática de AF no tempo livre entre adolescentes. Métodos: Estudo transversal de base domiciliar com adolescentes entre 12 e 17 anos de idade, residentes em regiões de alta e baixa caminhabilidade e renda da cidade de Curitiba, PR. O AS dos pais e irmãos e amigos foi autorreportado, sendo maiores valores indicadores de maior AS. A prática de AF no tempo livre foi mensurada pelo Questionário de Atividade Física para Adolescentes e categorizada em inativos e ativos (≥60 minutos/dia). O excesso de peso foi identificado a partir do índice de massa corporal e classificado de acordo com pontos de corte específicos para sexo e idade. A associação entre o AS e a prática de AF foi analisada pela regressão logística binária ajustada para características sociodemográficas sendo estratificada pelo estado nutricional. A interação (estado nutricional x AS) foi testada sem estratificação. Resultados: Compuseram a amostra final 473 adolescentes (50,1% meninas), em sua maioria fisicamente inativos (71,2%). O AS dos irmãos e amigos teve associação com a prática de AF (ativos) na análise ajustada (OR = 1,26; IC95% = 1,14-1,39), porém, não diferiu entre os adolescentes sem excesso de peso (OR = 1,30; IC95% = 1,15-1,47) e com excesso de peso (OR = 1,22; IC95% = 1,03-1,44). O AS dos pais não apresentou associação com a AF e nem interação com o excesso de peso. Conclusão: O AS dos irmãos e amigos foi associado a maiores níveis de AF independentemente do estado nutricional. O apoio dos adolescentes pelos seus pares pode ser um componente de estratégias para promoção de AF nesta faixa etária, independentemente do estado nutricional.

Palavras-chave: Adolescentes; Excesso de peso; Apoio social dos irmãos e amigos.

Apoio institucional: Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ) pela colaboração, bem como à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e ao National Institutes of Health (NIH) pelo apoio financeiro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Evidências de validade e confiabilidade para o questionário de apoio social para prática de atividade física de crianças e adolescentes brasileiras

AUTORES

Naildo Santos Silva
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

Universidade Regional do Cariri - Urca.

Introdução: Instrumentos que avaliam a relação entre o apoio social (AS) e a atividade física (AF) possuem diferentes construtos. Quanto a população brasileira, nenhum foi construído ou adaptado psicometricamente. Objetivo: Examinar a validade de construto e a confiabilidade da Escala de Suporte para Atividade versão brasileira (ACTS-BR) em crianças e adolescentes de seis a 17 anos. Método: A ACTS-BR contém três dimensões baseadas em teoria: suporte logístico, modelagem e regulagem parental com 12 itens. A validade do construto e a consistência interna foram testadas por análise fatorial confirmatória (AFC) e confiabilidade composta em uma amostra de 246 pais (idade média de 37,9+7,2 anos, 76,0% mães). O índice de ajuste comparativo (CFI), o Tucker-Lewis Index (TLI) e o erro quadrático médio de aproximação (RMSEA) foram utilizados para avaliar o ajuste geral dos modelos na validade de construto. O valor de 0,95 foi considerado um valor mínimo para inferir o ajuste do modelo, para o CFI e TLI o valor RMSEA de zero a 0,08 foi considerado aceitável. Cargas fatoriais maiores que 0.30 foram consideradas adequadas. O valor considerado aceitável para confiabilidade composta foi de 0,60. O software Jasp foi utilizado para AFC. Resultados: A ACTS-BR com 12 itens apresentou índices de ajuste adequados incluindo o RMSEA (x2/df = 1,71; CFI = 0.99; TLI = 0.98; RMSEA = 0.05; WRMR = 0.05), cargas fatoriais (variando de 0.50 a 0.92) e índices de ajustes gerais adequados. A confiabilidade composta total exibiu forte estabilidade (0.9369). Quando analisadas as dimensões, também obteve-se valores aceitáveis (Suporte logístico: 0.8416; Modelagem: 0.9084; Regulagem parental: 0.7415). Conclusão: A ACTS-BR é um instrumento válido, confiável, curto e fácil para avaliar o AS para prática de AF de crianças e adolescentes brasileiros. Ademais, permite avaliação independente de suas dimensões atendendo aos interesses dos pesquisadores.

Palavras-chave: Apoio social; Atividade física; Criança.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Effects of a long-term community exercise program on vascular and functional outcomes and its association with socioeconomic status in older women

AUTHORS

Paulo Alexandre Teixeira Araújo
Lucas Bueno Gimenez
Junaid Riaz
Bianca Fernandes
Guilherme Peres Donatto
Emmanuel Gomes Ciolac

Exercise and Chronic Disease Research Laboratory (ECDR), Department of Physical Education, School of Sciences, São Paulo State University (UNESP), Bauru, Brazil.

Introduction: Socioeconomic status (SES) significantly affects cardiovascular health. Carotid-femoral pulse wave velocity (cfPWV) is the gold-standard method for accessing arterial stiffness, that is an independent predictor of cardiovascular diseases mortality. Objective: To explore the relationship between physical exercise, SES, and vascular and functional capacity that remains unclear and underexplored. Methods: Fifty-two older women (mean age 71±4.9 years) were analyzed before and during a 12-month community-based exercise program, which consisted in twice-weekly group classes associating moderate-intensity aerobic and resistance exercises. SES was classified using the Economic Classification Criteria - Brazil (ABEP), which estimates household income and categorizes education levels. We assessed vascular and functional capacity by cfPWV, augmentation index (AIx), central and brachial blood pressure (BPcentral, BPbrachial), handgrip test (HG), five-time sit to stand (FTSTS), timed up and go (TUG), and six-minute walking test (6MWT). Shapiro-Wilk test was used to access data normality distribution. Paired t-tests and Wilcoxon signed-rank test were used to identify changes between pre and post-intervention in variables with parametric and non-parametric distribution, respectively. Variables showing significant changes ($p < 0.05$) during follow-up have the association with ABEP score tested using Pearson's (parametric distribution) or Spearman's (non-parametric distribution) tests. Results: Exercise compliance was 34.1±18.8%. There was significant improvement in diastolic BPb during follow-up (Δ -3.8; $P < 0.009$). Surprisingly, HG decreased during follow-up (Δ -2.7; $p < 0.001$). There were no significant changes during follow-up in any other parameter. The changes in diastolic BPb and HG did not show significant correlation with SES. Conclusion: This study shows that community-based combined exercise can be an efficient approach to improve diastolic BPb. However, no substantial improvements were found in the remaining outcome measure. Future studies should focus on utilizing larger sample sizes to examine exercise intensity and modality, as well as other influencing factors (e.g.; age, chronic diseases, diet, environment, etc).

Keywords: Arterial Stiffness; Women's Health; Socioeconomic Status.

Apoio institucional: São Paulo State University, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico and Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Tendência temporal de atividade física no deslocamento em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2009-2023

AUTORES

Pedro Pagliaro Cooper
Dário Rosa Mondini
Gabriel Perri Esteves
Magno Conceição Garcia
Igor Longobardi
Alex Antônio Florindo

Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

Introdução: A atividade física (AF) de deslocamento reduziu nos últimos anos, apesar dos potenciaisbenefícios à saúde, sustentabilidade e direito à cidade. Considerando as desigualdadessocioculturais e estruturais entre as macrorregiões brasileiras, torna-se necessáriocompreender como fatores sociodemográficos influenciam essa prática ao longo dotempo. Objetivo: Este trabalho objetivou avaliar a tendência temporal de AF de deslocamento nasmacrorregiões do Brasil e o potencial efeito das variáveis sexo, faixa etária,escolaridade e raça/cor sobre essas tendências. Métodos: Para tal, foram utilizados dados doinquérito telefônico VIGITEL, compreendendo 623.193 adultos (≥18 anos) residentesdas capitais brasileiras e o DF, entre 2009 e 2023 (exceto 2022). Foram classificadoscomo ativos aqueles que atingiram ≥150 minutos/semana de AF de deslocamento. Paraavaliar a tendência temporal nas macrorregiões do Brasil, bem como sua associaçãocom as variáveis sociodemográficas, foram aplicados modelos de regressão logísticacom formas funcionais não-lineares (spliners), com nós posicionados nos anos de 2015,2020 e 2021. Resultados: A proporção de indivíduos ativos no deslocamento diminuiu de 18,8%(IC95%: 18,1; 19,5) em 2009 para 13,3% (IC95%: 11,7; 15,1) em 2023. Todas asmacrorregiões apresentaram tendência de redução, com a menor prevalência no Centro-Oeste e a maior no Sudeste. Ambos os sexos apresentaram tendência de declínio, sendoas mulheres menos ativas desde 2013. Idosos mantiveram menores proporções de AF dedeslocamento, enquanto adultos apresentaram quedas acentuadas. Negros e indivíduoscom maior e menor escolaridade apresentaram menores níveis de AF de deslocamentodurante toda a série. Conclusão: Diante da tendência de declínio da AF de deslocamento, a qual estádiferentemente relacionada a fatores sociodemográficos, reforça-se a necessidade dedebates e políticas que ampliem o acesso à mobilidade ativa como escolha, e queconsiderem os determinantes das reduções do deslocamento ativo de forma maisabrangente.

Palavras-chave: Atividade física de deslocamento; Deslocamento ativo; Desigualdades regionais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Caminhar para a escola: determinantes sociodemográficos e de percepções sobre o ambiente construído no caminho e no bairro da escola

AUTORES

Ricardo Brandao de Oliveira
Rodolfo Guimarães Silva

Universidade do Estado do Rio De Janeiro.

Deslocamentos ativos para a escola representam um potencial de reduzir o uso excessivo de carros nas cidades, ampliar o capital social e os níveis de atividade física de escolares. O presente estudo avaliou fatores sociodemográficos e percepções do ambiente construído no caminho e no bairro da escola de 2.875 estudantes de escolas públicas entre de 13 a 16 anos, adotando modelos ecológicos. Foram realizadas análises de regressões logísticas uni e multivariadas tendo como variável dependente a realização de caminhadas para a escola ao menos uma vez por semana. Após ajustes pela distância, os modelos demonstram que a idade [OR 1.09 (IC95% 1.01 - 1.19)], o peso da mochila [OR 0.88 (0.79 - 0.99)], ser de cor preta ou parda [OR 1.48 (1.11 - 1.97)], não ter posse de carro na família [OR 1.82 (1.33 - 2.55)] e atender as recomendações semanais de atividade física [OR 1.67 (1.25 - 2.24)] aumentam as chances de adolescentes caminharem para a escola. Quando consideradas as variáveis sobre o caminho da escola, estudantes com percepções positivas sobre existência de locais seguros para atravessar a rua [OR 2.28 (1.31 - 3.96)] e segurança pessoal [OR 1.63 (1.06 - 2.50)] apresentaram maiores chances de caminhar. Após ajustes pela distância, nenhuma variável relacionada as percepções sobre o bairro da escola foram significativas. No conjunto de variáveis analisadas, a distância casa-escola-casa foi a que apresentou maior razões de chances associadas às caminhadas. Quando comparados aos estudantes que residiam acima de 1,26 km da escola, aqueles que residiam abaixo desta distância apresentaram aproximadamente 12 vezes mais chances de caminhar para a escola. Esses resultados sugerem que políticas públicas voltadas aos deslocamentos ativos devem considerar diferenças sociodemográficas, com atenção especial aos estudantes pretos e pardos, além de investimentos em segurança e infraestrutura urbana nas rotas até a escola.

Palavras-chave: Deslocamento ativo; Escola; Ambiente construído.

Apoio institucional: Programa de Pós Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da UERJ

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

O consumo de álcool modera a relação entre atividade física, comportamento sedentário, sono e a percepção de saúde em adolescentes

AUTORES

Samanta Barbosa Feitosa
Karoline Barreto da Silva Rocha
Carlos Alberto Moreno Moya
Rodrigo da Silva Almeida
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A relação integrada entre os comportamentos das 24 horas e a percepção de saúde em adolescentes é pouco explorada, especialmente considerando o papel moderador do consumo de álcool. Objetivo: Identificar a associação do atendimento integrado às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono com a percepção de saúde, moderada pelo consumo de álcool em adolescentes. Método: Estudo transversal conduzido com 576 adolescentes de 14 a 17 anos, matriculados em escolas públicas estaduais da Região Metropolitana do Recife. Os dados foram coletados mediante uma versão adaptada do Global School-based Student Health Survey. A variável independente foi o atendimento de ≥2 recomendações dos comportamentos de 24 horas. Os pontos de corte foram ≥420 minutos/semana para atividade física, ≤2 horas/dia para comportamento sedentário e 8 a 10 horas/dia para sono. A variável dependente foi a percepção de saúde, categorizada em positiva ou negativa. Foram realizadas regressões logísticas binárias. As análises de moderação, estratificadas pelo consumo de álcool, foram ajustadas pelo índice de Jeopardy, considerando interseccionalidade (sexo, raça e escolaridade materna). Resultados: Adolescentes que atendem a duas ou mais recomendações possuem 109% mais chance de apresentar percepção de saúde positiva (OR = 2,09; IC95%: 1,24-3,51), quando comparados àqueles que não atendem. Após a análise de moderação, aqueles que atendem a duas ou mais recomendações e não consomem álcool possuem 90% mais chance de apresentar percepção de saúde positiva (OR = 1,90; IC95%: 1,08-3,37). Em contrapartida, atender a duas ou mais recomendações e consumir álcool não apresentou associação com a percepção de saúde. Conclusão: Adolescentes que atendem a duas ou mais recomendações e não consomem álcool têm maior chance de percepção de saúde positiva. Esses achados destacam a importância de implementar estratégias de gestão de riscos à saúde, alinhadas ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3.d.

Palavras-chave: Adolescente; Consumo de bebidas alcoólicas; Comportamentos relacionados com a saúde.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre ambiente construído e atendimento às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono em adolescentes moderada pela faixa etária

AUTORES

Thalita Rebeca Barros de Souza
Eylla Cristina Vieira Freitas
Darley Severino Cardoso
Eriany França do Nascimento
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: O ambiente construído influencia os comportamentos das 24h em diferentes fases da adolescência. Entretanto, as associações com o atendimento integrado a essas recomendações ainda são pouco exploradas. Objetivo: Identificar a associação do atendimento integrado às recomendações de atividade física, comportamento sedentário e sono com o ambiente construído no entorno da escola em adolescentes, moderada pela faixa etária. Métodos: Estudo transversal com 364 adolescentes de 14 a 19 anos, matriculados em oito escolas públicas estaduais do Recife-PE. As variáveis independentes foram obtidas mediante questionário adaptado do Global School-Based Student Health Survey. O ambiente construído foi avaliado por meio do MyMaps e do Google Street View, considerando a quantidade de estabelecimentos para prática de atividade física, esporte e lazer em um raio de 500 metros no entorno da escola, dicotomizados em 8 ou mais espaços e menos que 8 espaços. A variável moderadora foi a faixa etária (14 a 17 anos; 18 e 19 anos). Para análise dos dados, utilizou-se regressão logística binária, com Odds Ratios (OR) e Intervalos de Confiança (IC) de 95%. Resultados: Adolescentes de 18 a 19 anos que estudam em escolas cujo bairro apresenta mais espaços de esporte e lazer tiveram 290% mais chances de atender às recomendações (OR = 3,90; IC95%: 1,24-12,21), quando comparados aqueles que estudam em escolas cujo bairro apresenta menos espaços de esporte e lazer. Ademais, o ambiente construído não foi estatisticamente associado ao atendimento integrado às recomendações, considerando a faixa etária de 14 a 19 anos (p = 0,294). Conclusão: Adolescentes mais velhos que estudam em bairros com maior infraestrutura de esporte e lazer apresentam maiores chances de atender as recomendações. Esses achados revelam que fatores ambientais podem impactar de maneira distinta diferentes fases da adolescência, evidenciando a necessidade de políticas públicas que promovam ambientes inclusivos, seguros e sustentáveis, alinhadas ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11.

Palavras-chave: Adolescente; Ambiente construído; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre a carga horária de aulas e o tempo sentado em universitários ingressantes no ensino superior no estado da bahia

AUTORES

Thiago Ferreira de Sousa
Karine Moraes Pereira
Ysamara dos Santos Conceição
Cristiane dos Santos Matos
Djalma Pereira Santana
José Carlos Aragão-Santos

Universidade Estadual de Santa Cruz.

Introdução: O período universitário compreende momento de formação profissional de elevada dedicação as atividades acadêmicas, o que pode corresponder ao aumento do comportamento sedentário, sobretudo o tempo sentado. Objetivo: Estimar a associação entre o tempo dedicado as atividades em sala de aula e o tempo sentado em universitários ingressantes em uma instituição de ensino superior do estado da Bahia. Métodos: Este é um recorte transversal referente a dados preliminares de um estudo de coorte a respeito dos universitários que ingressaram na Universidade Estadual de Santa Cruz (Ilhéus, BA) no primeiro semestre letivo do ano de 2025. Foram convidados a participar todos os 1.525 ingressantes dentre todos os 34 cursos de graduação presenciais da instituição. A variável dependente foi o tempo sentado, categorizado como elevado quando superior a 9,28 horas por dia, conforme critério identificado em estudo sobre o tema. A variável independente foi a carga horária de aulas, obtida mediante o somatório de todas as disciplinas obrigatórias no período de ingresso dividido pelo número de semanas de aula para o período. Estimou-se a associação via Odds Ratio (OR), complementado pelo intervalo de confiança a 95% (IC95%), em análises brutas e ajustadas (idade, índice de massa corporal, tempo de sono e prática de atividade física no lazer). Resultados: Dentre os 845 universitários avaliados, 30,8% apresentaram tempo sentado elevado e a carga horária de aulas média foi de 27,82 horas por semana. Na análise bruta, quanto maior a carga horária de aula, maior a chance de ocorrência de tempo sentado elevado (OR: 1,016; IC95%: 1,001-1,031). Na análise ajustada, a referida associação se manteve (OR: 1,016; IC95%: 1,001-1,032). Conclusão: Ao ingressar no ensino superior, maiores cargas horarias de aulas associam-se com maior chance de apresentar comportamento sedentário independentemente da idade, índice de massa corporal, tempo de sono e prática de atividade física.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário; Estudantes; Estudos transversais.

Apoio institucional: Agradeço à Universidade Estadual de Santa Cruz pelo financiamento da presente pesquisa (Edital 100/2024).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Maternidade, paternidade e atividade física de lazer em adultos jovens: resultados preliminares da coorte de nascimentos de 1993 de Pelotas

AUTORES

Thomas Brum Cleff
Bruna Gonçalves-Silva

Universidade Federal de Pelotas.

Tornar-se mãe/pai causa mudanças na rotina e pode influenciar comportamentos de saúde, incluindo a redução na prática de atividade física (AF) de lazer. O objetivo deste estudo foi investigar a associação entre ter filho(s), número de filhos e a idade do filho mais novo com a prevalência de AF de lazer em adultos. Trata-se de um estudo transversal utilizando dados do acompanhamento de 30 anos da Coorte de Nascimentos de 1993 de Pelotas, RS (n = 3289). A prevalência de AF de lazer (≥150 minutos por semana) foi avaliada utilizando o IPAQ. Para as análises de associação foi utilizada a regressão de Poisson, ajustada para índice de bens. As análises foram estratificadas por sexo. A maioria da amostra era do sexo feminino (55,8%) e tinha filho(s) (53,9%) aos 30 anos. A prevalência de AF de lazer foi maior entre aqueles sem filhos em comparação aos que tinham filho(s) (feminino: 45,7% vs. 30,5%; masculino: 59,3% vs. 41,5%). Maior número de filhos foi associado a menor prevalência de AF de lazer. As mulheres que tinham ≥3 filhos apresentaram prevalência 50% menor de AF de lazer (RP:0,50; IC95%:0,37-0,69) e os homens 29% menor (RP:0,71; IC95%:0,54-0,94), comparados aos seus pares sem filhos. A idade do último filho foi associada com AF de lazer apenas no sexo feminino. Mulheres cujo filho mais novo tinha ≥5 anos de idade apresentaram prevalência duas vezes maior de AF de lazer (RP:2,04; IC95%:1,52-2,74), comparadas àquelas cujo filho mais novo tinha < 2 anos. Conclui-se que a maternidade/paternidade, especialmente entre mulheres e com filhos bebês ou maior número de filhos, está negativamente associada à prática de AF de lazer. Esses resultados reforçam a necessidade de promoção e políticas públicas que facilitem o acesso ao lazer e a prática de AF de lazer para jovens adultos com filhos.

Palavras-chave: Exercício; Parentalidade; Epidemiologia

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Promoção e educação em saúde na comunidade (PESC): o perfil de atendimento dos pacientes atendidos em Macapá relacionando fatores sociais e a realização de atividade física

AUTORES

Tiago Lazame Souto
Clarissa Silva Lima
Elizabeth Viana Moraes da Costa
Edielton Silva Gomes
Flávio Teodoro do Prado Filho
Elza Caroline Alves Müller

Universidade Federal do Amapá.

Introdução: O projeto de extensão Promoção e Educação em Saúde nas Comunidades (PESC) abrange de maneira teórica, metodológica e prática o tripé ensino, pesquisa e extensão. Este projeto desde 2016 promove ações com oferta de serviços gratuitos à comunidades carentes, quilombolas e ribeirinhas de municípios do estado do Amapá, com a participação de docentes, discentes e profissionais colaboradores voluntários. Objetivo: Traçar um perfil sócio-epidemiológico dos pacientes atendidos em uma ação de saúde no município de Macapá, estado do Amapá, proporcionando a interação da relação ensino com a pesquisa extensionista. Métodos: Foi aplicado um questionário, que contemplava o âmbito social, econômico e epidemiológico para obter dados dos pacientes atendidos na ação do PESC; além disso, foram ofertados os serviços de nutrição, fisioterapia, odontologia, psicologia, testes diagnósticos de doenças, avaliações físicas, aferição de pressão arterial e tipagem sanguínea por uma equipe multiprofissional. Resultados: Foram atendidos 67 pacientes, sendo 45 mulheres e 22 homens, 38% dessas mulheres relataram não realizar nenhum tipo de atividade física como lazer em decorrência de fatores sociais como idade, trabalho, filhos menores, e/ ou serem de baixa renda, enquanto essa porcentagem para os homens foi de 27%. Esta diferença observada em relação ao sexo feminino pode ser atribuída a uma rotina conturbada, a qual impacta na saúde e bem-estar. O desenvolvimento e fortalecimento de redes de apoio à maternidade ou aos idosos, ou programas de tratamento de doenças poderiam diminuir esta desigualdade. A participação da comunidade acadêmica neste tipo de ação pode ser um fator determinante para a mudança deste contexto social. Conclusão: Evidenciou-se que fatores sociais atrelados à pouca ou nenhuma atividade física podem interferir negativamente na saúde da mulher, reforçando a necessidade de políticas públicas e propostas que apoiem a prática de atividades físicas nessa população, sobretudo por parte dos profissionais e acadêmicos em formação.

Palavras-chave: Fatores sociais; Atividades de lazer; Exercício físico.

Apoio institucional: CESPE, CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desigualdades na prática de atividade física em adultos brasileiros, 2023

AUTORES

Vanessa Iribarrem Avena Miranda
Ana Julia Bressan de Medeiros
Ana Gabriela Reisdorfer Lauxen
Lara Barbosa Damazio
Thalita Aprato Tristão
Susana Cararo Confortin

Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Introdução: A prática de atividade física é essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Entretanto, o acesso a essas práticas ainda é profundamente afetado por desigualdades sociais, que geram barreiras estruturais e limitam oportunidades para determinados grupos populacionais. Objetivo: Verificar a prevalência de atividade física e desigualdades por escolaridade entre adultos brasileiros. Métodos: Estudo transversal, de base populacional, com dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis por Inquérito Telefônico, 2023. A amostra incluiu adultos (≥18 anos) residentes em domicílios com telefone fixo ou móvel. A variável desfecho foi a prática de atividade física em pelo menos 150 minutos semanais. A escolaridade foi utilizada como proxy de desigualdade social, categorizada em anos de estudo (0 a 8, 9 a 11, e ≥12 anos de estudo). Foram realizadas análises brutas e ajustadas (por sexo, idade e estado civil) através da regressão de Poisson com variância robusta para estimar razões de prevalência (RP), considerando os pesos amostrais complexos do inquérito. Resultados: A prevalência de atividade física foi 63,0%. Na análise bruta, houve associação entre atividade física e escolaridade (RR: 1,12; IC95%: 1,09 - 1,12). Na análise ajustada observou-se que indivíduos com maior escolaridade apresentaram um risco 10% maior de praticar atividade física (RR: 1,10; IC95%: 1,04-1,07), quando comparados àqueles com menor escolaridade. Conclusão: Observou-se que, indivíduos com menor escolaridade apresentam menor prevalência de atividade físicas, sugerindo desigualdades sociais persistentes. Tais achados reforçam a necessidade de políticas públicas intersetoriais que ampliem o acesso e estimulem a prática de atividade física, especialmente entre os grupos socialmente mais vulneráveis. Investir em ações equitativas pode contribuir para a redução dessas desigualdades e para a melhoria dos indicadores de saúde da população.

Palavras-chave: Atividade física; Desigualdades em saúde; Fatores socioeconômicos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação longitudinal entre características do ambiente construído e atividade física de lazer, deslocamento e total em adultos da coorte de nascimentos de Pelotas de 1982

AUTORES

Vivian Hernandez Botelho
Inácio Crochemore Mohnsam da Silva

Universidade Federal de Pelotas.

Introdução: Entre os determinantes que podem influenciar no desenvolvimento e manutenção da atividade física (AF), há o ambiente construído (AC), definido como construções elaboradas por humanos como ruas, parques, praças, iluminação pública, entre outros. Há evidências indicando diferentes direções na associação do AC em diferentes domínios da AF. Objetivo: Verificar a associação das características do AC no entorno da residência de adultos da Coorte de Nascimentos de Pelotas de 1982 aos 30 anos, com seus níveis de AF de lazer, deslocamento e total aos 40 anos, além de verificar a interação do nível socioeconômico. Métodos: Estudo longitudinal. As características do AC foram analisadas utilizando buffer de 500m ao redor da residência dos participantes, considerando a densidade populacional, renda dos setores censitários, características do entorno dos domicílios (Censo Demográfico de 2010), conectividade de 4 ou mais vias, ciclovias, espaços públicos abertos (EPA) (auditagem e Sistema de Informações Geográficas) e walkability. A AF de lazer e deslocamento foram coletadas por questionário online autorrelatado e atividade física moderada a vigorosa (AFMV) com bout de 5min/dia por acelerometria. Foi testada a interação do nível socioeconômico. Resultados e Conclusão: Compõem o estudo 1906 participantes. Pertencer ao grupo de menor walkability foi associado negativamente com praticar alguma AF de lazer. A média geométrica de AFMV foi 14% e 16% menor para os participantes que tinham a presença de EPA com algum atributo para AF de qualidade regular e boa com área intermediária, respectivamente. Para as demais características, foram encontradas associações nulas. Entretanto, foi evidenciado interação do nível socioeconômico em algumas associações do AC com a AF. Ainda que o AC seja relevante para oportunizar a AF, também há outras características importantes que perpassam esse comportamento, além da necessidade de políticas públicas que implementem e mantenham espaços e trajetos equitativos que possibilitem AF.

Palavras-chave: Exercício físico; Atividades de lazer; Características da vizinhança.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação do tempo sedentário e em diferentes intensidades de atividade física entre crianças e adolescentes com excesso de peso e suas mães

AUTORES

William Rodrigues Tebar
Maria Fernanda Piovan Silva
Rafael Sanches da Silva
Mateus Georgetti Silva
Sueyla Ferreira da Silva dos Santos
Diego Giulliano Destro Christofaro

Universidade Estadual Paulista (Unesp), Campus Presidente Prudente.

Introdução: O excesso de peso na juventude está associado a menor prática de atividade física (AF) e os hábitos maternos demonstram ser importantes determinantes para os comportamentos dos filhos. Objetivo: Analisar a associação do tempo sedentário e em AF de mães e seus filhos com excesso de peso e a influência do excesso de peso materno.Métodos: Foram avaliados n = 128 participantes, sendo 64 crianças e adolescentes entre 7-17 anos com excesso de peso (10,2±3,2 anos; 43,5% meninas) e suas mães (41,8±5,6 anos). O excesso de peso para os filhos foi definido por pontos de corte de índice de massa corporal (IMC) específicos para sexo e idade (Cole et al., 2000) e para as mães ≥30 kg/m^2. Foi utilizado acelerômetro triaxial para mensurar o tempo sedentário, AF leve e AF moderada à vigorosa (em minutos/semana), comparados pelo teste U Mann-Whitney (mediana [Percentis 25-75]). A associação mães-filhos da acelerometria foi analisada por regressão quantílica, ajustada por idade e sexo dos filhos, idade materna e IMC de ambos.Resultados: Comparadas aos filhos, as mães apresentaram maior tempo sedentário (3344.0 [2939.5-3859.5] vs. 2822.0 [2311.0-3464.0], p < 0.001), menor AF leve (2052.0 [1746.0-2323.0] vs. 2253.0 [1823.0-2656.0], p = 0.024) e menor AF moderada a vigorosa (91.0 [51.5-144.0] vs. 148.0 [85.0-255.0], p < 0.001). Não houve diferenças significativas na acelerometria das mães e filhos de acordo com o excesso de peso materno. Na regressão ajustada, cada incremento de 1 minuto de AF leve materna correspondeu a ~0,5 minuto a mais na mediana de AF leve dos filhos (ß = 0,48; IC95%: 0,12-0,83; p = 0,010). Demais intensidades não demonstraram associação.Conclusão: O excesso de peso materno não influenciou a acelerometria de mães e filhos, enquanto a associação mães-filhos da AF leve sugere que promover a participação conjunta pode ser uma estratégia acessível e relevante para estimular um estilo de vida mais ativo.

Palavras-chave: Díade mães-filhos; Acelerometria; Excesso de peso.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre cor da pele autodeclarada e deslocamento ativo em adultos residentes nas capitais brasileiras

AUTORES

Ysamara dos Santos Conceição
Cristiane dos Santos Matos
Djalma Pereira Santana
Karine Moraes Pereira
José Carlos Aragão-santos
Thiago Ferreira de Sousa

Universidade Estadual de Santa Cruz.

Introdução: O deslocamento ativo é motivado por questões econômicas, ambientais, culturais e sociais. No Brasil, esse comportamento, por vezes está mais associado a uma necessidade do que a uma escolha. Nesse sentido, determinados grupos populacionais, tais como pessoas pretas, podem ser mais suscetíveis a realização desse comportamento. Objetivo: Investigar a associação entre cor da pele autodeclarada e deslocamento ativo em adultos residentes nas capitais brasileiras. Métodos: Realizou-se um estudo observacional transversal, utilizando dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) no ano de 2023. A variável independente foi cor da pele autodeclarada (amarela, branca, indígena, parda e preta) e a variável dependente foi deslocamento ativo realizado enquanto trajeto completo para escola ou curso e trajeto completo para o trabalho a pé ou bicicleta (sim, todo o trajeto; sim, parte do trajeto; não). Adicionalmente, foram utilizadas as seguintes variáveis para ajuste das possíveis associações: escolaridade, estado de saúde, índice de massa corporal, estado civil, idade e sexo. A medida de associação foi o Odss Ratio (OR) obtida por meio da regressão logística multinomial adotando $p < 0,05$. Resultados: No deslocamento para o trabalho pessoas pretas apresentaram maiores chances de realizar todo trajeto a pé ou bicicleta (OR:1,469; IC95%: 1,056-2,043), enquanto pessoas pardas apresentaram maiores chances de realizar o deslocamento em todo o trajeto para escola ou curso (OR: 1,388; IC95%: 1,01-1,908) em comparação com pessoas brancas. Não houve associação entre as pessoas das demais cor da pele autodeclaradas e o deslocamento ativo tanto para curso ou escola quanto para o trabalho. Conclusão: Adultos autodeclarados pretos apresentam maiores chances de realizar o trajeto para o trabalho de forma ativa, enquanto aqueles autodeclarados pardos apresentam maiores chances de realizar o deslocamento ativo para a escola ou curso quando comparadas aos indivíduos autodeclarados brancos.

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde coletiva; Fatores raciais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

6. Nutrição e Atividade Física para Desenvolvimento Sustentável

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Oficina de recursos ergogênicos, atividade física e esporte: um relato de experiência

AUTORES

Alisson Souza dos Santos
Tainane Santana Xavier
Luria Melo de Lima Scher

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: A prática regular de atividade física (AF) aliada ao uso adequado de recursos ergogênicos pode melhorar o desempenho esportivo e favorecer a recuperação muscular. Objetivo: Descrever as experiências obtidas com a oficina: Recursos ergogênicos, AF e esporte, realizado com os idosos do projeto Educar para a atividade Física - EPAF e funcionários da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Método: Estudo descritivo, do tipo relato de experiência. A oficina ocorreu durante a 1ª Feira de Educação Física e Nutrição, no período da manhã, com duração de 30 minutos, e com 15 idosos do EPAF e 2 funcionários da UNEB. O objetivo da oficina foi promover a compreensão sobre os recursos ergogênicos na AF e esporte, bem como conscientizar os participantes tanto sobre os benefícios quanto os ricos associados aos recursos ergogênicos. No início da oficina, foram entregues folders information para os participantes, seguido da apresentação do conceito de recursos ergogênicos, dos principais tipos destes auxílios, seus impactos positivos e negativos no corpo humano, e dicas relacionadas a alguns destes auxílios ergogênicos na AF. Por fim, houve a apresentação de alguns destes produtos, como: whey, creatina e o café. Os participantes foram avaliados por meio da observação e da participação ativa na oficina através de respostas às perguntas feitas pelos discentes e a identificação dos produtos apresentados. Resultados: Observou-se que após apresentação da temática, os idosos e os funcionários conseguiram responder corretamente as perguntas referentes aos recursos ergogênicos apresentados. Por meio dos relatos e da identificação correta destes recursos constatou-se uma compreensão mais clara sobre a temática abordada. Conclusão: A realização desta oficina possibilitou uma melhor compreensão do conteúdo abordado e a criação de um espaço para apresentação e discussão sobre recursos ergogênicos, no qual os participantes compartilharam os conhecimentos adquiridos e as experiências obtidas com a oficina.

Palavras-chave: Recursos ergogênicos; Atividade motora; Pessoas idosas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Alterações antropométricas em crianças com obesidade participantes em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS

AUTORES

Ana Letícia Costa Cerqueira
Eliete Samara Batista dos Santos
Dayene Cardozo Brito Dias
Mayara Sanay da Silva Oliveira
Iluska Almeida Carneiro Martins de Medeiros
Ricardo Santos Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: No Rio Grande do Norte foi constatado que 6,32% do público pediátrico (0-19 anos) apresenta obesidade, podendo acarretar impactos negativos na saúde física e mental da criança. Sabendo que a obesidade infantil tem origem multifatorial, é necessário investir em tratamentos com abordagens multidisciplinares. Objetivo: Analisar as mudanças antropométricas em crianças contempladas por um programa interdisciplinar do SUS no Hospital Infantil Varela Santiago. Métodos: Foram incluídas na análise 143 crianças (71 meninas) com idade de 8,1 ± 1,4 anos. Foram realizadas um total de 8 avaliações por ano. Como desfechos foram incluídos massa corporal, percentual de gordura (%G) e massa livre de gordura (MLG). Para análise estatística foi utilizado modelos lineares mistos incluindo avaliações mensais ao longo do ano (1-8) e a composição corporal como desfecho. Os modelos foram ajustados para idade e sexo. Os resultados foram considerados significativos quando p < 0,05. Resultados: Apesar do crescimento em estatura observado (b = 0,15; IC95% = 0,08 - 0,22 cm; P < 0.001), as crianças não aumentaram o peso (b = -0,09; IC95% = -0,20 - 0,02; P = 0,108). De fato, foi observado uma alteração na composição corporal com as crianças aumentando significativamente a massa livre de gordura (b = 0,06; IC95% = 0,02 - 0,11 kg; P = 0,008) e diminuindo significativamente o %G (b = -0,37; IC95% = -0,47 - -0,27%; P < 0,001). Conclusão: Pode-se concluir que a intervenção multidisciplinar por um ano foi eficaz nas crianças com obesidade, diminuindo o percentual de gordura e aumentando a massa livre de gordura.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Composição corporal; Intervenção multidisciplinar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associações entre uso de telas e consumo alimentar de estudantes quilombolas com e sem excesso de peso

AUTORES

Anna Karolina Cerqueira Barros
Ana Carolina Simões Martins
Lara Daniele Matos dos Santos Araujo
Émylle Alves de Souza Lima
Larissa Oliveira Novais
Gilmar Mercês de Jesus

Universidade Estadual de Feira de Santana.

Introdução: O uso excessivo de telas está associado a um maior risco de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes. Além disso, maior tempo em frente às telas está associado ao maior consumo de alimentos não saudáveis, incluindo processados e ultraprocessados. Objetivo: Analisar as associações entre consumo alimentar (CA) e uso de telas entre estudantes quilombolas com e sem excesso de peso. Métodos: Estudo transversal com escolares (7-12 anos) de comunidades Quilombolas rurais de Feira de Santana-BA (n = 1.007, Idade = 9,4±1,5 anos, 50,5% meninos, IMC = 17,8±3,5Kg/m^2). Frequência diária de CA (Cereais, proteínas, feijão, bebidas açucaradas, laticínios, salgados e frutas/vegetais) e uso de telas (Computador, videogame, TV e celular < = 1 vez/dia, 2 vezes/dia e ≥3 vezes/dia) foram investigados com questionário on-line (Web-CAAFE). Estado nutricional foi avaliado pelos critérios IOTF, a partir de valores de IMC. A análise incluiu modelos de regressão de Poisson com estimador de variância robusto, ajustado por sexo e idade para estimar Razões de Prevalência (RP) e Intervalos de Confiança de 95%. Resultados: Excesso de peso ocorreu em aproximadamente 24% dos estudantes. Entre estudantes sem excesso de peso, o consumo alimentar se associou ao uso de telas: cereais (2 vezes/dia: RP = 1,03; IC95% = 1,01-1,06), bebidas açucaradas (≥3 vezes/dia: RP = 1,24; IC95% = 1,08-1,43) e laticínios (2 vezes/dia: RP = 1,21; IC95% = 1,02-1,44; (≥3 vezes/dia: RP = 1,49; IC95% = 1,30-1,71). Entre os estudantes com excesso de peso, apenas o consumo de bebidas açucaradas se associou ao uso de telas (≥3 vezes/dia: RP = 1,40; IC95% = 1,11-1,77). Não houve associações estatisticamente significativas entre consumo de proteínas, salgados , frutas/vegetais e o uso de telas entre os estudantes com e sem excesso de peso. Conclusão: Entre estudantes quilombolas sem excesso de peso, maior frequência diária de uso de telas se associou a maior consumo de cereais, bebidas açucaradas e laticínios. Estudantes com excesso de peso mais expostos ao uso de telas consumiram mais bebidas açucaradas.

Palavras-chave: Consumo alimentar; Sobrepeso; Tempo de tela.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Feira de Santana.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O impacto de sprints repetidos na modulação imunológica e a influência da massa livre de gordura, maturação biológica e índice inflamatório da dieta em atletas masculinos: recomendações para controle de cargas de treino

AUTORES

Brenno Vinicius Rocha de Araujo
Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral
Mateus Freitas de Medeiros
Julio Cesar Medeiros Alves
Paulo Moreira Silva Dantas
Paulo Francisco de Almeida-neto

UFRN- Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: Exercícios que envolvem sprints repetidos (ESR) provocam uma resposta inflamatória, a qual pode ser influenciada pela massa livre de gordura (MLG), pela maturação biológica (MB) e qualidade da dieta, avaliada pelo Índice Inflamatório Dietético (IID). Objetivo: Avaliar a influência da MLG, MB e IID nas respostas de citocinas ao RSE em atletas masculinos. Metodologia: Estudo quase-experimental com 30 atletas masculinos (20 adolescentes e 10 adultos). Amostras de sangue foram coletadas antes, imediatamente após, 2h e 24h após ESR (3 séries de 6 sprints de 35m). As citocinas IL-1β, IL-6, IL-8, IL-10 foram analisadas por citometria de fluxo. MLG foi avaliada por DXA, e os participantes foram categorizados entre aqueles com maior MLG (acima da mediana) e menor MLG (abaixo da mediana). A MB foi determinada por modelos preditivos (pico de velocidade de crescimento, idade esquelética e puberdade) e o IID por recordatórios alimentares de 24h. Análises estatísticas incluíram correlações de Spearman/parciais e testes U de Mann-Whitney (com correção de Bonferroni). Resultados: Pelo teste U de Mann-Whitney, adolescentes com menor MLG exibiram maior IL-6 24h pós-ESR ($p < 0,0042$; $r = 0,66$), indicando inflamação prolongada. Entre os adultos, aqueles com maior MLG exibiram maior IL-10 2h pós-ESR ($p < 0,0042$; $r = 0,84$), sugerindo modulação anti-inflamatória mais eficiente nesse momento. No entanto, observou-se correlação negativa entre MLG e IL-10 nos demais tempos (pré, imediatamente e 24h pós-ESR), além de correlação positiva com IL-6 (imediatamente e 2h pós-ESR). MB influenciou significativamente essas associações. Menores IID associaram-se a maior IL-6 em adolescentes e maior IL-10 em adultos, destacando o papel da dieta na modulação inflamatória. Conclusão: MLG, MB e IID são fatores importantes na resposta inflamatória ao ESR. Embora não se possa afirmar causalidade, esses achados sugerem que essas variáveis devem ser consideradas na prescrição e ajuste das cargas de treinamento, visando otimizar recuperação e desempenho.

Palavras-chave: Citocinas; Inflamação; Treinamento intervalado de alta intensidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Influência do treinamento intervalado de alta intensidade e suplementação com creatina na musculatura estriada esquelética de ratos

AUTORES

Caroline Rezende dos Reis
Maria Lua Marques de Mendonça
Angy Kiromi Nakakado Hori
Alex Yuiti Ogura
Paula Felippe Martinez
Silvio Assis de Oliveira Júnior

UFMS.

Introdução: O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) é forma eficaz para melhorar a aptidão física. A suplementação com creatina pode potencializar ganho de massa, potência e força muscular. Porém, as alterações adaptativas do tecido muscular em resposta à combinação dessas condições ainda não foram descritas. Objetivo: Investigar a influência do HIIT sob suplementação de creatina na morfologia de diferentes músculos esqueléticos em ratos. Método: Ratos Wistar machos (n = 48) foram distribuídos em quatro grupos: sedentário (S), sedentário e creatina (SC), HIIT (H) e HIIT e creatina (HC). Os grupos S e H receberam dieta padrão, enquanto SC e HC foram tratados com ração suplementada com creatina (2%). H e HC realizaram HIIT (5x/sem). Após 12 semanas, foram realizadas análises de morfologia macroscópica e histomorfometria de sóleo e gastrocnêmio. Estatística: Two-Way ANOVA e Tukey. CEUA: 1246/2022. Resultados: os grupos S e SC apresentaram maior massa muscular em valores absolutos e relativos de sóleo (S, 4,51±0,67; SC, 4,05±0,52; H, 3,79±77; HC, 3,95±0,49 mg/mm; p = 0,03) e gastrocnêmio (S, 53,2±3,7; SC, 54,2±3,9; H, 47,3±4,7; HC, 50,2±2,9 mg/mm; p < 0,001) comparados, respectivamente, com H e HC. Em geral, a área das fibras musculares foi menor nos grupos treinados do que nos sedentários, seja em gastrocnêmio, porções branca (S, 2365±631; SC, 2213±371; H, 1865±558; HC, 1731±393 µm2; p = 0,006) e vermelha (S, 2045±497; SC, 1928±336; H, 1389±270; HC, 1625±170 µm2; p < 0,001), assim como sóleo (S, 2452±575; SC, 2143±340; H, 1914±392; HC, 1739±347 µm2; p = 0,002). A deposição de colágeno foi maior nos animais treinados em comparação aos não treinados nos três músculos analisados (p < 0,001). Conclusão: Independentemente da suplementação com creatina, o HIIT resultou em redução da massa muscular e aumento da deposição intersticial de colágeno nos músculos gastrocnêmio e sóleo de ratos.

Palavras-chave: Exercício; Músculo estriado; Ergogênico.

Apoio institucional: UFMS, FUNDECT, CNPq, CAPES (cód. 001).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Alterações no perfil lipídico em crianças com obesidade participantes em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS

AUTORES

Emily Camila Romeiro de Andrade
Eliete Samara Batista dos Santos
Mayara Sanay da Silva Oliveira
Arthur Medeiros Macedo
Ítalo Nathan da Silva
Ricardo Santos Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: Crianças com obesidade apresentam maior probabilidade de permanecer obesas na idade adulta e de desenvolver doenças cardiovasculares em idade mais precoce, como aterosclerose e hipertensão arterial sistêmica. Diante disso, é importante oferecer tratamento da obesidade infantil com abordagem multiprofissional, contínua e no Sistema Único de Saúde (SUS), visando promover um estilo de vida saudável e mudanças positivas nos marcadores clínicos da obesidade infantil. Objetivo: Analisar mudanças no perfil lipídico de crianças com obesidade atendidas por um programa interdisciplinar do SUS em Natal-RN. Método: Estudo longitudinal baseado em análise de prontuários das crianças participantes de um programa para tratamento da obesidade infantil no SUS. Foram incluídas na análise 58 crianças (30 meninas), com idade média de 8,3 ± 1,5 e ≥2 lipidogramas realizados com intervalo de 5,6 ± 1,1 meses entre as medidas no ano. Utilizou-se modelos lineares mistos para avaliar mudanças nos parâmetros de colesterol total (CT), LDL, HDL e triglicerídeos (TG). Os modelos foram ajustados para idade e sexo e foram considerados significativos quando $p < 0,05$. Resultados: As crianças apresentavam concentrações médias de 40,8 ± 10,3 mg/dL para HDL, 102,1 ± 36,2 mg/dL para LDL, 166,7 ± 38,8 mg/dL para CT e 112,8 ± 61,6 mg/dL para TG. Foi observado um aumento significativo nas concentrações de HDL na avaliação 2 comparada com a avaliação 1 (b = 4,80; IC95% = 2,02 - 7,59 mg/dL; P = 0.001). Não foram observadas alterações significativas nos outros marcadores sanguíneos do perfil lipídico. Conclusão: Seis meses de tratamento multiprofissional foi capaz de aumentar significativamente a concentração de HDL em crianças com obesidade na atenção secundária no sistema único de saúde.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Intervenção multidisciplinar; Saúde cardiovascular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Impacto do grau de obesidade sobre as alterações lipídicas em crianças com obesidade em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS

AUTORES

Igor Natã de Souza Freitas
Eliete Samara Batista dos Santos
Mayara Sanay da Silva Oliveira
Italo Nathan da Silva
Iluska Almeida Carneiro Martins de Medeiros
Ricardo Santos Oliveira

UFRN.

Introdução: Em 2024, o Rio Grande do Norte apresentava 36% das crianças e adolescentes com excesso de peso, sendo 7,12% com sobrepeso e 6,32% com obesidade. O Ministério da Saúde recomenda tratamento multidisciplinar contínuo, com foco na promoção de estilo de vida saudável. Objetivo: Analisar o impacto do grau de obesidade nas alterações do perfil lipídico de crianças atendidas em um programa de tratamento da obesidade infantil no SUS. Métodos: Participaram 58 crianças (30 meninas), com média de 8,3 ± 1,5 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos: obesidade (OB, n = 20) e obesidade severa (OS, n = 38). A obesidade foi definida como IMC entre 100 a 119% do percentil 95 e a obesidade severa como IMC acima de 120% do percentil 95, ambos para idade e sexo. Foram realizadas análises do perfil lipídico (triglicérides, LDL, HDL e colesterol total) em jejum, em dois momentos, com intervalo médio de 5,6 ± 1,1 meses. Modelos lineares analisaram os desfechos, ajustados para idade e sexo. A interação entre grau de obesidade e avaliação foi usada para verificar diferenças entre os grupos. Os resultados foram considerados significativos quando $p < 0,05$. Resultados: Não houve alterações significativas em LDL, triglicérides e colesterol total entre as avaliações, para ambos os grupos. Para o HDL, foi observada uma interação entre grupo e avaliações, indicando alterações diferentes entre os grupos ($P < 0,05$). No grupo OB, o HDL aumentou de 41,97 mg/dL (IC95%: 36,83-47,11 mg/dL) para 50,66 mg/dL (IC95%: 45,56-55,76 mg/dL). No grupo OS, aumentou de 41,75 mg/dL (IC95%: 36,30-47,21 mg/dL) para 44,50 mg/dL (IC95%: 39,10-49,91 mg/dL). Conclusão: O tratamento multiprofissional por seis meses elevou significativamente o HDL em crianças com obesidade, porém, mostrou-se menos eficaz em crianças com obesidade severa.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Perfil lipídico; Saúde cardiovascular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prática de atividade física no lazer e fenótipo anormal do modelo de carga e capacidade metabólica em pessoas idosas: análise transversal

AUTORES

Janaina Oliveira de Araujo Nunes
Jarson Pedro da Costa Pereira
Luzia Elionaide Albuquerque Martins
Carla Bianca Tabosa Oliveira
Carolina Barros Machado
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em pessoas idosas. O Modelo de Carga e Capacidade Metabólica (mCCM), razão entre massa gorda (MG) e massa muscular (MM), é uma nova abordagem para avaliar a composição corporal e o risco cardiovascular. Entretanto, a relação entre prática de atividade física no lazer e mCCM ainda é pouco conhecida nessa população. Objetivo: Explorar associações entre prática de atividade física no lazer e fenótipo anormal do mCCM em pessoas idosas. Métodos: Análise transversal com pessoas entre 60-80 anos residentes em Natal/RN. Foram coletadas variáveis sociodemográficas e clínicas. A prática de atividade física no lazer foi autorreportada. O índice do mCCM foi avaliado usando dados da Absorciometria de Raios-X de Dupla Energia (DXA): razão entre MG e massa livre de gordura (MLG). Fenótipo anormal: valores normativos do NHANES, considerando sexo, idade e índice de massa corporal. Análise de dados: regressão logística. Resultados: Foram incluídos 407 participantes (mulheres: 73,7%; pele branca: 42,3%; idade: 67,1 ± 4,7 anos; ensino superior: 25,1%; nunca fumou: 60%; consumo elevado de álcool: 13%; sobrepeso/obesidade: 74,2%; síndrome metabólica: 47,5%; tempo sedentário: 7,4 ± 3,9 h/dia; prática de atividade física no lazer: 58,5%). A prevalência do fenótipo anormal do mCCM foi de 15,5%. Na análise ajustada, praticar atividade física no lazer se associou com menor odds de apresentar fenótipo anormal do mCCM (OR = 0,49; 95% IC: 0,27-0,88). Conclusão: Entre pessoas idosas, praticar atividade física no lazer se associou com menor chance de apresentar fenótipo anormal do mCCM.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares; Envelhecimento; Absorciometria de Raios-X de Dupla Energia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento alimentar de pessoas adultas e idosas

AUTORES

Juciléia Barbosa Bezerra
Francisco Everton Romão dos Santos
Mateus Gusmão Rodrigues

Universidade Federal do Pará.

Introdução: A avaliação do comportamento alimentar é uma boa ferramenta para saber se as pessoas adultas e idosas que participam de programas de atividades físicas seguem as recomendações brasileiras de alimentação, visto que a realização de atividades físicas não está diretamente relacionada a melhores hábitos alimentares. Objetivo: Descrever o comportamento alimentar de pessoas adultas e idosas. Métodos: Esta pesquisa é do tipo quantitativa descritiva. Foi aplicado um questionário validado sobre alimentação no final do ano letivo de 2024 com os participantes de um programa de atividades física. O questionário consta de seis perguntas sobre hábitos alimentares e a partir da somatória das perguntas os resultados podem variar de 6 a 36 pontos os quais são subdivididos em quatro categorias: muito não saudável, não saudável, quase saudável e saudável. A atividade física foi realizada duas vezes por semana com duração de 60 minutos durante quatro meses. Participaram da pesquisa apenas os indivíduos que apresentaram frequência nas aulas de no mínimo 50%. Os dados apresentados foram coletados logo após os quatro meses de atividades físicas. Foi feita uma estatística descritiva dos dados (valores absolutos e relativos) por meio do software Statistical Package for Social Science (SPSS) versão 29®. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética sob parecer 6.547.699. Resultados: Participaram da pesquisa 63 pessoas adultas e idosas com idade média de 62,89-6,42 anos, sendo 18 adultos e 45 pessoas idosas e média de Índice Massa Corporal (IMC) de 27,91-3,05 kg/m2. Apesar dos participantes realizarem atividades físicas, o comportamento alimentar apontou que 02 indivíduos (3,2%) foram classificados na categoria 'não saudável'; 51 indivíduos (81,0%) na categoria 'quase saudável' e 10 indivíduos (15,9%) na 'saudável'. Não houve participantes na categoria 'muito não saudável'. Conclusão: A maioria dos participantes possui comportamento alimentar na categoria quase saudável, indicando necessidade de melhoria dos hábitos alimentares.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Pessoa idosa; Atividades físicas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relato de experiência: promoção da alimentação saudável e estilo de vida ativo para adultos e idosos

AUTORES

Júlia Abília Nicácio Nunes dos Santos
Luria Lima de Melo Sher

UNEB- CAMUPUS II.

Objetivo: Apresentar o relato de experiência sobre a oficina intitulada Noções básicas sobre alimentação, estilo de vida, saúde e a Atividade Física (AF) junto ao projeto Educar para a AF- EPAF. Método: Estudo descritivo, tipo relato de experiência. Um dos referenciais teóricos utilizados para construção da oficina foi o livro AF, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo do prof. Markus Nahas. A oficina foi realizada no turno da manhã, com duração de 30 minutos, durante a 1ª Feira de Educação Física e Nutrição. O objetivo da oficina foi promover noções básicas sobre alimentação saudável, estilo de vida ativo e saúde. Inicialmente, houve apresentação dos discentes, entrega de folders informativos e um questionário. Em seguida, foram apresentados conceitos sobre alimentação saudável, estilo de vida, saúde e AF, com as recomendações e exemplos de AF, de alimentos saudáveis. Posteriormente, os participantes responderam ao questionário, intitulado: "Você se alimenta corretamente?" Em seguida, houve debate sobre a influência dos alimentos na saúde, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira na Orientação da Pessoa Idosa. Por fim, os idosos foram preencherem uma pirâmide alimentar a partir da identificação, e colocação dos alimentos em cada nível da pirâmide. Resultados: A utilização de materiais didáticos (folders, pirâmide alimentar e questionários) proporcionaram a participação ativa dos idosos. Tais ações e estratégias, também, proporcionou reflexões sobre a importância dos hábitos alimentares e do estilo de vida na saúde da pessoa idosa. Muitos participantes relataram dificuldades na adesão a uma alimentação equilibrada e na realização de AF regulares, evidenciando a necessidade de intervenções contínuas e supervisionadas por profissionais da saúde. Conclusão: A abordagem prática e interativa facilitou o aprendizado e incentivou reflexões sobre mudanças nos hábitos alimentares e na incorporação da AF no cotidiano.

Palavras-chave: Pessoas idosas; Alimentação saudável; Estilo de vida.

Apoio institucional: Universidade do Estado da Bahia - UNEB, Departamento de Educação, Colegiado de Educação Física, Alagoinhas, BA, Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Oficina de nutrição aplicada ao idoso: um relato de experiência

AUTORES

Kaique Silva Santana
Luria Melo de Lima Scher

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: Este trabalho trata do relato de experiências vivenciado na disciplina Educação Física Saúde e Nutrição da Universidade do Estado da Bahia. Objetivo: Descrever as experiências obtidas na oficina Nutrição para o idoso, realizada com o projeto Educar para a Atividade Física - EPAF. O projeto EPAF visa educar os participantes sobre a importância de uma vida fisicamente ativa e escolhas de hábitos saudáveis como determinantes para prevenir e tratar algumas doenças, assim como, capacitar os discentes do curso de Educação Física a desenvolver tais ações. Método: Estudo descritivo, tipo relato de experiência. A construção da oficina teve como base o protocolo do guia alimentar para a população brasileira para pessoas idosas, do Ministério da Saúde. Neste protocolo, constam recomendações e dicas de alimentação saudável. A oficina ocorreu no período da manhã, com 15 idosos, com duração de 30 minutos, durante a 1ª Feira de Educação Física e Nutrição. O objetivo da oficina foi promover a compreensão dos aspectos gerais da nutrição aplicada ao idoso, e conscientizar os participantes sobre uma alimentação saudável e mais acessível. Resultados: Foram produzidos um jogo da memória com alimentos, folder educativo que foi lido para os idosos. Em seguida, houve apresentação das recomendações alimentares e diferenciação dos alimentos saudáveis dos não saudáveis, seguido da identificação de dicas aplicadas a rotina diária com alimentos com custo acessível. Houve elaboração de questionamentos sobre o objetivo da aula, aplicação do jogo da memória para ajudar a identificar os alimentos saudáveis, e verificar os conhecimentos adquiridos, e os idosos tiveram uma boa aceitação. Conclusão: Observou-se a participação ativa dos idosos, e uma melhor compreensão do conteúdo trabalhado através da aplicação do jogo da memória. Tais resultados reforçam a importância de ações e estratégias lúdicas de promoção da saúde para auxiliar a pessoa idosa na adoção de comportamentos saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Guia alimentar; Nutrição.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

As associações entre consumo alimentar e atividade física difere entre estudantes quilombolas com e sem excesso de peso?

AUTORES

Lara Daniele Matos dos Santos Araujo
Émylle Alves de Souza Lima
Larissa Oliveira Novais
Laila de Sena de Souza
Lizziane Andrade Dias
Gilmar Mercês de Jesus

Universidade Estadual de Feira de Santana.

Introdução: Atividade física (AF) e consumo alimentar (CA) são fatores que exercem influência na saúde de crianças e adolescentes. Esses fatores determinam às variações na composição corporal que ocorrem nessa fase da vida.Objetivo: Analisar as associações entre consumo alimentar e a prática de atividade física entre estudantes quilombolas com e sem excesso de peso. Métodos: Estudo transversal com estudantes de escolas públicas em comunidades Quilombolas rurais de Feira de Santana-BA (n = 1.007, Idade = 9,4±1,5 anos, 50,5% meninos, IMC = 17,8±3,5Kg/m^2). CA e AF foram relatados em questionário on-line (Web-CAAFE). Estado nutricional foi verificado pelos critérios IOTF, a partir de valores de IMC. A análise incluiu modelos de regressão de Poisson com estimador de variância robusto, ajustado por sexo e idade, para estimar Razões de Prevalência (RP) e Intervalos de Confiança de 95% entre consumo alimentar e tercis de AF (T1 ≤ 5,2; T2 > 5,2 e ≤ 10,6; T3 > 10,6), tendo T1 como referência.Resultados: Excesso de peso (sobrepeso+obesidade) ocorreu em 24% da amostra. Entre estudantes sem excesso de peso, o CA se associou à AF: Bebidas açucaradas: (AF no T2: RP = 1,24; IC95% = 1,02-1,52; AF no T3: RP = 1,35; IC95% = 1,13-1,61), Salgados: (AF no T2: RP = 1,31; IC95% = 1,08-1,59; AF no T3: RP = 1,34; IC95% = 1,12-1,60), Frutas e vegetais: (AF no T3: RP = 1,24; IC95% = 1,03-1,48). Entre os estudantes com excesso de peso Bebidas açucaradas (AF no T3: RP = 1,29; IC95% = 1,01-1,66) e Laticínios (AF no T3: RP = 1,27; IC95% = 1,00-1,62) se associaram à AF. Não houve associações estatisticamente significativas entre consumo de proteínas e cereais com AF entre os estudantes com e sem excesso de peso.Conclusão: Maior frequência diária de AF se associou a maior consumo de bebidas açucaradas, salgados e frutas e vegetais entre estudantes sem excesso de peso. Estudantes com excesso de peso e que faziam mais AF consumiram mais bebidas açucaradas e laticínios.

Palavras-chave: Quilombolas; Sobrepeso; Consumo alimentar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Alimentação saudável está associada a melhora de sintomas depressivos em calouros: um estudo transversal Unilife/PE

AUTORES

Marcela Felício Lopes da Silva
Marília Felício Lopes da Silva
Christian Williams de Oliveira
Radmila Arantes do Carmo
Gustavo Henrique Gomes Silva
Aluísio Andrade Lima

Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Introdução: No ambiente universitário, um em cada três estudantes apresenta sintomas de ansiedade e/ou depressão. Geralmente, esses transtornos surgem na transição para a vida adulta, o que coincide com o ingresso no ensino superior, consequentemente piora do estilo de vida e, principalmente, dos hábitos alimentares. Nesse contexto acadêmico, a alimentação pode estar associada a sintomas de ansiedade e depressão, o que precisa ser melhor testado. Objetivo: Analisar a associação entre alimentação saudável e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes calouros. Métodos: Investigação com delineamento transversal, conduzida com 938 estudantes (Idade = 20±4 anos; 51,4% do sexo feminino) ingressantes na Universidade Federal Rural de Pernambuco. Os participantes integram uma coorte multicêntrica (The UNIversity student's LIFEstyle and Mental Health Study - UNILIFE-M). A coleta de dados por conveniência, ocorreu por meio de um questionário online contemplando variáveis sociodemográficas (sexo, idade, etnia e índice de massa corporal - IMC), hábitos alimentares (SMILE) e avaliação dos sintomas de ansiedade (GAD-7) e depressão (PHQ-9). A análise estatística foi realizada por regressão logística binária, com ajustes para características sociodemográficas. Adotou-se um nível de significância de P ≤ 0,05. Resultados: Foram observados sintomas de ansiedade em 44,6% dos participantes e sintomas depressivos em 49,2%. Os estudantes que nunca/eventualmente consumiam alimentos saudáveis apresentaram maior chance de ter sintomas depressivos (OR = 1,80; IC95%: 1,29-2,51), independentemente de idade, sexo, etnia e IMC. Entretanto, não houve associação significativa entre hábitos alimentares e sintomas de ansiedade (OR = 1,36; IC95%: 0,98-1,89). Conclusão: Universitários que nunca/eventualmente comem alimentos saudáveis apresentam um risco 80% maior de desenvolver sintomas de depressão, enquanto este hábito alimentar parece não estar associado aos sintomas de ansiedade. Portanto, aumentar a frequência de ingestão de frutas e vegetais frescos, legumes e produtos integrais pode contribuir positivamente para a saúde mental em calouros universitários.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Estudante universitário; Transtornos mentais.

Apoio institucional: Esta ação de extensão integra as atividades do projeto de pesquisa vinculado à coorte multicêntrica internacional UNILIFE-M, desenvolvido com apoio financeiro da FACEPE (Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco), cuja contribuição tem sido fundamental para a viabilização científica e social desta proposta.

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

7. Atividade Física e Saúde Pública

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre comportamento de 24 horas e gastos públicos com doenças crônicas em adultos e idosos: um protocolo de revisão sistemática

AUTORES

Adriele Soares Pereira
Luria Melo de Lima Scher
Renato Barros da Guarda

UNEB - Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: O crescimento dos casos de doenças crônicas (DC) não transmissíveis entre adultos e idosos tem aumentado os gastos públicos em saúde. Objetivo: Relatar a construção de um protocolo de revisão sistemática (RS) sobre o comportamento de 24 horas (atividade física (AF), comportamento sedentário (CS) e sono) e gastos públicos com DC em adultos e idosos. Método: Relato de experiência sobre a construção de um protocolo de RS. A seleção dos estudos será realizada nas bases: The Cochrane Library, PUBMED, Econlit, Web of Science e Google Scholar, conforme diretrizes do PRISMA-P. O risco de viés será avaliado seguindo as diretrizes CONSORT, STROBE e CHEERS (para avaliações econômicas). Uma planilha do Microsoft Excel será utilizada para a extração dos dados. A qualidade metodológica dos estudos será avaliada de forma individual, baseada nos critérios de Downs e Black e na escala de Drummond (para avaliações econômicas). Resultados: O protocolo foi construído a partir da questão de pesquisa, objetivo, período de publicação dos artigos (de 2012 a 2026), definição das línguas (português e inglês), em adultos com idade de 40 anos ou mais. Definição dos estudos elegíveis (aqueles que tenham pelo menos duas medidas do comportamento de 24-h, artigos com a medida do CS total ou um tipo CS específico como variável de exposição e gastos com saúde como desfecho). Definição dos estudos excluídos (aqueles com CS como sinônimo de ausência ou insuficiência de prática de AF; estudos com indivíduos em instituições de longa permanência ou com mobilidade reduzida; artigos que tratem de forma específica da pandemia COVID-19). Conclusão: O protocolo permitirá a elaboração de uma síntese de evidências robusta, que poderá ser utilizada para apoiar processos de tomada de decisão no campo das políticas públicas, no que diz respeito à elaboração e aperfeiçoamento de programas de qualificação do comportamento de 24 horas.

Palavras-chave: Saúde pública; Doenças crônicas; Comportamento sedentário.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre atividade física, incapacidade cervical e qualidade de vida em indivíduos com dor cervical crônica não específica

AUTORES

Amanda Silva Saldanha
Pedro Henrique Martins de Castro
Israel do Nascimento Oliveira
Hygor Felipe de Albuquerque Barros
Wouber Herickson de Brito Vieira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A dor cervical crônica não específica (DCCNE) é caracterizada por dor persistente no pescoço sem causa específica, afetando cerca de 70% da população mundial, com maior incidência em mulheres. Por interferir na funcionalidade, nos níveis de atividade física e na percepção de qualidade de vida, compreender as correlações entre essas variáveis é essencial para orientar estratégias de prevenção e tratamento. Objetivo: Investigar a relação entre o nível de atividade física, incapacidade cervical e qualidade de vida em indivíduos com DCCNE. Métodos: Estudo de correlação com 76 participantes de ambos os sexos, com idades entre 18 e 50 anos, diagnosticados com DCCNE grau I ou II segundo o Neck Pain Task Force, com duração mínima de três meses, intensidade de dor ≥ 3 na Escala Numérica de Dor (END) e pontuação ≥ 5 no Índice de Incapacidade Cervical (NDI). Foram aplicados END, NDI e o questionário de qualidade de vida SF-36. Para análise estatística, utilizou-se correlação de Pearson com bootstrap para aumentar a precisão dos resultados, considerando significância $p < 0,05$. Resultados: Houve uma correlação fraca e negativa entre Índice de Incapacidade do Pescoço e nível de atividade física ($r = - 0,28$; $p = 0,01$), Houve uma correlação fraca e positiva entre a qualidade de vida e o nível de atividade física ($r = 0,33$; $p = 0,03$). Conclusão: O estudo evidencia que maior nível de atividade física está positivamente associado à qualidade de vida e inversamente associado à incapacidade cervical. Esses achados reforçam a importância de programas de exercícios não apenas para reabilitação, mas também como estratégia preventiva, promovendo manutenção da funcionalidade, redução de limitações e melhor bem-estar em pacientes com DCCNE. Futuros estudos são necessários para explorar essas relações de forma mais detalhada, considerando que a condição clínica pode ser influenciada por fatores físicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Dor cervical; Atividade física; Incapacidade.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Exercício físico na doença renal crônica: impactos da hidroginástica e musculação na saúde geral

AUTORES

Amaro Wellington da Silva
Meteus Conti Rodrigues
Lucas Matheus Feitosa Santos
Samara Bonfim Gomes Campos
Juliana Célia de Farias Santos
Maria do Socorro Cirilo-sousa
Antonio Filipe Pereira Caetano

Hospital Universitário Professor Alberto Antunes, Universidade Federal de Alagoas, Maceió - Alagoas.

Introdução: Pessoas com doença renal crônica (DRC) apresentam reduções na capacidade funcional, fadiga e limitações nas atividades cotidianas, comprometendo a qualidade de vida. O exercício físico é uma estratégia segura e eficaz no manejo da DRC, favorecendo a manutenção da funcionalidade e percepção de saúde. Objetivo: Investigar os efeitos do exercício físico (hidroginástica e musculação) sobre o estado geral de saúde de pacientes com DRC em estágio conservador. Metodologia: Estudo quase-experimental, delineamento longitudinal. Intervenções compostas por treinamento aquático (2x/sem, 60 min/sessão) e musculação (3x/sem, 60 min/sessão), realizadas ao longo de 2 anos (hidroginástica), ou 9 meses (musculação), não consecutivos. As variáveis avaliadas incluíram medidas morfológicas (altura, peso, IMC, circunferências da cintura e quadril, RCQ), hemodinâmicas (pressão arterial sistólica e diastólica, frequência cardíaca), funcionais (teste sentar e levantar, força de preensão manual, flexibilidade e teste de caminhada de 6min), e aspectos subjetivos (percepção de saúde, fadiga, nível de humor e escala de dor). Os dados foram analisados com teste de normalidade de Shapiro-Wilk e teste t pareado ($p < 0,05$). Resultados: Participaram 29 pacientes, 46,7±15,1 anos: 10 realizaram hidroginástica, 14 musculação e 5 ambos. A frequência média total foi de 51,1±22,5%. Observou-se melhora estatística na circunferência do quadril ($p = 0.048$) e frequência cardíaca ($p = 0.029$) na amostra total. Não houve mudanças significativas nas variáveis funcionais. A musculação associou-se à melhora na percepção de fadiga ($p = 0.008$) e saúde

a hidroginástica, à melhora na percepção de saúde ao longo do tempo ($p = 0.028$). Houve reduções significativas da dor, especialmente em MMII: pernas ($p = 0.036$) e pés($p = < 0.001$) na amostra total. Conclusão: O exercício físico pode contribuir para o cuidado integral da saúde de pessoas com DRC, reforçando seu valor terapêutico.

Palavras-chave: Doença renal crônica; Exercício físico; Tratamento conservador.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Calisthenic functional training: uma abordagem custo-efetiva para aptidão funcional em mulheres idosas

AUTORES

André Filipe Santos de Almeida
Leury Max da Silva Chaves
Marcos Raphael Pereira-monteiro
José Carlos Aragão-santos
Marzo Edir da Silva-Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: O envelhecimento populacional impõe desafios à manutenção da autonomia e aptidão funcional em mulheres idosas. O Treinamento Funcional (TF) é eficaz para enfrentar tais desafios, mas ainda demanda recursos. Nesse contexto, o Calisthenic Functional Training (CFT) utilizando apenas o peso corporal surge como alternativa viável de menor custo. Objetivo: Comparar a relação custo-efetividade do CFT e do TF quanto à aptidão funcional de mulheres idosas. Métodos: Ensaio clínico com 16 semanas e participação de 153 mulheres (60 a 80 anos), distribuídas em três grupos: CFT (n = 45), TF (n = 43) e grupo controle (GC n = 65). CFT e TF utilizaram exercícios semelhantes a atividades da vida diária, com TF utilizando implementos, enquanto CFT usou somente o peso corporal como resistência. O GC realizou exercícios de alongamento. A Análise de Custo-Efetividade (ACE) incluiu: Levantamento de Custos (LC) de cada grupo; Cálculo do Custo-Benefício (CB), relação de LC sobre a amostra do grupo; Delta Efeito (ΔE), diferença do efeito pós pelo efeito pré de cada teste utilizado; Cálculo do Custo-Efetividade (CE), relação do CB sobre o ΔE. Diferenças foram avaliadas por ANOVA de medidas repetidas ($p < 0,05$). Resultados: O CFT apresentou uma economia de R$ 23930,00 em relação ao TF com efeitos semelhantes na aptidão funcional. Assim, temos uma superioridade na relação de $CE_{(R\$\ .\ (pessoas\ .\ unidade)^{-1})}$ do CFT frente ao TF, apresentados a seguir [$TESTE_{(unidade)}$: $CE_{(CFT)}$ - $CE_{(TF)}$]: $SL5R_{(s)}$: -525,23; $MEDB_{(m)}$: -2639,68; $GJST_{(s)}$: -658,29; $LS_{(s)}$: -2181,26; $C10_{(s)}$: -1059,57; $TC6_{(m)}$: -17,14; $TUG_{(s)}$: -610,77; $VTC_{(s)}$: -391,68. Conclusão: O CFT apresentou um custo 2,5 vezes menor que o TF para promover efeitos semelhantes na aptidão funcional em mulheres idosas. Portanto, o CFT é uma estratégia mais custo-efetiva que o TF.

Palavras-chave: Envelhecimento; Estado funcional; Custos e Análise de custo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto do comportamento sedentário na cognição e desempenho funcional de idosos

AUTORES

Andréa Kruger Goncalves
Taís Malysz
Lucas Gabriel dos Anjos Ferreira
Rosa Maria Martins de Almeida
Lenir Orlandi Pereira Silva
André Quincozes dos Santos
Caroline Pieta Dias

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: A função cognitiva é um importante marcador de saúde em idosos, frequentemente associada à aptidão funcional, como mobilidade e força muscular. O comportamento sedentário (CS) também tem sido relacionado a efeitos adversos à saúde nessa população. Objetivo: Analisar as associações entre mobilidade, força de membros inferiores e função cognitiva em idosos com e sem CS. Métodos: Estudo descritivo com 70 idosos participantes do programa de extensão CREM/UFRGS, divididos em dois grupos: com CS (GR1, n = 35; 69,03 ± 13,62 anos) e sem CS (GR2, n = 35; 65,87 ± 4,31 anos). O CS foi definido como relato de 8 horas ou mais por dia em posição sentada ou deitada, excluindo o tempo de sono. As variáveis analisadas foram: função cognitiva (Montreal Cognitive Assessment - MoCA), força de membros inferiores (teste de sentar e levantar em 30 segundos - FMI) e mobilidade funcional (Timed Up and Go - TUG). Foram utilizados o teste t para amostras independentes e o coeficiente de correlação de Pearson ($\alpha = 0,05$). Resultados: Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos quanto à função cognitiva (MoCA: GR1 = 23,52 ± 4,06 vs. GR2 = 24,16 ± 2,81; p = 0,437) e força muscular (FMI: GR1 = 16,12 ± 4,08 vs. GR2 = 17,58 ± 4,05; p = 0,140). Houve diferença significativa na mobilidade (TUG: GR1 = 6,41 ± 0,92 s vs. GR2 = 5,16 ± 1,03 s; p < 0,001), com pior desempenho no GR1. As correlações entre cognição e variáveis funcionais foram: MoCA e FMI (GR1: r = -0,047; GR2: r = 0,168), e MoCA e TUG (GR1: r = -0,431; GR2: r = -0,289). Conclusão: Idosos com CS apresentaram pior mobilidade e maior correlação entre cognição e desempenho físico, destacando a importância de reduzir o tempo sedentário.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Envelhecimento; Desempenho funcional.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, PROEXT CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Concordância inter observador em estudo piloto de observação sistemática virtual nas praças de Cuiabá-MT

AUTORES

Carina Santos Andrade Nigro Antiga
Matheus Mazuquim Michels
Aury Hellen dos Prazeres Mesquita
Daniel Morais Teodoro
Noemi Dreyer Galvão
Amanda Cristina de Souza Andrade

Universidade Federal de Mato Grosso.

Introdução: A disponibilidade e qualidade dos espaços públicos urbanos têm se destacado como fatores relevantes para a promoção da saúde e prevenção de doenças, pois contribuem para o bem-estar físico, mental e social da população. As praças, enquanto espaço público, exercem papel relevante. Esses espaços de livre acesso podem favorecer a prática de atividades físicas, especialmente entre aqueles que não dispõem de acesso a ambientes privados e interação social. Objetivo: Analisar a concordância interobservador da observação sistemática virtual para mensurar as características das praças de Cuiabá em um estudo piloto. Metodologia: Foi realizada uma observação sistemática virtual das condições físicas das praças da área urbana de Cuiabá-MT., por meio de observadores treinados utilizando o google earth e google street view e a plataforma kobotolbox. O método foi desenvolvido a partir de instrumentos anteriores, Observação Social Sistemática (OSS) e Physical Activity Resource Assessment (PARA), dividido em blocos: Identificação da praça, caracterização das ruas que contornam a praça e caracterização da área interna da praça. A concordância entre os observadores foi medida pelo kappa. Resultados: O estudo piloto incluiu 2 praças, sendo elas, Praça Jardim Universitário e Praça Hamilton Moraes Navarros. A concordância interobservador foi próximo a 100% para todos atributos observados, exceto as variáveis do instrumento que inclui a presença de obstáculos, que envolve um componente subjetivo relacionado à percepção, a rampa de acesso para cadeirante que quando não sinalizados adequadamente podem ser mais difíceis de serem observados e a presença de poste de iluminação que envolve a percepção de distância em relação à praça e a posição das luminárias. Conclusão: O instrumento analisado apresentou alta confiabilidade e reforça a importância do treinamento. A partir do estudo piloto foi possível garantir a qualidade da informação na pesquisa de campo ao mensurar adequadamente os atributos físicos das praças de Cuiabá-MT.

Palavras-chave: Promoção de Saúde; Saúde da população urbana; Ambiente construído público.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Obesidade grave e sua associação com o tempo excessivo de televisão e outras telas em adultos brasileiros

AUTORES

Carlos Eduardo Guimarães Moço
Edú Fiorin Schopf
Victor Celestino Pires
Samara Mendes de Souza
Jucemar Benedet
Giovani Firpo Del Duca

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A obesidade grave é um crescente desafio para a saúde pública e é impulsionada pelo sedentarismo da era digital. O tempo excessivo de tela soma-se a outros comportamentos de risco à saúde, potencializando o ganho de peso. Objetivo: Identificar associação entre tempo excessivo de tela e obesidade grave em adultos nas capitais brasileiras e no Distrito Federal. Métodos: Tratou-se de um estudo transversal com dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2023. A amostra foi composta por sujeitos das 26 capitais e do Distrito Federal, com idade ≥18 anos. A obesidade grave foi definida pelo índice de massa corporal ≥ 40 kg/ m2, a partir dos autorrelatos de massa corporal e estatura. As exposições do estudo foram o tempo excessivo de televisão e tempo excessivo de outras telas (computador, tablets ou celular) no tempo livre, considerando-se ≥ 3 horas/dia para cada exposição. Foi realizada regressão logística binária bruta e ajustada para variáveis sociodemográficas e os resultados foram expressos em frequências absoluta e relativa, razão de odds (RO) e intervalos de confiança de 95% (IC95%). Resultados: Foram entrevistados 21.690 participantes de ambos os sexos. Indivíduos com tempo excessivo de televisão (RO = 1,56; IC95% 1,28; 1,91; p < 0,001) e com tempo excessivo de outras telas no tempo livre (RO ajustado = 1,36; IC 95% 1,09-1,71; p = 0,006) apresentaram maiores chances de ter obesidade grave do que seus pares. Conclusão: Os indicadores de comportamento sedentário relacionados à televisão e outras telas no tempo livre se mostraram importantes fatores associados à obesidade grave. Estratégias de prevenção devem incluir a conscientização e combate ao comportamento sedentário nessa população clínica.

Palavras-chave: Obesidade mórbida; Tempo de tela; Comportamento sedentário.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise da implementação do incentivo à atividade física na Atenção Primária à Saúde na Região Sul

AUTORES

Carolane Lopes da Silva
Cristiano Araujo Dias
Mila Duarte Lima Dias
Robert Rodrigues
Ismar Eduardo Martins Filho
Temistocles Damasceno Silva

Universidade Estadual da Bahia- UESB.

Introdução: A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) posiciona a atividade física como ação estratégica para o Sistema Único de Saúde (SUS). O Incentivo à Atividade Física (IAF) fortaleceu a valorização profissional e estimulou a ampliação da oferta das práticas corporais e atividades físicas (PCAF) no território, com foco na promoção de hábitos saudáveis e prevenção de agravos. Objetivo: Analisar a evolução das atividades coletivas de PCAF realizadas por profissionais de Educação Física (PEF) na Atenção Primária à Saúde na Região Sul entre 2021 e 2024. Métodos: Pesquisa descritivo-exploratória, documental e qualitativa. Foram coletados dados secundários do Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica (SISAB). Analisaram-se números quantitativos de atividades coletivas de PCAF, participantes e média por atividade coletiva. Os dados foram exportados, tabulados e analisados no software Microsoft Excel. Resultados: Observou-se crescimento de 324,62% nas atividades coletivas de PCAF, passando de 41.581 em 2021 para 176.561 em 2024. O número de participantes chegou a quase 2 milhões, com destaque para o Paraná (630%). A média de participantes por atividade aumentou 27,22%, partindo de 9,31 em 2021 para 14,74 em 2024. O Paraná registrou o maior crescimento relativo (58,32%), enquanto o Rio Grande do Sul apresentou evolução discreta (6,24%). Os dados sugerem um diferencial qualitativo no engajamento da população paranaense em relação aos demais estados da região. Conclusão: A Região Sul não apenas ampliou as ações de PCAF, mas também conseguiu maior envolvimento populacional, demonstrando maturidade da gestão local e reconhecimento da Educação Física na saúde coletiva. Evidencia-se que, com planejamento e apoio institucional, é possível combinar expansão, qualidade e impacto social.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Práticas corporais; Atividade Física**.**

Apoio institucional: Agradecemos a Universidade Estadual da Bahia pelo apoio disponibilizado para participação no evento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre tecido apendicular mole magro e força de membros superiores em adultos com estilo de vida ativo: contribuições para a prática clínica na avaliação da sarcopenia

AUTORES

Carolina Barros Machado
Janaína Oliveira de Araújo Nunes
Jarson Pedro da Costa Pereira
Ana Paula Trussardi Fayh

Universidade Federal do Rio Grande do Norte. (

Introdução: A sarcopenia caracteriza-se pela perda gradual de massa e força muscular, o que torna fundamental a avaliação adequada dessas variáveis para sua compreensão e prevenção. Clinicamente, a força muscular é usualmente avaliada pelo teste da força de aperto de mão (FAM) ou teste de força de flexão de cotovelo (FFC), que envolvem grupos musculares específicos de membros superiores. Já o tecido apendicular mole magro (TAMM), estimado pela absorciometria de raios-X de dupla energia (DXA), tem sido considerado o padrão-ouro para proxy de massa muscular de membros superiores e inferiores. Questiona-se se a força avaliada pela FAM reflete adequadamente a massa muscular apendicular. Objetivo: Correlacionar o TAMM com a FAM em adultos jovens saudáveis. Métodos: Análise transversal com pessoas entre 20-45 anos, fisicamente ativos e sem doenças crônicas consumptivas. O TAMM foi avaliado por DXA. A FAM foi mensurada com dinamômetro (Jamar® 5030J1) e a FFC pelo dinamômetro isométrico (E-lastic - Kinology), considerando-se o maior valor de três tentativas para cada teste. O nível de atividade física foi verificado pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ), classificando como ativos os que relataram prática regular de exercícios. As correlações foram analisadas pelo coeficiente de Spearman. Resultados: Foram avaliados 154 indivíduos (mulheres: 56,5%; idade: 28,4 ± 6,8 anos; prática de atividade física: 83,1%). Observou-se correlações positivas e significativas entre TAMM e FAM (rho = 0,72), TAMM e FFC (rho = 0,76) e TAMM e força combinada (rho = 0,78), todas p < 0,001. Conclusão: A força combinada apresentou maior correlação com o TAMM, embora todas tenham sido classificadas como correlações fortes. Esses achados reforçam o potencial de instrumentos acessíveis para apoiar estratégias de monitoramento e prevenção de declínios musculares. Vale destacar que a elevada proporção de fisicamente ativos possivelmente contribuiu para a preservação de massa e força, reforçando o papel da atividade física como fator protetor ao longo da vida.

Palavras-chave: Sarcopenia; Composição corporal; Absorciometria de raios-x.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Qualidade de vida em adolescentes fisicamente ativos e inativos: uma análise comparativa

AUTORES

Celita Friedrich
Gabriel Pereira Maciel
Kelly Samara da Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A prática de atividade física na adolescência é fundamental e tem sido associada a uma melhor percepção da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). Objetivo: Comparar a QVRS entre adolescentes fisicamente ativos e inativos. Métodos: Trata-se de um estudo transversal, realizado em 2022, composto por 955 adolescentes matriculados em três institutos federais com ensino médio integrado ao técnico da região da Grande Florianópolis/SC. A QVRS foi avaliada por meio do instrumento KIDSCREEN-10, cujo escore varia de 10 a 50, e foi posteriormente convertido para uma escala de 0 a 100, e a AF foi obtida pela versão brasileira do Self-Administered Physical Activity Checklist, posteriormente categorizada em atendimento (60 minutos diários ou mais de atividade física moderada a vigorosa) e não atendimento às recomendações. Para comparação entre grupos, utilizou-se o teste de Wilcoxon ($p < 0,05$). Resultados: Dos 955 participantes, 491 (51%) era do sexo feminino, com média de idade de 16,49±1,19 anos. O escore geral de QVRS foi de 40 (IIQ: 37; 46). No total, apenas 33% (n = 314) dos adolescentes atendem às recomendações de atividade física. Aqueles que atendiam as recomendações de atividade física apresentaram escore de QVRS de 42 (IIQ: 37; 47) e os que não atenderam apresentaram escore de 39 (IIQ: 36; 44), com diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,001$). Conclusão: Adolescentes que atendem as recomendações de atividade física apresentam melhor QVRS, destacando assim a importância da prática regular de atividade física moderada a vigorosa na adolescência. Esses achados reforçam a necessidade de políticas escolares que incentivem a prática de atividade física nessa população.

Palavras-chave: Educação física; Saúde; Políticas públicas, Escola.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desenvolvimento de uma escala para avaliar barreiras para participação em capacitações sobre atividade física e saúde

AUTORES

Ciro Romelio Rodriguez Añez
Rogério César Fermino
Lisiane Krolikovski da Silva

Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Introdução: A promoção da saúde por meio da atividade física é um tema transversal que deve ser abordado por todos os profissionais da saúde. Nem todos os profissionais estão adequadamente informados e capacitados para promover a atividade física. As capacitações em saúde têm por objetivo possibilitar que os profissionais possam usar as melhores técnicas e os mais novos recursos para promover a saúde. Contudo, alguns motivos denominados barreiras, dificultam a participação dos profissionais nessas capacitações. A identificação dessas barreiras pode auxiliar a prever formas de evitá-las. Objetivo: Desenvolver uma escala para avaliar barreiras para a participação em capacitações em atividade física e saúde. Métodos: Pesquisa metodológica de desenvolvimento de instrumentos em que se elaborou uma relação com 25 motivos para a não participação em capacitações com base na literatura. A validade de conteúdo foi realizada por um painel de oito especialistas em atividade física e capacitações em saúde, e a consistência interna por meio da análise fatorial exploratória com as respostas de uma amostra de 137 profissionais atuantes na atenção primária à saúde (APS). Resultados: Após a avaliação dos especialistas a escala foi reduzida para 17 itens e dispostos em escala Likert de 4 pontos (1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = Frequentemente, 4 = Sempre). Os coeficientes de validade de conteúdo foram: 0,875 para clareza, 0,911 para pertinência e 0,937 para abrangência. A consistência interna pelo Alpha de Cronbach foi de 0,926 (Ômega de McDonald = 0,927) e as cargas fatoriais variaram entre 0,443 e 0,794, não justificando a eliminação de qualquer questão. A técnica da análise paralela mostrou a unidimensionalidade da matriz de dados. A unidimensionalidade dos dados foi confirmada pelo "Item Unidimensional Congruence" (UniCo = 0,976). Conclusão: A escala proposta apresenta validade de conteúdo e consistência interna adequadas para levantar informações relativas a barreiras para a participação em capacitações em saúde para profissionais da APS

Palavras-chave: Capacitações em saúde; Atividade física; Barreiras.

Apoio institucional: Trabalho realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior Brasil (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise da efetividade da política nacional de promoção da saúde – o Programa Academia da Saúde – sob o escopo da atividade física nas regiões norte e Nordeste do Brasil, com base no modelo RE-AIM.

AUTORES

Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi
Vilde Gomes de Menezes

UFPE.

Analisar as políticas de programas de atividade física (AF) é um grande desafio em diferentes contextos. No Brasil, iniciativas como o Programa Academia da Saúde (PAS) apresentam resultados promissores. Este estudo, de caráter qualitativo descritivo, baseado em análise documental e no modelo RE-AIM (alcance, efetividade, adoção, implementação e manutenção), investigou a efetividade do PAS nas regiões Norte e Nordeste, abrangendo dezesseis estados.Os resultados indicam a necessidade de refinamento da gestão, contemplando especificidades das comunidades, além de lacunas em monitoramento e avaliação. Houve investimento de 80% no Nordeste e 20% no Norte. Apesar da maior destinação de recursos para o Nordeste, a população do Norte mostrou-se mais ativa fisicamente, conforme parâmetros da OMS.A intervenção é considerada efetiva, atrativa e viável para a população-alvo. Entretanto, na dimensão de adoção e manutenção, surgem barreiras relacionadas à atual estrutura de custos do Programa. As fragilidades foram identificadas nas cinco dimensões do modelo RE-AIM: média de 75% nos indicadores de alcance, seguida de efetividade/eficácia (82,5%), adoção (41,8%), implementação (58,3%) e, de forma mais crítica, manutenção (30,8%).Conclui-se, de maneira provisória, que as diretrizes do PAS são abrangentes, mas há tensão entre planejamento e execução, o que evidencia a necessidade de aprimorar a gestão e os modelos de manutenção. Essa medida pode favorecer maior otimização na relação entre investimento e resultados, fortalecendo as políticas públicas de atividade física no Brasil.

Palavras-chave: Políticas públicas; Promoção da saúde; Atividade física.

Apoio institucional: UFPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil de hábitos de vida e fatores de risco para doenças crônicas de mulheres e homens interessados em participar do projeto "correndo com ciência - UFMT

AUTORES

Daniel Morais Teodoro
Aline Cristina Borges Pereira
Matheus Felipe da Silva Pereira
Ana Paula da Silva Azevedo

Universidade Federal de Mato Grosso.

A inatividade física é um desafio da saúde pública atual, contribuindo para doenças como obesidade, diabetes e cardiovasculares. A corrida destaca-se como prática acessível e eficaz na promoção da saúde, e, portanto, pode atrair inúmeras pessoas que buscam prevenir ou combater doenças. O projeto de extensão "Correndo Com Ciência", da UFMT, oferece treinamento supervisionado com base científica, promovendo prática segura e adesão a hábitos saudáveis. Atendendo comunidade interna e externa da universidade, reforçando a corrida como ferramenta de prevenção e enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Dessa forma, é possível que os interessados apresentem contexto favorável à presença de DCNTs e busque no projeto uma alternativa para lidar com tal cenário. O objetivo deste estudo é apresentar as características dos interessados em participar do projeto e seus respectivos estilos de vida, buscando perceber se o interesse no projeto pode estar associado à prevenção e combate a fatores de riscos em doenças crônicas. Participaram 120 indivíduos interessados em participar do programa "Correndo com Ciência", durante os anos de 2023 e 2024. Baseando-se em 3 ações principais: avaliação periódica, treinamento de corrida, e orientação sobre a prática. Os dados foram coletados através de questionário eletrônico. Dos interessados, 70% são mulheres e 30% são homens. A maioria das mulheres não fuma (93%), já pratica atividade física (81%), possui alimentação balanceada (87%), e não possui patologias metabólicas (82%) ou doenças cardíacas (95%). Quanto aos homens, 92% não fumam,72% praticam atividade física (72%), 81% têm alimentação balanceada, 86% não possuem doença metabólica e 97% não possuem doença cardíaca. Conclui-se que os interessados no "Correndo com Ciência" como um todo (majoritariamente feminino) apresenta em sua maioria um estilo de vida saudável e poucos fatores de risco independentemente do sexo. Sendo assim, é possível que a procura pelo projeto se dê por outras razões.

Palavras-chave: Corrida; Inatividade física; Doenças crônicas não transmissíveis.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Produção científica em atividade física e saúde na América do Sul: diferenças relacionadas à faixa etária nas amostras dos estudos

AUTORES

Danilo Bastos Moreno
Daniel Petreça
Juliana Mejía-grueso
Debora Tornquist
Andrea Ramírez Varela
Gopa! Working Group

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A pesquisa na área da atividade física e saúde tem crescido nas últimas décadas, tornando-se base para ações que envolvam promoção de um estilo de vida ativo e uma melhora na qualidade de vida das populações pela América do Sul. Contudo, algumas populações podem estar sendo negligenciadas por pesquisas neste espectro. Objetivo: Apresentar a produção científica dos países da América do Sul sobre atividade física e saúde evidenciando diferenças enquanto as faixas etárias investigadas. Método: Este estudo baseia-se na metodologia de uma revisão sistemática anterior conduzida pelo Observatório Global de Atividade Física-GoPA! (PROSPERO:CRD42017070153) e inclui a atualização entre 2020 e 2023. Esta análise incluiu dados de 12 países sul-americanos (Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Equador, Guiana, Paraguai, Peru, Suriname, Uruguai e Venezuela). Os dados foram analisados com recurso à estatística descritiva no Stata. Resultados: Foram analisados 1.022 artigos. O Brasil foi responsável por 55,7% do total de publicações, seguido pelo Chile (15,7%), Colômbia (9,0%) e Argentina (5,4%). Enquanto Paraguai, Suriname, Bolívia e Guiana foram os que menos contribuíram, com menos de 1% cada. Em termos de grupos populacionais, 44,1% dos artigos incluíram múltiplas faixas etárias, seguidos por 25,0% com foco específico em crianças e adolescentes. Adultos foram o foco em 17,0% dos estudos e idosos em 7,9%. Conclusão: Há uma variação considerável na produção de pesquisas sobre atividade física entre os países da América do Sul, com o Brasil contribuindo com a maior parcela. Fatores como língua, posição geográfica, população e área, podem favorecer uma maior produção em solo brasileiro. A maioria dos estudos abrange diversas faixas etárias ou concentra-se em jovens ou adultos, com atenção limitada aos idosos. Esta discrepância verificada indica a necessidade de se repensar os grupos prioritários para condução de futuras pesquisas, uma vez que a faixa etária idosa vem se tornando preponderante na população.

Palavras-chave: Estilo de vida; População; Faixa etária.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Gasto público em saúde de moradores da zona rural de Caruaru: um estudo observacional descritivo

AUTORES

David Cavalcanti Lima
João Vitor Monteiro Ferreira da Silva
Danilo Bastos Moreno
Diego de Melo Lima

Faculdade Vale do Pajeú.

Introdução: Gerir os gastos com saúde é um dos desafios dos gestores públicos. Identificar áreas e comportamentos que causem altos custos ao sistema público de saúde auxilia no direcionamento de medidas, mais efetivas, para melhorar a condição de vida da população. Objetivo: Descrever o gasto público em saúde de moradores da zona rural de Caruaru, considerando a prática de atividade física. Método: Estudo descritivo e transversal, realizado com usuários da Atenção Primária à Saúde. Os dados sobre número de consultas e prescrição de medicamentos foram coletados por meio de consulta aos prontuários eletrônicos do cidadão. Os usuários foram classificados como "mais ativos" e "menos ativos" após entrevista realizada por meio do inventário de BAECK, usando como referência a mediana. O cálculo dos gastos utilizou os valores do banco de preço da saúde e o portal da transparência. Os dados foram analisados com uso do programa estatístico SPSS for Windows. A coleta de dados por meio do prontuário eletrônico e entrevista atendeu todos os critérios éticos estabelecidos, e o acesso ao prontuário teve anuência da secretaria municipal de saúde. Resultados: Foram avaliados os gastos de 43 usuários (83,7% mulheres). A média dos gastos com Consultas foi de R$127,90, com medicamentos de R$20,37 e específicos com psicotrópicos de R$0,21. O maior gasto médio foi relacionado a consultas, sendo R$132,20 para os "menos ativos" e R$ 122,47 para os "mais ativos". Quanto aos gastos com medicamentos, mais da metade da amostra não apresentou gastos em ambos os grupos (mediana = R$0,00). Enquanto com psicotrópicos, só foi observado gasto para 10% da amostra "menos ativa" (Percentil 90 = R$0,91). Conclusão: Os gastos com saúde avaliados em usuários da zona rural se mostraram heterogêneos, com uma pequena parte da amostra (menos ativos) sendo responsável por maior parte dos gastos, principalmente quanto a medicamentos.

Palavras-chave: Economia da saúde; Atividade física; Saúde mental.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Políticas públicas e práticas relacionadas à atividade física na América do Sul

AUTORES

Diego de Melo Lima
Luciana Tornquist
Luciana Zaranza
Michael Pratt
Andrea Ramirez Varela
Gopa! Research Working Group

Universidade de Pernambuco.

Introdução: As pesquisas científicas são fundamentais para a construção de políticas públicas informadas por evidência, permitindo melhor alocação de recursos e escolha de intervenções. Essas pesquisas podem auxiliar países de média/baixa renda a produzirem políticas mais resolutivas e econômicas. Objetivo: Descrever as publicações científicas de países sul-americanos cujo foco está nas políticas e práticas relacionadas à atividade física. Método: Este estudo baseia-se na metodologia de uma revisão sistemática anterior conduzida pelo Observatório Global de Atividade Física-GoPA! (PROSPERO:CRD42017070153) e inclui a atualização entre 2020 e 2023. Esta análise incluiu dados dos países sul-americanos. Os dados foram analisados com recurso à estatística descritiva no Stata. Resultados: Dos 1.022 artigos identificados, apenas 56 (5,5%) focaram em políticas e práticas relacionadas à atividade física. O Brasil foi responsável pela maioria dessas publicações (55,4%), seguido pelo Chile (16,1%) e Colômbia (12,5%). O Equador contribuiu com 8,9% dos estudos, enquanto Venezuela, Peru, Bolívia e Argentina contribuíram com 1,8% cada. Conclusão: A pesquisa sobre políticas e práticas de atividade física permanece limitada na América do Sul, com a maioria das publicações concentrada em poucos países-principalmente Brasil, Chile e Colômbia. A sub-representação de muitos países evidencia uma lacuna crítica na qual países com maior número de políticas nacionais aparecem com baixa produção, dificultando compreender o impacto dessas políticas na prática de atividade física, o que serviria de base para ações futuras. O Brasil, ao contrário, apresenta poucas políticas nacionais e uma ampla produção, algo que pode estar relacionado às características do modelo federativo, no qual estados e municípios podem desenvolver políticas localmente. Fortalecer a capacidade de pesquisa e promover a colaboração nessa área são passos essenciais para a construção de uma base mais equitativa e informada para as políticas de atividade física na América do Sul.

Palavras-chave: Estilo de vida; América do Sul; Avaliação em saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise do papel da atividade física familiar na relação da pressão arterial entre pais e filhos: *epi-family health study*

AUTORES

Diego Giulliano Destro Christofaro
Debora Toshimi Furuta
Enrique Gervazoni Ferreira Leite
Amanda Barbosa dos Santos
Stefany Carolaine Bezerra Silva
Ewerton Pegorelli Antunes

Universidade Estadual Paulista (UNESP).

Introdução: A pressão arterial (PA) elevada pode ser herdada de pais para filhos. A atividade física moderada a vigorosa (AFMV) é um fator conhecido de proteção, mas não está claro se ela pode atenuar a relação da PA entre pais e filhos.Objetivo: Investigar se a AFMV familiar influencia a relação da PA entre pais e filhos.Métodos: Participaram 244 filhos (média de 10,6 anos), 209 mães (41,4 anos) e 178 pais (43,6 anos). A PA foi aferida com aparelho oscilométrico (Omron HEM-742), e a AFMV foi medida por acelerômetro (Actigraph GT3-X). O nível socioeconômico (NS) foi obtido por questionário, e o pico de velocidade de crescimento (PVC) foi estimado pela fórmula de Moore et al. A regressão quantílica avaliou a relação entre a PA dos pais e filhos em dois modelos: o primeiro ajustado por sexo dos filhos, NS e PVC; o segundo incluiu a AFMV dos filhos e dos pais.Resultados: No modelo 1, a pressão arterial sistólica (PAS) dos filhos foi relacionada a PAS das mães (β = 0,18; IC95% = 0,07; 0,29; P < 0,001), permanecendo significativa após a inserção da AFMV dos filhos e das mães (β = 0,19; IC95% = 0,09; 0,28; P < 0,001). Achados similares foram observados para a pressão arterial diastólica (PAD) no modelo 1 (β = 0,20; IC95% = 0,08; 0,32; P = 0,002) e modelo 2 (β = 0,23; IC95% = 0,11; 0,35; P < 0,001). Já em relação aos pais, houve relação da PAS entre pais e filhos no modelo 1 (β = 0,14; IC95% = 0,01; 0,29; P = 0,027), porém perdendo significância após a inserção da AFMV dos filhos e dos pais (β = 0,08; IC95% = -0,06; 0,22; P = 0,257). Não houve relação entre a PAD dos filhos e dos pais. Conclusão: A PA dos filhos foi relacionada à das mães independentemente da AFMV. No entanto, a prática de AFMV familiar reduziu a relação da PAS dos pais e filhos.

Palavras-chave: Atividade Física; Família; Pressão arterial.

Apoio institucional: Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado de São Paulo, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Processo: 001).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Indicadores corporais e risco metabólico: uma análise dos efeitos da inatividade física

AUTORES

Edielton Silva Gomes
Ana Luiza Viana Moraes Costa
Elizabeth Viana Moraes da Costa

Universidade Federal do Amapá.

Introdução: elevados índices de gordura corporal têm sido associados ao aumento da idade metabólica, refletindo um envelhecimento fisiológico precoce. Esse acúmulo de tecido adiposo compromete a composição corporal e reduz a taxa metabólica basal, afetando negativamente a eficiência do metabolismo energético. Objetivo: analisar a relação entre os índices de gordura corporal, a idade metabólica e a ocorrência de doenças crônicas, considerando o impacto da inatividade física como fator agravante. Métodos: Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 36 participantes (19 do sexo masculino e 17 do feminino), com idades entre 11 e 71 anos, integrantes de um projeto de extensão universitário. Os dados corporais foram obtidos por meio de uma balança de bioimpedância conectada ao aplicativo Fitdays, que forneceu os seguintes indicadores: peso, índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura, massa muscular, taxa metabólica basal (TMB) e idade metabólica. A inatividade física foi avaliada pelo Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH), com classificação do nível de atividade física ocupacional e de lazer. Resultados: as análises revelaram médias de 69,0 kg para peso corporal, IMC de 25,7, percentual de gordura de 27,9% e massa muscular de 46,5 kg. A idade metabólica esteve elevada em grande parte da amostra. Verificou-se que indivíduos inativos apresentaram percentuais mais elevados de gordura corporal e maior risco metabólico. Conclui-se que o excesso de gordura, aliado à inatividade física, contribui para o aumento da idade metabólica e a predisposição a doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemias. Os achados reforçam a necessidade de estratégias preventivas voltadas à promoção da atividade física regular e da melhoria na composição corporal.

Palavras-chave: Gordura corporal; Metabolismo; Doenças crônicas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre inatividade física em diferentes domínios e obesidade grave em adultos das capitais do Brasil

AUTORES

Edú Fiorin Schopf
Luciene Rafaela Franco dos Santos
Rômulo Ferreira Monteiro
Carlos Eduardo Guimarães Moço
Jucemar Benedet
Giovani Firpo Del Duca

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A prevalência de obesidade grave vem aumentado consideravelmente no cenário mundial e brasileiro. A atividade física desempenha um papel fundamental no controle do peso corporal, entretanto pessoas com obesidade tendem a relatar uma menor prática de atividade física. Objetivo: Analisar a associação entre a inatividade física nos domínios do lazer, deslocamento, trabalho e atividades domésticas, além da inatividade física considerando todos os domínios, com a prevalência de obesidade grave (índice de massa corporal ≥ 40 kg/m^2) em adultos brasileiros. Métodos: Estudo transversal com dados do VIGITEL 2023. Foram incluídos adultos (≥18 anos) residentes nas capitais brasileiras. As análises consideraram o delineamento amostral complexo e foram conduzidas no software Stata 15.0. As prevalências foram comparadas pelo teste qui-quadrado de Rao-Scott. As associações entre obesidade grave e os desfechos foram estimadas por regressão de Poisson com variância robusta ajustada para sexo, idade, escolaridade e cor da pele, resultando em razões de prevalência (RP). Todos os resultados incluem intervalos de confiança de 95% e consideraram p ≤ 0,05 como significância. Resultados: Dos 21.690 participantes incluídos no estudo, 492 apresentavam obesidade grave. Nesse grupo, as prevalências de inatividade física foram de 61,1% no lazer, 75,8% no trabalho, 87,9% no deslocamento, 55,6% nas atividades domésticas e 21,2% para a inatividade física em todos os domínios. Na análise ajustada, pessoas com obesidade grave apresentaram maior razão de prevalência para inatividade física no lazer (RP: 2,15; IC95%: 1,42-3,27), no trabalho (RP: 1,66; IC95%: 1,06-2,60) e inatividade física em todos os domínios (RP: 1,89; IC95%: 1,14-3,14). Não foram observadas diferenças significativas nos domínios de deslocamento (RP: 1,11; IC95%: 0,60-2,04) e doméstico (RP: 1,16; IC95%:0,70-1,92). Conclusão: Adultos com obesidade grave apresentam um padrão mais desfavorável de atividade física, com maiores níveis de inatividade física nos domínios do lazer, trabalho e inatividade física em todos os domínios.

Palavras-chave: Inquéritos epidemiológicos; Índice de massa corporal; Exercício físico.

Apoio institucional: Apoio: Fundação de Apoio à Pesquisa Científica e Tecnológica do Estado de Santa Catarina (FAPESC).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física no lazer como discriminador da ausência de dor musculoesquelética: uma análise com policiais militares

AUTORES

Elton Almeida Santos
David Lucas Oliveira Souza
Bruno Rodrigues Pires
Fábio Oliveira Ferreira
Camilo Luis Monteiro Lourenço
Ciro Oliveira Queiroz

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: A dor musculoesquelética é um problema significativo entre policiais militares (PMs). Estudos indicam que a atividade física no lazer (AFL) pode apresentar um caráter protetor às dores musculoesqueléticas. No entanto, em PMS a literatura ainda é escassa. Objetivo: Identificar a capacidade da AFL em discriminar a ausência de dor cervical em policiais militares. Método: Estudo transversal com PMs de Jequié-BA. Utilizou-se IPAQ (versão longa) para mensurar a AFL como variável de teste. A ausência de dor cervical nos últimos 7 dias foi identificada a partir do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Análises de curvas ROC foram realizadas para identificar o tempo AFL em cinco variáveis (caminhada, atividade moderada, vigorosa, moderada e vigorosa, e tempo total de atividade no lazer) com melhor capacidade discriminar a ausência de dor cervical aguda. A área sob a curva ROC (AUC) foi considerada significativa quando for > 0,50, com intervalos de confiança (IC) de 95%. Sensibilidade (SE) e especificidade (ES) foram calculadas, e o índice de Youden foi utilizado para identificar os pontos de corte. O Stata, versão 16, foi utilizado para as análises. O índice de Youden foi utilizado para identificar os pontos de corte. O software Stata, versão 16, foi utilizado para as análises. Resultados: Participaram 261 policiais (78% homens; 43,8 ± 7,4 anos). A prevalência de dor cervical foi de 3,4% (n = 9). As análises mostraram significância estatística na AUC para caminhada (AUC = 0,65; IC95%; 0,54-0,75; SE = 34, ES = 100), não havendo AUC significativa para as outras variáveis. O ponto de corte identificado foi de 60 min/sem para caminhada. Conclusão: As análises mostraram que, apesar do ponto de corte não se alinhar com as diretrizes nacionais e internacionais sobre o tempo de atividade física, a AFL pode discriminar a ausência de dor cervical em PMs.

Palavras-chave: Atividade motora; Dor musculoesquelética; Força policial.

Apoio institucional: Grupo de Estudos e Pesquisa em Movimento Humano, Desempenho e Saúde - GEPEMHS; Laboratório de Atividade Física e Saúde (UESB) - LAFISA ; Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia - FAPESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Influência da obesidade na qualidade do sono e na aptidão física em adulto com apneia obstrutiva do sono

AUTORES

Elton Carlos Felinto dos Santos
José Ricardo Vieira de Almeida
José Lucas Porto Aguiar
Rodrigo Pinto Pedrosa
Daniela Karina da Silva Ferreira
Ozeas de Lima Lins Filho

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A obesidade é um dos principais fatores de risco para a apneia obstrutiva do sono (AOS), estando associada à sonolência diurna excessiva e a prejuízos funcionais que podem comprometer a disposição para a prática de atividade física. Entretanto, ainda não está bem estabelecido o impacto da obesidade sobre a qualidade subjetiva do sono e a aptidão física em adultos com AOS. Objetivo: Avaliar a influência da obesidade na qualidade do sono e na aptidão física em indivíduos com AOS. Métodos: Foram incluídos 71 pacientes com AOS (53,3 ±12,3 anos; 57,5% feminino), classificados em obesos (OB) e não obesos (n-OB) de acordo com a porcentagem de gordura corporal mensurada por bioimpedância. A qualidade do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, enquanto a aptidão física foi analisada pela força de membros superiores (contração voluntária máxima com dinamômetro manual) e de membros inferiores (teste de sentar e levantar em 30 segundos). As comparações entre grupos foram realizadas pelo teste de Mann-Whitney, adotando-se significância de $p < 0,05$. Resultados: Foram observadas diferenças estatisticamente significantes na eficiência do sono (n-OB = 1,4 ± 1,2 vs. OB = 2,2 ± 1,1; p = 0,04), nos distúrbios do sono (n-OB = 1,8 ± 1,2 vs. OB = 2,3 ± 0,7; p = 0,04) e na severidade da AOS (n-OB = 8,7 ± 6,8 eventos/hora vs. OB = 18,2 ± 18,1 eventos/hora; p = 0,04). Não foram identificadas diferenças na aptidão física entre os grupos. Conclusão: A obesidade em pacientes com AOS impacta negativamente na eficiência do sono, bem como no distúrbio do sono e gravidade da AOS, mas não influencia de forma significativa a aptidão física avaliada neste estudo.

Palavras-chave: Apneia obstrutiva do sono; Exercicio fisico; Doença cardiovascular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prevalência de obesidade, tempo de televisão e atividade física em adultos brasileiros

AUTORES

Emanuella Oliveira Barros
Ikaro Daniel de Carvalho Barreto
Flávio Renato Barros da Guarda
Roberto Jerônimo dos Santos Silva
Luria Melo de Lima Scher

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: A obesidade é considerada uma doença crônica que influência alguns aspectos comportamentais, e que vem aumentando em um ritmo alarmante em vários países. Objetivo: O presente trabalho tem como objetivo estimar as prevalências de obesidade, tempo de exposição a TV e de atividade física (AF) em adultos brasileiros, além de comparar os adultos com e sem obesidade. Metodologia: Trata- se de um estudo transversal, realizado com adultos com idade entre 45 e 54 anos, a partir dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. Foi utilizada estatística descritiva, teste qui-quadrado e intervalos de confiança de 95%. Foram avaliados 1.198 adultos, 52% (n = 623) mulheres, com média de idade 49 ± 2,9 anos. Resultados: A prevalência de obesidade encontrada entre os participantes foi de 29,4% (95% IC: 26,8-32,1) e de sobrepeso 39,1% (95% IC: 36,3-41,9). Observou-se que 44,3% (95% IC: 39,1-49,7) dos adultos com obesidade foram classificados como inativos fisicamente em comparação com 34,4% (95% IC: 31,2-37,7) dos adultos não obesos, e 16,5% (95% IC: 12,8-29,9) dos obesos apresentaram exposição ao tempo TV (≥ 3 h/d), quando comparados a 17,7% (95%IC: 15,2-20,5) dos adultos não obesos. Conclusão: A prevalência de obesidade nos adultos não foi elevada quando comparada a prevalência de sobrepeso e os adultos com baixos níveis de atividade física e expostos ao tempo de TV (≥3 h/d) apresentaram maior prevalência de obesidade. Evidencia-se a importância de estratégias de intervenções que possam auxiliar no aumento dos níveis de atividade física e na redução do tempo de exposição à TV em adultos com sobrepeso e com obesidade.

Palavras-chave: Obesidade; Estudo transversal; Comportamento sedentário.

Apoio institucional: Agradecemos ao Programa de Iniciação Científica (PICIN) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) pela bolsa de iniciação científica.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre o atendimento a recomendação de atividade física e pressão arterial elevada em adolescentes

AUTORES

Eriany França do Nascimento
Maria Clara César Vila Nova de Oliveira
Darley Severino Cardoso
Ozeas de Lima Lins-filho
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A Pressão Arterial Elevada (PAE) em adolescentes representa um problema de saúde pública, pois está associada ao maior risco de morbimortalidade cardiovascular na fase adulta. A manutenção de um estilo de vida saudável, que inclua a prática regular de atividade física, é fundamental na prevenção da PAE. Embora mecanismos fisiológicos sustentem a influência benéfica da atividade física sobre os níveis pressóricos, os resultados dos estudos em adolescentes são contraditórios, evidenciando uma importante lacuna na literatura para esse subgrupo. Objetivo: Analisar a associação entre o atendimento à recomendação de atividade física e a PAE em adolescentes. Métodos: Trata-se de um estudo transversal com adolescentes de 15 a 17 anos, de ambos os sexos, matriculados em escolas públicas da região metropolitana do Recife-PE. O atendimento à recomendação de atividade física (≥420 minutos/semana) foi obtido a partir de uma versão adaptada do Global School-Based Student Health Survey. A pressão arterial foi avaliada com monitor automático de braço, sendo considerada elevada segundo a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial 2020 (valores sistólicos entre 120 e 129 mmHg). A associação entre as variáveis foi analisada por regressão logística binária. Resultados: A amostra foi constituida por 535 adolescentes, 50,3% (n = 269) do sexo masculino. Do total, 31,7% dos adolescentes atendiam à recomendação de atividade física e 42,4% apresentavam PAE. Adolescentes que atendiam à recomendação de atividade física apresentaram 58% mais chances de não ter PAE (OR = 1,58; IC 95%: 1,05-2,38). Conclusão: Atender à recomendação de atividade física reduz as chances de PAE em adolescentes, ressaltando a importância de promover estilos de vida ativos. Esses resultados contribuem para os esforços do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3.4 de reduzir a mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Atividade Física; Pressão arterial; Adolescente.

Apoio institucional: Universidade Federal de Pernambuco.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação dos comportamentos de movimento de 24 horas na primeira infância: Protocolo do Sunrise no Brasil

AUTORES

Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro
Anelise Reis Gaya
Clarice Lucena Martins
Roseanne Gomes Autran
Sarita de Mendonça Bacciotti
Alex Antonio Florindo

Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo.

Introdução: A primeira infância é um período importante no desenvolvimento infantil e os comportamentos de movimento de 24h (CM24H: atividade física, comportamento sedentário e sono) estão interligados a ele, pois é pela interação com objetos, pessoas e ambientes, que as crianças ampliam o repertório motor, desenvolvem a linguagem e aspectos socioemocionais. O estudo SUNRISE tem como objetivo comparar os CM24H de crianças entre 3 até < 5 anos de países de diferentes rendas, segundo sexo e área de moradia (rural ou urbana). Objetivo: Descrever a metodologia do estudo SUNRISE no Brasil. Métodos: A amostra deverá ser comporta por 1000 crianças, sendo 500 meninas e 500 de área rural. Considerando a diversidade cultural e ambiental do país, optou-se por dividir a coleta entre as 5 regiões. O n amostral por região é de 200 crianças, de escolas públicas, com equilíbrio entre os sexos, área de moradia e idade. As coletas ocorrerão entre 08/2024 e 08/2025. Os questionários do protocolo de avaliação são aplicados no formato de entrevista presencial/telefone. Diretores: questionário sobre a rotina da escola, incluindo o horário de sono das crianças e oferta de refeições. Responsáveis: questionário dividido em 5 blocos: 1) sociodemográfico; 2) CM24H; 3, 4 e 5) fontes, diversidade e insegurança alimentar; somado ao questionário ECDI da UNICEF e preenchimento do diário do uso do acelerômetro. O protocolo de testes inclui: 1) peso/estatura; 2) tempo em equilíbrio em uma perna; 3) percorrer 3m no menor tempo possível (S-Tug); 4) saltar com e sobre os dois pés a maior distância; 5) encaixar e retirar 9 pinos de um tabuleiro; 6) força de preensão manual; 7) uso do acelerômetro por 9 dias. Conclusão: espera-se que os resultados do estudo SUNRISE contribuam com as discussões sobre as recomendações dos CM24H para o desenvolvimento saudável das crianças (3 a < 5 anos) brasileiras.

Palavras-chave: Saúde da Criança; Atividade Física; Comportamento Sedentário

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Movimento on, obesidade off: modelo lógico de uma intervenção interdisciplinar remota para pacientes com obesidade severa no pré-operatório da cirurgia bariátrica

AUTORES

Fabiano Ferreira de Lima
Igor Henriques Fortunato
Laila Barbosa de Santana
Rodrigo Montenegro Wanderley
Daniel Rogério Petreça
Aline de Freitas Brito

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A obesidade severa representa um importante desafio para a saúde pública, especialmente entre pacientes em fila de espera para cirurgia bariátrica. Nesse cenário, o programa Movimento On, Obesidade Off foi concebido como uma intervenção interdisciplinar remota, com foco na promoção de mudanças comportamentais e na melhoria da aptidão física, do perfil nutricional e da saúde mental desses pacientes.Objetivo: Descrever o modelo lógico do programa Movimento On, Obesidade Off, bem como os desafios enfrentados e os resultados preliminares de adesão e aderência. Métodos: Foi desenvolvido um modelo lógico para orientar as intervenções do programa, abrangendo atividades interdisciplinares e monitoramento contínuo dos participantes ao longo de 12 semanas. A intervenção incluiu sessões semanais de exercícios físicos, encontros regulares de nutrição, psicologia e promoção da atividade física, além de avaliações sistemáticas das condições físicas, nutricionais e psicológicas.Resultados: Desde sua implementação, o programa acompanhou 195 pacientes, com idade média de 42,5 anos e índice de massa corporal médio de 46,4 kg/m^2. A maioria era composta por mulheres (83%), residentes no estado de Pernambuco, principalmente em cidades do interior (72,3%). A adesão média foi de 63% às sessões de exercícios físicos, 70% às atividades nutricionais e 80% às sessões psicológicas. No entanto, a presença nas avaliações presenciais pós-intervenção foi baixa (5%), em grande parte devido a barreiras logísticas para o retorno dos participantes. Estima-se que o programa proporcione melhorias de 5% a 10% em parâmetros essenciais de saúde e qualidade de vida.Conclusão: O Movimento On, Obesidade Off configura-se como uma alternativa inovadora para o acompanhamento remoto e a pré-habilitação cirúrgica de pacientes com obesidade severa. O modelo metodológico adotado apresenta potencial para favorecer intervenções mais específicas e eficazes nessa população, embora enfrente desafios logísticos que precisam ser superados.

Palavras-chave: Obesidade; Cirurgia bariátrica; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Competência profissional e aconselhamento breve sobre atividade física na Atenção Primária à Saúde

AUTORES

Fernanda Rosa dos Passos
Letícia Pechnicki dos Santos
Thais Gabrielle dos Santos
Alice Tatiane da Silva
Ciro Romelio Rodríguez-añez
Rogério César Fermino

Universidade Federal do Paraná. Programa de Pós-Graduação em Educação Física.

Introdução: A Atenção Primária à Saúde (APS) tem adotado o aconselhamento breve como estratégia para promover a atividade física (AF). Compreender como a competência profissional se associa ao aconselhamento é fundamental para orientar estratégias de qualificação que fortaleçam essa prática.Objetivo: Analisar a associação entre a competência profissional e a realização do aconselhamento sobre AF em profissionais da APS. Métodos: Estudo transversal, realizado em 2024 com 137 profissionais da APS de Fazenda Rio Grande - PR por inquérito online. A percepção de competência profissional para o aconselhamento sobre AF foi avaliada com questionário validado com nove questões sobre conhecimento, habilidade e atitude. As respostas foram somadas e o escore categorizado em tercil. O aconselhamento foi identificado com a questão: "Nos seus atendimentos realizados nos últimos 30 dias, com que frequência você fez aconselhamento breve (3-5 min) sobre AF durante a consulta ou atendimento individual ou em grupo, para..?" (os participantes poderiam identificar diferentes públicos: bebês, crianças, adolescentes, adultos, idosos ou pessoas com morbidades específicas). As opções de resposta estavam dispostas em escala tipo Likert de frequência de quatro pontos. Para fins de análise, foram somadas apenas a opção de resposta "sempre". Foram analisadas três variáveis que poderiam confundir a possível associação existente entre as variáveis: participação em capacitações sobre AF, prática de AF no tempo de lazer, especialização/residência em saúde pública/coletiva. A associação foi analisada com a regressão de Poisson no SPSS. Resultados: A realização de aconselhamento foi de 31,4%. Na análise bivariada, profissionais que apresentaram elevada percepção de competência profissional (3º tercil) apresentaram 3,8 vezes maior probabilidade de realizar aconselhamento (RP: 3,83; IC95%:1,93-7,54; p < 0,001). Após o ajuste para as possíveis variáveis de confusão, a associação permaneceu positiva e significante (RP: 3,90; IC95%:1,97-8,08; p < 0,001). Conclusão: A percepção de competência profissional está positivamente associada com a realização de aconselhamento sobre AF.

Palavras-chave: Competência técnica; Atividade motora; Sistema Único de Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Cinco meses de atividade física modifica a idade corporal de pessoas adultas e idosas?

AUTORES

Francisco Everton Romão dos Santos
Lucas Vilela Viana Prestes
Juciléia Barbosa Bezerra

Universidade Federal do Pará.

Introdução: Atividade física, e outras variáveis, pode influenciar a idade corporal de pessoas adultas e idosas. Objetivo: Avaliar se cinco meses de atividade física modificam a idade corporal de pessoas adultas e idosas. Método: Pesquisa quantitativa, descritiva. A amostra foi composta por 26 mulheres adultas e idosas participantes de um programa realizado durante cinco meses (agosto de 2023 a janeiro de 2024) com aulas duas vezes por semana, durante 60 minutos, em dois turnos. A atividade física do programa tem ênfase nas capacidades motoras (flexibilidade, equilíbrio, força, resistência aeróbia). Foram coletadas as variáveis idade real, idade corporal e o índice de massa corporal (IMC) no início e ao final do programa. A idade corporal e o IMC foram avaliados por meio de uma balança de bioimpedância OMRON (HBF-514C). Os dados foram analisados pelo software Statistical Package for Social Science (SPSS) versão 29®. Utilizou-se os testes T para amostras pareadas e de Wilcoxon para não pareadas. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética. Resultados: A média da idade real inicial foi de 61,27-6,94 anos e final de 61,88-6,95 anos. O IMC inicial foi de 28,22-4,18 kg/m2 e final de 28,05-3,66 kg/m2 (p = 0,670) caracterizando a amostra com sobrepeso no início e final da pesquisa e a média da idade corporal inicial foi 65,12-6,95 anos e a final de 65,38-7,55 anos (p = 0,50). Ao comparar a idade real inicial com a idade corporal inicial, verificou-se uma diferença estatisticamente significante (p = 0,022), o mesmo aconteceu com a idade real final em relação a idade corporal final (p = 0,016). Conclusão: Não houve alteração do IMC nem da idade corporal após cinco meses de atividades físicas. A idade real foi menor que a idade corporal dos participantes tanto no início quanto ao final da pesquisa. Neste estudo, cinco meses de atividade física não modificou a idade corporal.

Palavras-chave: Atividade Física; Idade; Pessoa idosa.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sistemas de bicicletas compartilhadas em Brasília/DF: um estudo sobre os padrões de viagem dos usuários e seus níveis de atividade física

AUTORES

Gabriel Martins Arruda Sousa
Juliana de Castro Silva
Ricardo Brandão de Oliveira

Laboratório de Vida Ativa (LaVA)/UERJ.

Introdução: Sistemas de Bicicletas Compartilhadas (SBC) podem contribuir para o aumento dos níveis de atividade física (AF), mas seus usuários e padrões de uso são heterogêneos. Três padrões principais são identificados: Recreativo (uso por lazer); Utilitário (deslocamentos pendulares) e Serviço (associado a entregas). Compreender esses padrões de utilização é essencial para avaliar a eficiência dos SBC e os possíveis impactos sobre os níveis de AF dos usuários. Objetivo: Analisar os padrões de viagens e respectivos níveis de AF de usuários do SBC em Brasília/DF. Métodos: Análise transversal de 581.889 viagens realizadas pelos 102.832 usuários com idade média de 32±10 anos, realizadas entre 2021 e 2023. Os níveis de AF semanal foram calculados a partir da duração de cada viagem realizada. Foram criados grupos em função do nível de AF: insuficientemente ativos (< 150 min/sem), ativos (150-299 min/sem) e muito ativos (≥300 min/sem). Análises descritivas, ANOVA e o teste do Qui-Quadrado foram adotados. Resultados: O padrão recreativo foi mais frequente (~68%), seguido pelo utilitário (~22%) e serviço (~10%). Houve diferenças significativas na duração média das viagens entre padrões de Serviço (181±58 min), Recreativo (37±29 min), Utilitário (7±3 min) ($p < 0,001$ para todas as comparações). No perfil Serviço, 94,3% foram classificados como ativos ou muito ativos, contra 12,9% e 13,9% nos perfis Recreativo e Utilitário, respectivamente. Conclusão: Embora os padrões de uso recreativo e utilitário sejam os mais frequentes dentre usuários do SBC, o uso para fins serviço foi o que apresentou maior duração média de viagens, com 94% de usuários atendendo às recomendações mínimas de atividade física semanal. Estes resultados levantam o questionamento sobre o uso do SBC como estratégia de promoção de atividade física qualificada, uma vez que o padrão de serviços possui um caráter de uso por necessidade, muitas vezes em condições de vulnerabilidade do trabalhador.

Palavras-chave: Sistema de bicicleta compartilhada; Atividade Física; Saúde pública.

Apoio institucional: Laboratório de Vida Ativa (LaVA), Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Autorrelato da capacidade de subir dois lances de escada na estratificação do risco cardíaco perioperatório: uma análise crítica sobre sua eficácia como avaliação funcional

AUTORES

Gabriela Chaves Lucas
Regina Brena de Lima Costa
Soraya Anita Mendes de Sá
José Manuel Vilaça-alves

Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro.

"Você é capaz de subir dois lances de escada?" Essa pergunta simples é, há 15 anos, a pergunta-chave para avaliar a capacidade funcional (CF) dentro do algoritmo de risco cardíaco perioperatório (RCP) de diferentes entidades médicas, como a European Society of Cardiology e a Sociedade Brasileira de Cardiologia. Em tese, subir dois lances de escada representa um esforço de 4 METs (Metabolic Equivalent of Task), valor de corte para baixo RCP. O período perioperatório engloba as fases pré, intra e pós-operatória e exige uma rigorosa estratificação do risco cardíaco (ERC), buscando otimizar tomadas de decisão clínicas.Apesar de persistir há anos nas diretrizes de RCP, o valor preditivo dessa abordagem simplificada vem sendo questionado. Esta análise crítica, baseada em revisão sistemática em andamento (PROSPERO CRD42024557969) de 13 estudos observacionais, investigou a eficácia do autorrelato da capacidade de subir escadas (ACSE) como preditor de RCP. O ACSE associou-se a RCP aumentado, mas sua adição, de forma dicotomizada (< 4 METs vs. ≥4 METs), a modelos preditivos não melhorou significativamente a capacidade discriminatória (AUC -ROC). Além disso, variáveis clínicas rotineiras (risco cirúrgico, tipo de cirurgia, idade) frequentemente demonstraram maior poder preditivo individual. Embora associado ao aumento do RCP, a contribuição do ACSE para aprimorar a ERC, via métodos simplistas, é limitada e provavelmente redundante. Sua inclusão nas diretrizes, datada dos anos 90 e baseada em estudo associativo com 600 participantes, levanta dúvidas se há bases que sustentem sua utilização até hoje. É de suma importância discriminar efetivamente o poder associativo do ACSE e o poder preditivo do mesmo frente a informações já extraídas do paciente. Para que, assim, os protocolos de RCP não estejam apenas sendo inflados com informações que por vezes não agregam valor à tomada de decisão clínica, evitando exames e custos desnecessários e melhorando a segurança do paciente cirúrgico.

Palavras-chave: Capacidade funcional subjetiva; Risco cardíaco; Perioperatório

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre circunferência do pescoço e risco da síndrome da apneia ou hipopneia obstrutiva do sono (SAHOS) em pacientes com obesidade grave e baixo nível de atividade física

AUTORES

Gabriela Praeiro Santos
Gabrielly Barreto de Carvalho
Cleiton Lucas Passos Brayner
Reyanne Maria da Silva
Bárbara Amaral Bruno Silva
André dos Santos Costa

UFPE- Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A Síndrome da Apneia ou Hipopneia Obstrutiva do Sono (SAHOS) caracteriza-se por obstruções recorrentes das vias aéreas, sendo altamente prevalente em indivíduos com obesidade devido a alterações anatômicas e ao acúmulo de gordura visceral e em regiões cervicais. Assim, o índice de massa corporal (IMC) e a circunferência do pescoço (CP) são considerados possíveis preditores dessa condição.Objetivo: Avaliar a relação entre medida de circunferência do pescoço e risco de Síndrome da Apneia ou Hipopneia Obstrutiva do Sono em indivíduos com obesidade grave e baixo nível de atividade física.Métodos: Trata-se de um estudo transversal e descritivo conduzido em um hospital universitário no Recife-PE (parecer CEP: 6.045.796). Foi aplicada anamnese clínica, mensuradas medidas antropométricas (peso, altura, circunferência de pescoço) e o nível de atividade física, e aplicado o Questionário de Berlim (risco para Síndrome da Apneia ou Hipopneia Obstrutiva do Sono). Foram analisados dados preliminares de 42 pacientes (IMC 47,4±8,91kg/m²; idade: 40,2±8,81anos; 90,5% do sexo feminino) em acompanhamento pré-operatório para cirurgia bariátrica. A análise estatística foi realizada pelo software Jamovi (v.22.0), utilizando estatística descritiva e teste de regressão logística simples ($\alpha = 0,05$).Resultados: As comorbidades mais frequentes foram hipertensão (45,2%) e diabetes (14,3%). A média do escore do nível de atividade física foi de 6,68 (±1,48), a mediana da CP, de 39,1cm (37,1-42,3), e 54,8% apresentavam alto risco para SAHOS. A regressão logística mostrou ausência de associação estatisticamente significativa entre risco de SAHOS e CP ($p = 0,223$), com razão de chances (OR) de 1,0954 (IC95%: 0.946-1.27).Conclusão:Embora a literatura sugira a circunferência do pescoço como preditora do risco para a Síndrome da Apneia ou Hipopneia Obstrutiva do Sono, não foi observada associação significativa neste estudo. Estudos com amostras maiores e métodos diagnósticos complementares são recomendados para aprofundar a compreensão dessa relação em pessoas com obesidade.

Palavras-chave: Obesidade; Apneia do sono obstrutiva; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Eficiência da implementação do Incentivo à Atividade Física (IAF) na atenção primária à saúde: evidências a partir de indicadores de credenciamento e pagamento em Sergipe

AUTORES

Glauber Rocha Monteiro
David Nunes Oliveira
Ana Beatriz Lira Souza
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Secretaria do Estado da Saúde.

Introdução: O Incentivo à Atividade Física (IAF) é uma política estratégica do Sistema Único de Saúde (SUS) voltada à promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Por meio de repasse financeiro, busca estimular os municípios a estruturarem espaços e ações de atividade física na Atenção Primária à Saúde (APS). Sua eficiência, entretanto, depende da adesão, do credenciamento e da regularidade dos repasses aos municípios. Objetivo: Analisar a eficiência do credenciamento e do financiamento do IAF entre março de 2024 e junho de 2025 em Sergipe. Métodos: Estudo descritivo, baseado em dados secundários do e-Gestor Atenção Básica e do DataSUS Tabnet do Ministério da Saúde. Foram analisados os estabelecimentos de saúde credenciados e os que receberam repasses financeiros no período de 16 meses. A eficiência foi estimada pela proporção de estabelecimentos pagos em relação ao total credenciado. As análises foram realizadas no software R, pacote dplyr. Resultados: Em março/2024, 22,7% dos municípios sergipanos não possuíam estabelecimentos credenciados, 69,3% estavam credenciados, mas sem repasse, e 8,0% receberam recursos. Em junho/2025, 62,7% permaneciam não credenciados, 12,0% credenciados e sem repasse e 25,3% receberam recursos. A eficiência média no período foi de 5,1% (± 2,1%), variando entre 1,4% (março/2024) e 8,6% (outubro/2024). Apesar de aumento dos recursos recebidos durante o período observado (de 8,0% para 25,3%), a eficiência permaneceu baixa, evidenciando fragilidades na implementação. Conclusão: O IAF em Sergipe apresenta eficiência crítica. Embora relevante, o programa sofre limitações pela baixa adesão e irregularidade nos repasses, restringindo seu impacto. É necessário fortalecer estratégias de credenciamento, regularizar metas e garantir repasses contínuos para maior cobertura e sustentabilidade.

Palavras-chave: Eficiência em saúde; Avaliação de programas; Incentivo à atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre comportamento sedentário e gastos públicos com doenças crônicas em adultos e idosos não institucionalizados: uma revisão sistemática

AUTORES

Gleyce Kelly Batista de Souza
Anthony Rodrigues de Vasconcelos
Denise Maria Martins Vancea
Jonathan Nícolas dos Santos Ribeiro
Paulo Adriano Schwingel
Flavio Renato Barros da Guarda

Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS.

Introdução: O Comportamento Sedentário (CS) está associado ao desenvolvimento e agravamento de doenças cardiometabólicas, diabetes, doenças mentais e risco aumentado de morte. Além disso, pessoas com maior exposição ao CS demandam maiores gastos em saúde. Objetivo: O objetivo deste estudo foi sintetizar as evidências a respeito da associação entre CS e gastos públicos com Doenças Crônicas Não transmissíveis (DCNTs) em adultos e idosos não institucionalizados. Metodologia: Esta revisão sistemática considerou elegíveis estudos observacionais, análises econômicas e estudos de avaliação de impacto de políticas publicados nos últimos dez anos, e escritos em português e inglês. A população considerada foi de adultos acima de 18 anos e idosos que não residiam em instituição de longa permanência. Foram incluídos artigos que abordassem o comportamento sedentário como variável de exposição e o gasto público (direto ou indireto) com saúde como variável explicativa. As buscas foram realizadas nas bases de dados: The Cochrane Library, National Library of Medicine (PUBMED) e Scopus. Foram utilizadas as diretrizes metodológicas do PRISMA-P e protocolado na plataforma internacional PROSPERO. Resultados: Os cinco estudos revisados apontaram que indivíduos que passam maior tempo expostos ao CS, desenvolvem mais DCNT's como diabetes, doenças cardiovasculares e alguns cânceres, e consequentemente demandam maiores gastos com saúde.Conclusão: Os achados deste estudo podem constituir uma importante ferramenta de formulação de políticas informadas por evidências, as quais podem apoiar processos de tomada de decisão de legisladores, formuladores e executores de políticas públicas.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Gasto público com saúde; Doenças crônicas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre o índice de massa corporal e gastos com saúde em pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde: acompanhamento de 10 anos

AUTORES

Glória de Lima Rodrigues
André de Oliveira Werneck
Luana Carolina Morais
Eduardo Pereira da Silva
Jamile Sanches Codogno

Universidade Estadual Paulista (UNESP).

Introdução: O sobrepeso e o ganho de peso na vida adulta estão associados ao maior risco de doenças crônicas não transmissíveis, o que acarreta aumento na demanda e nos gastos dos serviços do Sistema Único de Saúde (SUS).Objetivo: Analisar a associação entre o índice de massa corporal (IMC) e os gastos com saúde de adultos atendidos pelo SUS.Métodos: Em 2010, a pesquisa contou com 970 participantes, convidados para etapas subsequentes realizadas bienalmente ao longo de 10 anos. Foram incluídos os que participaram de, no mínimo, três avaliações. Em caso de ausência, os dados foram imputados pela técnica chained equations. A amostra final foi composta por adultos de ambos os sexos, atendidos pelo SUS em Bauru-SP. As informações sobre o IMC foram obtidas presencialmente no baseline, por meio da aferição de peso e altura. Os dados sobre gastos com saúde foram extraídos de prontuários médicos, considerando o custo total anual (consultas, exames e medicamentos). Utilizaram-se dados de todas as avaliações ao longo do seguimento, com análise estatística conduzida por modelo multinível, nível de significância p < 0,05, no software Stata.Resultados: A amostra foi composta por 754adultos, sendo 559 do sexo feminino, com idade média de 64,16 anos (DP8,71).Para custos com saúde, no baseline a mediana/ano de gastos era de US$ 31,54(P25 19,94; P75 49,08) e para o ano de 2020 a mediana/ano foi de US$ 60,10 (P2526,12; P75 97,92). No baseline, a média do IMC era de 29,67 (DP5,68) e no últimoacompanhamento era de 29,10 (DP5,50). O IMC apresentou associação positivacom os gastos com medicamentos (B = 0,83; IC95%: 0,51 a 1,61) e com o custototal (B = 0,93; IC95%: 0,11 a 1,75). Conclusão: Maiores valores de IMC estão associados a maiores gastos com medicamentos e com o total de custos em saúde.

Palavras-chave: Sistema Único de Saúde; Gastos com saúde; Índice de massa corporal.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Exercício físico e regulação epigenética imune em mulheres em diferentes fases da menopausa: uma abordagem celular

AUTORES

Guilherme da Silva Rodrigues
Andressa Crystine da Silva Sobrinho
Elisangela Gisele do Carmo
Carlos Roberto Bueno Júnior

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.

Introdução: A menopausa está associada à imunossenescência e à alteração na composição de células do sistema imune, o que pode comprometer a resposta adaptativa e aumentar o risco de doenças do envelhecimento. O exercício físico é uma estratégia eficaz para modular a metilação do DNA, com impactos positivos sobre a função imunológica. Objetivo: Investigar como o estado da menopausa (pré ou pós-menopausa) influencia a proporção estimada de células imunes e sua relação com a resposta epigenética ao exercício físico. Métodos: Foram analisados dois bancos públicos de metilação de DNA de sangue total (Gene Expression Omnibus: GSE296180 e GSE270856), 13 mulheres pré-menopáusicas (26-40 anos) e 49 pós-menopáusicas (50-70 anos) respectivamente, submetidas a treinamento físico combinado (força + aeróbio, três vezes por semana). No grupo pré menopausa o VO_2Pico foi estimado pelo Shuttle Walking Test e, no grupo pós-menopausa, mensurado com analisador de gases QUARK. A composição celular foi estimada com o pacote EpiDISH, e as associações com VO_2Pico e tempo (pre e pós-intervenção) analisados por modelos lineares. Resultados: Foram observadas diferenças na composição basal de células imunes entre os grupos, com natural killer cells (NK) mais elevadas ($p = 0,005$; $d = 0,698$) e monócitos reduzidos ($p < 0,001$; $d = 1,124$) em mulheres pós-menopáusicas no pré-treinamento. Nesse grupo, 104 sítios CpG foram associados ao VO_2Pico e 61 ao tempo (FDR < 0,05). Os CpGs do VO_2Pico mostraram enriquecimento em vias de metabolismo de colesterol, ácidos graxos e remodelamento da cromatina. Os associados ao tempo enriqueceram vias de sinalização imune e resposta inflamatória. Houve associações epigenéticas com células B, NK e monócitos, e interações do VO_2Pico com células B, $CD4^+$T e monócitos. Nenhuma associação epigenética significativa foi observada no grupo pré-menopausa. Conclusão: Mulheres pós-menopáusicas demonstraram maior sensibilidade epigenética ao exercício, sugerindo que a menopausa modula a plasticidade imunometabólica induzida pelo treinamento.

Palavras-chave: Metilação do DNA; Imunossenescência; Menopausa.

Apoio institucional: FAPESP 24/17705-1.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Tempo de deslocamento e atividade física no tempo livre: análise longitudinal em São Paulo-SP

AUTORES

Guilherme Stefano Goulardins
Bianca Mitie Onita
Andreia Alexandra Machado Miranda
Inaian Pignatti Teixeira
Danilo Dias Santana
Alex Antonio Florindo

Faculdade de Saúde Pública - Universidade de São Paulo (USP).

Introdução: A falta de tempo é uma das principais barreiras para a atividade física no tempo livre (AFTL). Em cidades como São Paulo (SP), o tempo de deslocamento (TD) pode impactar e agravar esse cenário. Objetivo: Analisar a relação entre TD e AFTL, considerando variáveis sociais, demográficas e ambientais em adultos residentes em São Paulo (SP). Métodos: Estudo longitudinal com dados das três ondas do estudo ISA - Atividade Física e Ambiente (2014/15; n = 4.042; 2020/21; n = 1.434; 2023/24; n = 1.583). As variáveis principais foram o TD (avaliado por questões de mobilidade urbana) e a AFTL (avaliada pelo IPAQ_- versão longa), ambas dicotômicas (TD: < 2h/≥2h; AFTL: < 150min/≥150min). Utilizou-se regressão de Poisson multinível com três níveis (observações < indivíduos < subprefeituras), com medidas repetidas (3 ondas) como covariáveis fixas. Quatro modelos foram ajustados progressivamente: [1] bruto, [2] demográfico (+sexo/idade), [3] socioeconômico (+escolaridade/raça-cor) e [4] geográfico (+região de moradia). Modelos adicionais incluíram interações entre TD e variáveis de ajuste. Resultados: Em todos os modelos, o TD ≥2h esteve inversamente associado à AFTL (modelo 1: IRR = 0,89; p = 0,056 | modelo 4: IRR = 0,88; p = 0,046). Mulheres (IRR = 0,67; p < 0,001), adultos (IRR = 0,69; p = 0,001) e idosos (IRR = 0,57; p < 0,001) apresentaram menor prevalência de AFTL. Escolaridade elevada aumentou a chance de prática, especialmente entre pessoas com ensino superior (IRR = 2,35; p < 0,001). A interação com escolaridade foi limítrofe (IRR = 1,55; p = 0,052) e com a região foi a única significativa: residentes da zona Sul com longos TD apresentaram redução ainda maior na AFTL (IRR = 0,60; p = 0,005). Conclusão: Longos TD estiveram associados à menor AFTL, mesmo após ajustes, indicando desigualdades na prática em São Paulo, principalmente em relação a região de moradia.

Palavras-chave: Exercício Físico; Mobilidade urbana; Estudos longitudinais.

Apoio institucional: FAPESP: 2017/17049-3; CNPq: 309301/2020-3 and CAPES: 88887.921386/2023-00.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto de um programa de exercícios físicos e educação em saúde no controle da pressão arterial e indicadores de saúde em idosos hipertensos atendidos pelo SUS

AUTORES

Gustavo Willames Pimentel Barros
Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

UFBA.

Introdução: A hipertensão arterial é uma das principais doenças cardiovasculares, com alto risco para infarto, coronariopatias e acidente vascular cerebral, acometendo cerca de 70% dos idosos. Intervenções não farmacológicas como atividade física e educação em saúde podem contribuir para seu controle. Objetivo: Avaliar os efeitos de um programa com atividade física, educação em saúde e promoção de hábitos saudáveis sobre a pressão arterial, comportamento sedentário e indicadores antropométricos em idosos hipertensos atendidos na rede pública de saúde.Métodos: Estudo quantitativo com 49 idosos (≥60 anos) hipertensos, acompanhados por Unidades de Saúde da Família. Coletaram-se dados sobre nível de atividade física, pressão arterial e medidas antropométricas (peso, IMC, circunferências do pescoço e abdominal). Os participantes receberam orientações e um manual ilustrado sobre saúde e exercícios físicos. Após dois meses, foram reavaliados. Utilizou-se o SPSS 20.0 para análise estatística, com intervalo de confiança de 95% e significância de $p < 0,05$. A normalidade foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Utilizaram-se o teste t pareado (distribuição normal) e o teste de Wilcoxon (não normal). Resultados: Houve aumento nos fisicamente ativos (7% para 11%) e redução do sedentarismo (27% para 20%). A pressão arterial sistólica reduziu significativamente (137,14 mmHg para 126,73 mmHg; $p = 0,001$). A pressão diastólica teve redução não significativa (83,06 mmHg para 80,27 mmHg; $p = 0,084$). Reduções significativas foram observadas no peso (71,99 kg para 71,27 kg; $p = 0,002$), IMC (28,40 para 28,16; $p = 0,002$), circunferência do pescoço (36,16 cm para 35,71 cm; $p = 0,001$) e abdominal (98,35 cm para 97,59 cm; $p = 0,007$).Conclusão: O programa resultou em melhorias significativas na pressão sistólica, composição corporal e prática de atividade física, indicando benefícios à saúde dos idosos hipertensos.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Sedentarismo; Sistema Único de Sáude.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A influência da atividade física no estilo de vida de usuários da Academia da Saúde de Belo Horizonte

AUTORES

Henrique Soares Medeiros
Flávia Rocha Pedrosa de Oliveira
Luciana Mara Nogueira Costa
Rodrigo Gustavo da Silva Carvalho

Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Introdução: A saúde é foco de preocupação nas comunidades e o Programa Academia da Saúde permite desenvolver atividades que promovam um estilo de vida saudável. O estilo de vida é composto por comportamentos diários que sofrem influência de fatores socioculturais e individuais, sendo a atividade física um dos principais componentes promotores da saúde. Objetivo: Avaliar a influência da atividade física no estilo de vida de usuários da Academia da Saúde de Belo Horizonte e comparar com indivíduos fisicamente inativos. Métodos: Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo CEP n. 6.300.565, com aplicação do questionário validado Estilo de Vida Fantástico que avalia 9 domínios (família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; comportamento; introspecção; trabalho). A amostra foi composta por 280 participantes, de ambos os sexos, divididos em grupos ativos (154) e inativos (126). Os dados de ambos os grupos foram coletados nas regiões dos polos das quatro Academias da Saúde que foram sorteadas. Essas academias foram classificadas com índices de vulnerabilidade à saúde A, B, C e D. Foram utilizadas estatística descritiva e inferencial, o teste de Shapiro-Wilk para verificar normalidade, o teste t independente para comparação entre grupos e o tamanho do efeito (d de Cohen: 0,2 pequeno; 0,4 médio; > 0,8 grande). O nível de significância adotado foi de 5%. Resultados: O grupo ativo reportou melhor estilo de vida com significância (71 [±9,3]) em relação ao grupo inativo (65 [±11,5]), com diferença das médias e 95%IC de 6,1 [3,6;8,5] com tamanho de efeito médio 0,6 [0,34;0,83] e $p < 0,001$. Conclusão: A prática regular de atividade física influência significativamente o estilo de vida que o torna mais saudável. Assim, reforça a importância de políticas públicas voltadas à promoção da saúde por meio de programas comunitários como a Academia da Saúde.

Palavras-chave: Estilo de vida; Academia da Saúde; Atenção primária à saúde.

Apoio institucional: Agradecemos sinceramente ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) e à Prefeitura Municipal de Belo Horizonte (PBH) pelo apoio e incentivo na realização deste trabalho.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prioridade dos documentos de políticas públicas de promoção de atividade física e/ou redução de comportamento sedentário dos países sulamericanos

AUTORES

Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiro
José Ywgne
Maria Marchetti
Gabriela Fernanda de Roia
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde.

Introdução: Quanto mais ativa a população menor são os casos de desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), ocasionando benefícios econômicos via redução de gastos voltados ao tratamento dessas doenças. Para isso, é necessário o desenvolvimento de políticas públicas eficientes voltadas à promoção de atividade física (AF) e redução de comportamento sedentário (CS). Objetivo: Identificar documentos de políticas públicas específicos à promoção de AF/redução de CS, dentre os países sul-americanos. Métodos: Trata-se de um estudo de revisão documental, que contou com os documentos de políticas públicas de AF/CS, no setor da saúde, de todos os países da América do Sul. O levantamento das políticas foi feito, no mínimo, em dois momentos. O primeiro levantamento com base nos Country Cards do Global Observatory for Physical Activity e indicação feita por membros da South American Physical Activity and Sedentary Behavior Network; e no segundo levantamento foram realizadas buscas em sites oficiais dos governos nacionais de cada um dos países. As informações foram extraídas com base nas orientações da ferramenta Comprehensive Analysis of Policy on Physical Activity (CAPPA), sendo feita uma análise descritiva dos dados referentes aos países, ano de publicação, público-alvo, especificidade e nível de prioridade (nível 1, se objetiva claramente AF/CS; nível 2, se AF/CS são objetivos secundários; e nível 3, se AF/CS pontos superficiais) das políticas. Resultados: Foram encontrados 37 documentos vinculados ao setor de Saúde. Destes, a maior parte são brasileiros (n = 13; 35,1%), publicados na década de 2007-2017 (n = 21; 56,7%). Apesar de apenas 32,4% (n = 12) dos documentos serem específicos para promoção de AF/redução de CS, quando analisados os níveis de prioridade, 48,6% (n = 18) dos documentos têm a promoção de AF/redução de CS como uma prioridade secundária. Conclusão: A promoção de AF/redução de CS não tem sido pautada como ação prioritária com políticas específicas na América do Sul.

Palavras-chave: América do Sul; Análise documental; Atividade física.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Algoritmos de *machine learning* para identificação de perfis de baixo nível de atividade física em crianças pré-escolares: análise multidimensional do Estudo Sunrise Brasil – Regiões Centro-Oeste, Sudeste e Nordeste

AUTORES

Ivina Andréa Aires Soares
Alex Antônio Florindo
Roseanne Gomes Autran
Anelise Reis Gaya
Sarita de Mendonça Bacciotti
Clarice Maria de Lucena Martins

Universidade de Pernambuco (UPE).

Introdução: Evidências recentes demonstram que apenas uma parcela das crianças pré-escolares globalmente atende às diretrizes da Organização Mundial da Saúde para Atividade Física. Algoritmos de Machine Learning emergem como ferramentas promissoras para classificação automatizada de Atividade Física em pré-escolares, demonstrando acurácia superior aos métodos tradicionais. A identificação precoce de perfis de risco torna-se fundamental para implementação de intervenções na primeira infância. Objetivo: Desenvolver e validar algoritmos de classificação para identificar perfis de baixo nível de atividade física em pré-escolares brasileiros utilizando variáveis preditoras demográficas, antropométricas, motoras e comportamentais no contexto do estudo SUNRISE Brasil. Métodos: Estudo transversal multicêntrico incluiu 516 crianças pré-escolares (49,8±6,8 meses; 50,8% meninos) de zona rural e urbana das regiões Centro-Oeste, Sudeste e Nordeste. A atividade física foi mensurada com acelerômetro triaxial por sete dias consecutivos. As crianças foram classificadas segundo diretrizes internacionais: adere às recomendações (≥180min total + ≥60min moderada-vigorosa) versus não adere às recomendações. Algoritmos Random Forest foram treinados utilizando validação cruzada estratificada 5-fold. Variáveis preditoras incluíram características demográficas, antropometria, desempenho motor, funções executivas e comportamento sedentário. Resultados: Do total, 364 crianças (70,5%) aderiram às recomendações e 152 (29,5%) não aderiram às recomendações. Meninos demonstraram maior prevalência de aderência às recomendações comparado às meninas (77,9% vs 63,0%; OR = 2,07; p < 0,001). O modelo Random Forest apresentou acurácia de 81,4% (IC 95%: 77,8-84,9%), sensibilidade de 86,8% e especificidade de 70,4%. A hierarquia de importância revelou: sexo (18,7%), área geográfica (15,6%), comportamento sedentário (13,4%) e desempenho motor (12,8%) como principais preditores. Conclusão: Os algoritmos desenvolvidos demonstraram robustez técnica e aplicabilidade clínica na identificação de crianças com perfis de baixo nível de atividade física nas regiões estudadas. O sexo e a área geográfica foram identificados como determinantes não-modificáveis, enquanto o comportamento sedentário e o desempenho motor se configuram como focos estratégicos para intervenções específicas e desenvolvimento de políticas públicas.

Palavras-chave: Machine Learning; Crianças pré-escolares; Saúde pública.

Apoio institucional: CEPEDOC - Cidades Saudáveis; USP; UFPB; UFMS; UFAM; UFPEL.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prevalência de provável sarcopenia e associação com desempenho funcional em idosos participantes da Academia Recife

AUTORES

Jailton Januario dos Santos
Raphael José Perrier Melo

IGEC (Instituto de Gestão do Esporte e da Cultura)

Introdução: A sarcopenia é a perda progressiva de massa e força muscular, que compromete a funcionalidade elevando os riscos de quedas, hospitalizações e mortalidade em idosos. O consenso EWGSOP2 (2019) recomenda a força de preensão manual como método inicial de rastreamento. A Academia Recife, política pública que oferece atividades físicas supervisionadas em áreas vulneráveis, mas a prevalência de sarcopenia nessa população é pouco investigada. Objetivo: Estimar a prevalência de provável sarcopenia em idosos vinculados à Academia Recife, analisando sua associação com parâmetros funcionais. Métodos: Estudo transversal, 780 idosos (≥60 anos; 332 homens, 448 mulheres). Provável sarcopenia foi definida pela força de preensão manual (JAMAR®) segundo pontos de corte do EWGSOP2 (< 27 kg homens; < 16 kg mulheres). Foram avaliados: força relativa à estatura, força isométrica, velocidade da marcha, circunferência da panturrilha, teste de sentar e levantar. Resultados: A prevalência global de provável sarcopenia foi de 18,2%, maior em homens (22,6%) mulheres (15,0%). Idosos com provável sarcopenia apresentaram idade mais avançada e pior desempenho funcional. Entre os homens, observaram-se reduções significativas na força isométrica (22,5 ± 3,7 vs. 35,0 ± 5,6 kg), circunferência da panturrilha (35,6 ± 2,9 vs. 37,1 ± 3,0 cm) e desempenho no teste de sentar e levantar (12,1 ± 2,6 vs. 11,0 ± 2,1 s; p < 0,05). Nas mulheres, houve redução significativa na força isométrica (13,4 ± 1,9 vs. 21,5 ± 4,1 kg) pior desempenho no teste de sentar e levantar (13,3 ± 2,0 vs. 11,5 ± 2,2 s), sem diferenças marcantes na circunferência da panturrilha. Curiosamente, a velocidade da marcha foi superior entre os com provável sarcopenia, sugerindo estudos adicionais. Conclusão: A baixa prevalência de provável sarcopenia sugere impacto positivo da Academia Recife na preservação da funcionalidade muscular. A avaliação apenas pelo handgrip pode gerar classificações equivocadas, sobretudo em mulheres, reforçando necessidade de múltiplos testes funcionais.

Palavras-chave: Sarcopenia; Idosos; Desempenho funcional.

Apoio institucional: IGEC (Instituto de Gestão do Esporte e da Cultura) / Universidade de Pernambuco.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Promoção da atividade física na Atenção Primária: atuação do profissional de educação física

AUTORES

Jakeline Moura dos Santos
Amaro Wellington da Silva

Universidade Federal de Alagoas - UFAL.

Introdução: A atuação do Profissional de Educação Física na Atenção Primaria à Saúde (APS) tem se mostrado essencial para a promoção e prevenção da saúde. Destacando-se: atividades físicas orientadas para o fortalecimento do cuidado integral, escuta qualificada e construção de vínculos; aspectos centrais no contexto da Estratégia Saúde da Família. Objetivo: Relatar a atuação de uma residente de Educação Física nas ações desenvolvidas em um grupo de educação em saúde e prática de atividade física na APS, destacando os desafios, estratégias utilizadas e impactos observados no processo de cuidado. Método: Estudo descritivo do tipo relato de experiência. As ações ocorreram em uma Unidade de Saúde da Família de Maceió - AL, no período de março a maio de 2025. O público foi composto majoritariamente por idosos, acompanhados pelas equipes da APS. Ocorriam uma vez por semana, com duração de 1h30m, incluindo práticas corporais como alongamentos, ginástica funcional com ênfase em força, equilíbrio e mobilidade, além de circuitos adaptados que combinavam deslocamentos, exercícios posturais e atividades de coordenação motora. Os exercícios eram realizados com garrafas PET, cabos de vassoura e cadeiras, adaptando-se ao contexto. Previamente era realizado: acolhimento com escuta ativa, avaliação pressórica, frequência cardíaca, saturação de oxigênio e aferição do peso corporal; garantindo acompanhamento diferenciado. Resultados: A atuação da residente envolveu planejamento, condução e adaptação das práticas corporais, considerando as individualidades. Observou-se como desafios a diversidade das condições físicas e níveis de aptidão dos participantes. Adotou-se estratégias: escuta ativa, observação contínua, variação dos exercícios conforme o nível funcional e o uso de materiais alternativos, facilitando o engajamento dos usuários. Viabilizando aptidão física, autonomia, hábitos saudáveis, sociabilidade e vínculo com a profissional. Conclusão: O relato de experiência evidencia a importância da Educação Física na APS, favorecendo qualidade de vida aos usuários, a partir do cuidado integral e promoção à saúde.

Palavras-chave: Promoção de saúde; Atividade Física; Educação em saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Percepção dos usuários sobre a participação em grupos de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde

AUTORES

Jamilly Ferreira Cardoso
Gabriele Candido Chiodelli
Janaina Medeiros de Souza
Cassiano Ricardo Rech

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A Política Nacional de Promoção da Saúde inclui as Práticas Corporais e Atividade Física (PCAF) como estratégia para fortalecer suas diretrizes. No entanto, essas práticas ainda são frequentemente tratadas sob uma perspectiva biomédica, o que limita sua integração com os princípios da promoção da saúde. Nesse contexto, destaca-se a importância de envolver os usuários como protagonistas nos processos de autocuidado. Objetivo: Compreender como a participação em grupos de PCAF contribui para a promoção da saúde, segundo a percepção de usuários da Atenção Primária à Saúde. Método: Pesquisa qualitativa do tipo ação participante, baseada no Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, com três etapas: Investigação Temática, Codificação e Descodificação, e Desvelamento Crítico. A pesquisa foi realizada com usuários do SUS participantes de um grupo de PCAF da Rede de Atenção Primária à Saúde de Florianópolis, SC. Os dados foram coletados e analisados em quatro encontros denominados Círculos de Cultura, com registros por gravador de voz e diários de campo. Resultados: Foram realizados quatro Círculos de Cultura, com participação média de 24,5 integrantes do grupo. Ao longo das atividades, os participantes levantaram 36 temas iniciais que foram codificados e descodificados em três principais: fortalecimento dos vínculos sociais, efeitos positivos na saúde mental e melhorias nos aspectos físicos; desvelados ao longo dos encontros. Conclusão: A experiência evidencia a importância de fomentar espaços que promovam autonomia, pensamento crítico e empoderamento dos usuários na construção das ações para promoção da saúde no SUS.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Atividade física; Pesquisa participativa baseada na comunidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Presença de doenças em pacientes com sobrepeso ou obesidade atendidos no Sistema Único de Saúde

AUTORES

Jamilly Gabrielle Raiol Marques
Marcos André Amaral Paixão
Ana Karolyne Rodrigues de Jesus
Juciléia Barbosa Bezerra

Universidade Federal do Pará.

Introdução: Normalmente pessoas com sobrepeso ou obesidade apresentam outras doenças associadas. Objetivo: Verificar a presença de outras doenças em pacientes com sobrepeso ou obesidade atendidos no Sistema Único de Saúde (SUS). Método: Foram atendidas 36 mulheres com idade média de 44,47±11,91 anos todas com sobrepeso ou obesidade. Foram ministradas aulas de ginástica aeróbica em duas Unidade Básica de Saúde (UBS), 3 vezes por semana das 7 às 8h da manhã. Para conhecer o perfil das participantes foi feita uma avaliação inicial por meio de avaliação antropométrica, bioimpedância e anamnese em que foi realizada uma pergunta sobre quais doenças elas tem e que foram diagnosticadas por um médico e se tomavam medicamento para essas doenças. Os dados foram analisados pelo Software Statistical Package for Social Science (SPSS) versão 29®. Foi realizada estatística descritiva (valores absolutos e relativos). Resultados: Constatou-se que 13 (36,1%) pessoas possuem doenças cardiometabólicas e 23 (63,9%) não possuem. Além disso, 23 (63,9%) apresentaram doenças em geral e 13 (36,1%) não apresentaram doenças. Sobre os medicamentos, 18(75%) mulheres responderam que tomam medicamentos para as doenças autorrelatadas, 6 (25%) afirmaram que não tomam medicamentos e 12 não responderam ou não tinham doenças. Conclusão: Conclui-se que a maioria das participantes possuem outras doenças além do sobrepeso ou obesidade.

Palavras-chave: Doenças crônicas; Obesidade; Sobrepeso.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aptidão cardiorrespiratória e pressão arterial em adultos: evidência de modificação de efeito pelo sexo em dois testes de VO_{2max}

AUTORES

Jane Ferreira da Silva
Yoná Geny Costa de Sena
Victor José Bastos-Silva
Gerfeson Mendonça
Carlos Rafaell Correia-Oliveira
Ralmony de Alcantara Santos

Cesmac.

Introdução: A atividade física contribui para a modulação da pressão arterial. Entretanto, a relação entre capacidade aeróbia e níveis pressóricos permanece inconsistente, sobretudo quando analisada segundo o sexo. Objetivo: Investigar a associação entre pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM) e a aptidão cardiorrespiratória (VO_2) em adultos considerando as possíveis modificações de efeito pelo sexo. Métodos: Estudo transversal com 206 adultos (136 homens, 70 mulheres) e idade média de 28,8 ± 9,7 anos. A aptidão cardiorrespiratória foi estimada pelos testes de Cooper e Beep Test. A pressão arterial foi aferida conforme diretrizes da American Heart Association (repouso de 5 minutos, três medidas, média dos valores). Foram ajustados modelos de regressão linear (idade, índice de massa corporal - IMC e atividade física habitual) estratificados por sexo e combinados por suest com erros-padrão robustos. O coeficiente β representa a variação da PA (mmHg) por 1 DP de VO2. Análises realizadas no Stata 14 e significância estatística de < 5%. Resultados: A maioria dos participantes apresentou PA normal (PAS: 81,9%; PAD: 88,3%), com 44,4% classificados com peso normal e 91,3% relatando praticar atividade física. A regressão linear ajustada identificou no teste de Cooper, associação entre VO2 e menor PAD (β = -0,30; p = 0,006) e PAM (β = -0,24; p = 0,037) nas mulheres. Já no Beep Test, verificou-se uma associação positiva entre VO2 e PAS nas mulheres (β = 0,86; p = 0,012) e negativa para PAD (β = -0,22; p = 0,024) nos homens. As análises revelaram interações sexo-específicas significativas entre a aptidão cardiorrespiratória e a pressão arterial, mesmo controle por fatores de confusão. Conclusão: o impacto da aptidão cardiorrespiratória sobre a hemodinâmica difere segundo o tipo de teste e sexo, mesmo após controle por idade, IMC, prática de atividade física.

Palavras-chave: Pressão arterial; Capacidade cardiorrespiratória; Exercício físico.

Apoio institucional: Cesmac.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil de formação dos profissionais do Programa Academia da Saúde: quem cuida da promoção da saúde no Estado de Pernambuco?

AUTORES

Jéssica Gomes Gonçalves
Caroline Ramos de Moura Silva
Marcos André Moura dos Santos

ESEF - UPE.

Introdução: A atuação no Programa Academia da Saúde (PAS) requer formação em curso superior, conforme estabelecido nas diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Tal exigência visa assegurar a qualificação técnica dos profissionais responsáveis pelo desenvolvimento de ações eficazes de promoção da saúde, em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). Objetivo: Analisar o perfil de formação dos profissionais vinculados ao PAS no estado de Pernambuco. Métodos: Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo, realizado no âmbito do Programa Academia da Saúde em Pernambuco. Utilizou-se um questionário autoaplicável para a coleta de informações referentes ao curso, modalidade e tempo de formação, bem como ao período de atuação no programa. As análises descritivas (distribuição de frequências) foram conduzidas por meio do software SPSS, versão 23. Resultados: A amostra foi composta por 81 profissionais, dos quais 95,2% (n = 79) possuíam graduação concluída. Quanto à área de formação, 22,9% (n = 18) detinham Licenciatura Plena em Educação Física; 63,2% (n = 50) apresentavam formação em Licenciatura e Bacharelado em Educação Física; e 13,9% (n = 11) eram graduados em outras áreas da saúde. Em relação à dependência administrativa da instituição de ensino, 15,2% (n = 12) eram egressos de instituições públicas federais; 13,5% (n = 11), de instituições públicas estaduais; e 71,3% (n = 57), da rede privada. Quanto ao tempo de formação, 16,4% (n = 12), antes de 2010; 49,3% (n = 36) formaram-se antes de 2019; e 32,9% (n = 24), entre 2020 e 2025. Conclusão: A maioria dos profissionais atuantes no PAS em Pernambuco possui formação superior em Educação Física, com predominância da dupla habilitação, em conformidade com as diretrizes da PNPS. A prevalência de egressos de instituições privadas e a heterogeneidade no tempo de formação sugerem trajetórias profissionais diversas, o que pode influenciar diretamente a prática e a qualidade das ações de promoção da saúde desenvolvidas no programa.

Palavras-chave: Educação física; Atenção Primária à Saúde; Promoção da saúde.

Apoio institucional: PFA - UPE , CAPES/CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A promoção da atividade física pela gestão municipal de Jaraguari – MS: relato de experiência

AUTORES

Joanna Darc Luciana de Souza Almeida de Oliveira
Andreia Cavalheiro de Santana Brandão
Elenara Santos da Silva
Gabriela da Silva Alves
Raquel Medeiros Kaizer Rossignoli Barizon
Christianne de Faria Coelho-Ravagnani

Prefeitura Municipal de Jaraguari-MS.

Introdução: Apenas um quinto da população de Mato Grosso do Sul pratica atividade física (AF) no período de lazer. Essa realidade aumenta a importância do poder público na promoção da AF inclusiva, democrática e equânime. Objetivo: Descrever Programas de AF (PAF) oferecidos pela Prefeitura de Jaraguari - MS. Métodos: Mediante ofício, gestores forneceram a quantidade de PAF e de praticantes; gênero; idade; locais e frequência de execução. Resultados: Com 7.163 hab, sendo, 19% portadores de hipertensão (HAS) e 5,9% portadores de Diabetes Mellitus (DM), Jaraguari oferta oito PAF: 1. Escola de futebol (45 pessoas); 2.GRUPO CONVIVER, com exercícios e danças para 30 idosos; 3. Jogos da Melhor Idade (realizados anualmente) em modalidades individuais e coletivas; 4. "Programa Saúde em Movimento" para 20 adultos com DM, HAS, cardiopatias e obesidade; 5. Ginástica com dança (28 mulheres da zona urbana praticam atividades coordenadas por profissional de Educação Física vinculada à Secretaria de Assistência Social); 6. Na Equipe da Saúde da Família, a Fisioterapeuta promove aulas de pilates de solo para 40 indivíduos; 7. A Secretaria de Educação, por meio do Prodesc, oferece treinos de futebol, vôlei e handebol no contraturno das aulas escolares e ; 8. A profissional de Educação Física do Núcleo de Arte e Cultura (NUAC) conduz o corpo coreográfico de bandas e fanfarras com 15 discentes; Conclusão: Conforme demonstrado, apenas 2,5 % da população de Jaraguari utiliza o sistema público para praticar AF. Ampliar esta cobertura é um desafio considerando a extensão territorial da cidade. Programas como a Academia da Saúde e Incentivo à Atividade Física (IAF) (provenientes de recursos federais) poderiam ser alternativas para ampliar a cobertura da AF. No mais, servidores públicos experientes na área de AF, mas sem formação acadêmica, poderiam receber incentivo para graduar-se em Educação Física e executar outros programas, ampliando a cobertura.

Palavras-chave: Atividade física na saúde pública; Poder do Estado na oferta de atividade física; Atividade física e longevidade.

Apoio institucional: Prefeitura Municipal de Jaraguari - MS/ Pesquisa em Exercício e Nutrição na Saúde e Rendimento Esportivo - PENSARE/ Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul- UFMS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre função cardíaca e capacidade funcional máxima em pacientes com Cardiopatia Chagásica Crônica: um estudo transversal de linha de base do *peach study*

AUTORES

João Carlos dos Santos Quintanilha
Whesley Tanor Silva
Cristiane de Abreu Barros
Flavia Mazzoli-rocha
Fernanda de Souza Nogueira Sardinha Mendes
Mauro Felippe Felix Mediano

Fundação Oswaldo Cruz.

Introdução: A doença de Chagas é um importante problema de saúde pública global. Trata-se de uma condição causada pela infecção pelo protozoário Trypanosoma cruzi, que possui como principal consequência a cardiopatia chagásica crônica (CCC), a qual cursa com importante comprometimento da função cardíaca e redução da capacidade funcional.Objetivo: Este estudo teve como objetivo verificar a associação entre a função cardíaca e a capacidade funcional máxima em pacientes com CCC. Métodos: Trata-se de um estudo transversal utilizando dados da linha de base de um ensaio clínico intitulado "Physical Exercise Training in Patients With Chagas Heart Disease (PEACH STUDY)". Os pacientes foram submetidos a uma avaliação sociodemográfica, na qual foram coletados dados de sexo e idade, e avaliados quanto a função cardíaca (fração de ejeção do ventrículo esquerdo por Simpson - FEVE) por meio de ecocardiograma e capacidade funcional máxima (VO_2 pico) através do teste de esforço cardiopulmonar. A associação entre FEVE (exposição) e VO_2 pico (desfecho) foi avaliada por meio de modelos de regressão linear não ajustada e ajustada (por sexo e idade).Resultados: Trinta pacientes com CCC, com idade média de 59,3 anos (± 9,97), sendo 20 (66,7%) homens, FEVE média de 33,1% (± 7,81) e VO_2 pico médio de 16,5 mL/kg/min (±5,56) participaram do estudo. Não foi observada associação estatisticamente significativa entre FEVE e VO_2 pico, tanto na análise não ajustada (β = +0,11, IC95% = -0,16 a +0,37; p-valor = 0,43) quanto na análise ajustada (β = +0,18, IC95% = -0,04 a 0,36; p-valor = 0,10).Conclusão: Embora a função cardíaca avaliada pela FEVE seja um importante marcador de gravidade e prognóstico na CCC, outras variáveis podem estar associadas ao VO_2 pico, como por exemplo fatores periféricos. Novos estudos devem ser realizados para investigar fatores determinantes da capacidade funcional em pacientes com CCC.

Palavras-chave: Doença de Chagas; Capacidade Funcional; Fração de Ejeção Ventricular.

Apoio institucional: Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação do nível de atividade física com a percepção da qualidade de vida em adolescentes do Ensino Médio da Rede Pública de Curitiba-PR

AUTORES

João Miguel Torres Duarte
Cristiane Galvão da Costa
Eliane Denise Araújo Bacil
Ana Beatriz Pacífico
Nayra Valentim Hein
Wagner de Campos

Universidade Federal do Paraná.

Introdução: A percepção da qualidade de vida é aspecto multidimensional e impacta a saúde e diferentes domínios na vida dos adolescentes, e tende estar a associada a prática de atividade física. Objetivo: Verificar a associação do nível de atividade física com a percepção da qualidade de vida em adolescentes do ensino médio da rede pública de Curitiba-PR. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, correlacional, transversal, com amostra representativa de 1.590 adolescentes, de 15 a 17 anos, de ambos os sexos (50,75% do sexo masculino; n = 807). O nível de atividade física foi avaliado pelo Questionário de Atividade Física para Adolescente (QAFA), a percepção da qualidade de vida pelo KIDSCREEN-52 e o Nível Socioeconômico (NSE) pelo Critério de Classificação Econômica Brasil. As análises estatísticas foram realizadas através do teste Qui-quadrado e regressão de Poisson, com moderação do sexo, idade e NSE e ajustadas para sexo, idade e NSE. O nível de significância foi de p≤0,05. Resultados: Adolescentes suficientemente ativos foram 56,92% (n = 905) da amostra, adolescentes com alta percepção da qualidade de vida foram 50,19% (n = 798), sendo maior proporção para o sexo masculino (70,51% [n = 569] e 66,79% [n = 539], respectivamente). Adolescentes suficientemente ativos apresentaram probabilidade 11% maior para alta percepção da qualidade de vida quando comparados aos insuficientemente ativos (RP = 1,11; IC = 1,01-122; p = 0,025). O sexo masculino (RP = 1,15; IC = 1,00-1,31; p = 0,041) e o NSE médio (RP = 1,15; IC = 1,01-1,31; p = 0,030) moderaram as associações. A idade moderou as associações somente nas análises brutas (15 anos [RP = 1,51; IC = 1,15-1,99; p = 0,003]; 16 anos [RP = 1,36; IC = 1,20-1,53; p = 0,001]). Conclusão: O nível de atividade física está associado à percepção da qualidade de vida em adolescentes. Adolescentes suficientemente ativos apresentam maior probabilidade para alta percepção da qualidade de vida quando comparados aos insuficientemente ativos. Ser do sexo masculino e pertencer ao nível socioeconômico médio tem efeito moderador positivo nas associações.

Palavras-chave: Atividade física; Qualidade de vida; Adolescente.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Baixo nível de atividade física combinado com elevado comportamento sedentário aumenta o risco de mortalidade em pessoas idosas: coorte com 12 anos

AUTORES

José Ailton Oliveira Carneiro
Italo Emmanoel Silva e Silva
Halison Antony Rocha de Sousa
Camila Pereira Ierverse
Larissa Lima Leal
Marcos Henrique Fernandes

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB.

Introdução:O nível de atividade física ativo e/ou comportamento sedentário normal pode aumentar o tempo de sobrevida em pessoas idosas. Objetivo:Analisar a associação entre a combinação do nível de atividade física (NAF) com o comportamento sedentário (CS) e risco de mortalidade em pessoas idosas. Métodos:Trata-se de estudo longitudinal com 12 anos de seguimento, realizado entre 2011 e 2023, no Município de Lafaiete Coutinho/BA, com 310 pessoas idosas. O óbito foi confirmado pelo Sistema de Informação de Mortalidade (SIM) do Município, e por visita domiciliar com o auxílio do Agente Comunitário de Saúde. O NAF e CS foram avaliados por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), sendo criada as seguintes combinações: Ativas e comportamento sedentário elevado (≥ 150 min/sem e ≥ 488,57 min/dia); Insuficientemente ativas e comportamento sedentário elevado (< 150 min/sem e ≥ 488,57 min/dia). A associação entre mortalidade e a combinação do NAF com CS, ajustada por sexo e idade, foi realizada por meio da análise de regressão Cox com cálculos do Hazard Hatio (HR) e intervalos de confiança (IC95%). Resultados:Das 310 pessoas idosas que participaram do estudo, 54,8% eram do sexo feminino. A média de idade das pessoas idosas sobreviventes foi 71,6±8,1 e das que foram a óbito foi 78,3±10,7. No modelo ajustado por sexo e idade, observou-se que o grupo de pessoas idosas insuficientemente ativas e com comportamento sedentário elevado apresentou uma associação independente ao risco de mortalidade (HR = 2,50; IC 95%: 1,47-4,25; p < 0,001), enquanto os demais grupos não obtiveram associação. Conclusão:As pessoas idosas insuficientemente ativas e com elevado CS tiveram um risco de mortalidade 2,5 vezes maior em relação ao grupo de pessoas idosas ativas e com CS normal.

Palavras-chave: Mortalidade; Atividade Física; Comportamento sedentário

Apoio institucional: Agradecer a Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), a FAPESB e o CNPq pelo apoio financeiro ao projeto.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Interfaces entre saúde única e a saúde coletiva: uma revisão sistemática

AUTORES

Jose Antonio Bicca Ribeiro
Lilian Müller

Universidade Federal de Pelotas.

Introdução: A Saúde Coletiva (SC) pode ser considerada um campo de conhecimento e práticas que focam na promoção da saúde e bem-estar populacional, e este aspecto se interconecta com a abordagem de "Saúde Única" (SU - One Health) da Organização Mundial da Saúde (OMS) que trata de estratégias de controle de doenças envolvendo a saúde humana, animal e ambiental. Objetivo: Identificar quais aproximações e distanciamentos podem ser identificados nas produções que tratam a SC e a SU. Métodos: A revisão seguiu os procedimentos PRISMA, realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar, sendo incluídos estudos empíricos, publicados a partir de 2010, utilizando os descritores "Saúde Única" AND "Saúde Coletiva" (em português e inglês). Resultados: Identificou-se 564 artigos, dos quais 56 foram selecionados para análise integral após a triagem. A maioria das publicações ocorreu a partir de 2015, sendo os EUA e alguns países da Europa os locais com maior concentração de estudos. Quanto ao conteúdo, a maioria dos trabalhos foca no mapeamento de estratégias de vigilância em saúde e no controle de zoonoses, com forte aproximação às áreas da Medicina Veterinária e da Zootecnia. Identifica-se, um predomínio da perspectiva técnico-científica voltada ao controle de doenças em animais e sua interface com a saúde humana. Apenas cinco estudos buscaram articular explicitamente a SC com o enfoque da SU. Porém, a discussão mostrou-se pouco aprofundada, revelando certo distanciamento entre os dois campos, apesar de ambos compartilharem a preocupação com a saúde em nível populacional. Salienta-se a aproximação entre a SC e SU no interesse comum pelo monitoramento e prevenção de zoonoses, e os distanciamentos através da escassez de produções que integrem de forma efetiva os conceitos e práticas analisados. Conclusão: Ainda são necessárias maiores aproximações entre áreas para garantir uma amplitude de discussão e possibilidade de elaboração de estratégias de intervenção conjuntas.

Palavras-chave: Saúde pública; Saúde única; Saúde coletiva.

Apoio institucional: À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES), que forneceu uma bolsa de pós-doutorado a um dos autores (Código de Financiamento 001), possibilitando a realização do estudo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre nível e modalidade de atividade física no lazer com a prevalência de diabetes e hipertensão arterial em adultos brasileiros: um estudo transversal baseado no Vigitel de 2023

AUTORES

José Carlos Aragão-santos
Thiago Ferreira de Sousa
Karine Moraes Pereira
José Cazuza de Farias Junior
Silvio Aparecido Fonseca

Universidade Federal da Paraiba.

Introdução: A prática de atividade física está associada a menor prevalência de doenças crônicas. Essa associação pode variar conforme o volume e a modalidade praticada, especialmente no domínio do lazer. Objetivo: Avaliar a associação entre diferentes níveis de prática de diferentes modalidades de atividade física realizadas no domínio do lazer com a prevalência de diabetes e hipertensão arterial em adultos brasileiros. Métodos: Este é um estudo transversal baseado nos dados provenientes do VIGITEL (2023), incluindo adultos com 18 anos ou mais residentes em todas as capitais brasileiras e no Distrito Federal. Os desfechos foram autorreferidos (diabetes e hipertensão arterial). Os níveis de prática foram classificados como insuficientemente ativos (< 150 minutos/semana), ativos (≥ 150 e < 300 minutos/semana) ou muito ativos (≥ 300 minutos/semana), comparados a fisicamente inativos (< 10 minutos/semana). As modalidades de atividade física foram categorizadas em: aeróbica, força, ginástica e esportes. A associação foi estimada por meio das razões de prevalência (RP) provenientes da regressão de Poisson ajustada por faixa etária, sexo, índice de massa corporal, escolaridade e ponderada pelo pesorake. Resultados: Dentre os 20.462 participantes, praticantes ativos (RP = 0,352) ou muito ativos (RP = 0,217) em modalidades esportivas e os muito ativos em modalidades de força (RP = 0,269) apresentaram uma prevalência reduzida de diabetes quando comparados aos fisicamente inativos. Além disso, praticantes ativos de modalidades aeróbicas (RP = 0,780) e de qualquer nível de modalidades esportivas (intervalo de RP = 0,242 - 0,396) ou de força (intervalo de RP = 0,485 - 0,608) mostraram menor prevalência de hipertensão arterial quando comparados aos fisicamente inativos. Conclusão: A prática de modalidades esportivas e de força no lazer está associada a menor prevalência de diabetes e hipertensão arterial. A atividade aeróbica está associada a menor prevalência de hipertensão e a prática de ginástica não mostra associações significativas.

Palavras-chave: Epidemiologia; Treinamento físico; Doenças crônicas não transmissíveis.

Apoio institucional: Programa Institucional de Bolsas de Pós-graduação da Universidade Estadual de Santa Cruz (Probol).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil dos usuários do projeto conviver mais: prática corporal e atividade física (PCAF) no Sistema Único de Saúde (SUS)

AUTORES

José Igor Santos de Lima
Adriana Servula Fernandes Cunha de Vasconcelos
Jacilene Guedes de Oliveira

Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA.

Introdução: Programas comunitários de atividade física no Brasil foram criados para incentivar a população a promover hábitos de vida saudável (Silva et al, 2021). A promoção de Pcaf no SUS deve ser um compromisso com a justiça social e o direito à saúde (Knuth et al, 2023). Objetivo: Caracterizar o perfil dos usuários do Projeto Conviver Mais, programa de atividade física no SUS do município de Jaboatão dos Guararapes - PE. Métodos: Os dados foram obtidos por questionário na primeira avaliação física, entre setembro de 2021 e março de 2025, contemplando informações antropométricas, condições de saúde, bem-estar e características comportamentais nos seis polos do projeto. As informações, organizadas no Microsoft Excel, foram analisadas por estatística descritiva (média, desvio padrão e frequências). Resultados: A amostra incluiu 756 participantes, 96% do sexo feminino, com média de idade de 55,4 anos (±13,03). A faixa etária de 60 anos ou mais representou 41% do total. Entre os participantes, 4% eram fumantes, 48% apresentavam obesidade, 41% relataram Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e 15% diabetes. Além disso, 65% faziam uso contínuo de medicamentos. Quanto ao bem-estar, 28% relataram má qualidade do sono e 62% dor osteomioarticular. Em relação à atividade física, 55% não praticavam antes de ingressar no projeto e 58% aderiram objetivando me-lhorar a saúde. Conclusão: O projeto atende, em sua maioria, mulheres adultas e idosas em situação de vulnerabilidade em saúde, com elevada prevalência de obesidade, HAS, diabetes, uso contínuo de medicamentos e queixas de dor osteomioarticular, que objetivam melhorar a saúde com a prática de exercício físico. Esse comportamento revela motivação voltada ao autocuidado, podendo ser poten-cializada com o apoio da equipe da APS. Mais da metade das participantes não praticava exercícios anteriormente, reforçando o papel do projeto como porta de entrada para a adoção de hábitos saudá-veis e redução das iniquidades sociais.

Palavras-chave: Atividade física e saúde; Atenção Primária; Equidade em saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre percepção da segurança e presença de vigilância no programa academia da saúde no estado de Pernambuco

AUTORES

Juan Carlos Freire
Giovanna Graziele Freire
Guilherme Matos Barreto Soares
Raylana Raynara Alves da Silva
Caroline Ramos de Moura Silva
Jorge Bezerra

Universidade de Pernambuco. .

Introdução:A percepção de segurança no ambiente é determinante para a adesão às práticas de atividade física em espaços públicos. A presença de agentes de segurança pública, como guardas ou vigilantes, pode influenciar a confiança dos usuários e favorecer a utilização dos espaços de promoção da saúde. Nesse contexto, compreender a relação entre a percepção geral de segurança e a presença de profissionais de vigilância no Programa Academia da Saúde (PAS) contribui para orientar estratégias de gestão e fortalecimento do programa.Objetivo:Analisar a associação entre a percepção geral da segurança no ambiente do PAS e a percepção da presença de agentes de segurança pública. Métodos:Estudo observacional, transversal, integrante do Projeto SUS+Ativo, realizado em 2024 com usuários do PAS. Aplicou-se questionário estruturado contendo variáveis sociodemográficas e questões sobre a percepção da segurança pública e a presença de agentes de segurança. As variáveis foram recodificadas em categorias (segurança geral: negativa/positiva; presença de agentes: ausência/presença). Foram conduzidas análises descritivas e teste do qui-quadrado de Pearson no SPSS 21.0, adotando nível de significância de 5%.Resultados:Participaram 1.089 usuários. Entre aqueles que relataram ausência de agentes de segurança, 75,9% avaliaram a segurança geral como negativa. Já entre os que perceberam presença de guardas ou vigilantes, 68,0% classificaram a segurança como positiva. Observou-se associação estatisticamente significativa entre a percepção geral de segurança e a percepção da presença de agentes de segurança ($p < 0,001$).Conclusão:A presença de agentes de segurança pública esteve fortemente associada à percepção positiva da segurança no PAS. Investir em estratégias de fortalecimento da vigilância e da sensação de proteção pode contribuir para aumentar a adesão e a permanência dos usuários nas atividades do programa, especialmente em áreas de maior vulnerabilidade social.

Palavras-chave: Segurança; Ambiente construído; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física no lazer entre idosos: uma análise harmonizada de inquéritos do Brasil, Argentina e Colômbia

AUTORES

Jullyane Caldas dos Santos
João Carlos do Nascimento Melo
Raphael Henrique de Oliveira Araújo
Priscila Yukari Sewo Sampaio
Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: O envelhecimento populacional na América do Sul impõe desafios à saúde pública, especialmente no que se refere à promoção de estilos de vida ativos. A prática de atividade física no lazer é fundamental para a manutenção da autonomia e do bem-estar entre pessoas idosas. Objetivo: Analisar a prevalência de participação em atividades físicas de lazer entre idosos do Brasil, Argentina e Colômbia. Métodos: Este é um estudo transversal com dados de inquéritos populacionais representativos do Brasil (Pesquisa Nacional de Saúde - PNS/2019), Argentina (Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores - ENCAVIAM/2012) e Colômbia (Salud, Bienestar e Envejecimiento SABE/ 2015), obtidas por meio de consultas a sites oficiais e repositórios internacionais. Todos os inquéritos utilizaram questionários próprios validados, totalizando 51.071 indivíduos com 60 anos ou mais. A atividade física do lazer foi classificada como "sim" ou não". As prevalências foram estimadas separadamente para cada país, com seus respectivos intervalos de confiança de 95%. Para assegurar estimativas representativas nacionalmente, todas as análises descritivas levaram em conta o desenho amostral complexo de cada inquérito, incluindo estratificação, conglomerados e pesos amostrais calibrados. As análises foram realizadas no software R, utilizando o pacote survey. Resultados: A prevalência de participação em atividades físicas de lazer entre idosos apresentou grande diferença entre os países. A Argentina apresentou a maior prevalência (54,3%, IC 95%: 52,9-55,7), seguida pelo Brasil (33,0%, IC 95%: 32,4-33,6) e pela Colômbia (22,1%, IC 95%: 21,6-22,6). Conclusão: A prevalência de participação em atividade física no lazer variou entre os países analisados, porém, pode ser considerada baixa em todos eles. Esses resultados reforçam a necessidade de ações e políticas públicas específicas para promover a prática de atividade física no lazer entre pessoas idosas na América do Sul.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde Pública; Epidemiologia.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atenção dada a atividade física na produção legislativa do Senado Federal (1990-2023)

AUTORES

Karoline Lima dos Santos
Adson Pereira Silva
Cristiano Araújo Dias
Sérgio Donha Yarid
Saú da Silva Souza
Temistocles Damasceno Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: O Poder Legislativo se apresenta como lócus de investigação no que se refere à compreensão da dinâmica de produção legislativa correlata à promoção da atividade física (AF) enquanto política pública. Objetivo: O objetivo deste estudo foi investigar a atenção dada à atividade física na produção legislativa do Senado na política pública brasileira, no período de 1990 a 2023. Métodos: Trata-se de uma pesquisa de caráter exploratório, documental e quanti-qualitativa. O estudo foi direcionado com base nos pressupostos teóricos da Ciência Política. Os dados foram analisados sob a perspectiva do modelo teórico do Equilíbrio Pontuado. Logo, realizou-se a análise dos projetos de lei que utilizavam o descritor "atividade física" com base na produção legislativa do Senado Federal, a partir do portal oficial de proposições legislativas. As proposições legislativas foram extraídas diretamente do portal do Senado Federal. Resultados: No recorte analisado, constatou-se que, apesar da expressiva produção legislativa do Senado Federal, apenas seis (6) projetos de lei mencionaram o termo AF. Observou-se um cenário de estase, na produção legislativa referente a saúde e AF, evidenciado por sua baixa frequência relativa. Mesmo com momentos pontuais de incremento, a atenção a AF permaneceu restrita, com propostas relacionadas a dedução fiscal para investimentos em atividade física e na criação de datas comemorativas. Conclusão: Portanto, os dados demonstram que a AF ainda não ocupa lugar de destaque na agenda legislativa do Senado Federal, refletindo a necessidade de maior priorização do tema enquanto estratégia de promoção da saúde e enfrentamento às doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Atividade Física; Agenda legislativa; Equilíbrio pontuado.

Apoio institucional: Agradecemos a Universidade Estadual da Bahia pelo apoio disponibilizado para participação no evento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Insuficiência de atividade física e internaçõeshospitalares na população adulta brasileira

AUTORES

Kathlen Coutinho de Souza
Felipe Ninck Netto
Tamyres Araujo Andrade Donato
Erick Glauber Sayd Souza
Vanessa Moraes Bezerra

Universidade Federal da Bahia - Instituto Multidisciplinar em Saúde - IMS.

A insuficiência de atividade física é um fator de risco modificável para doenças crônicas não transmissíveis, com impactos na saúde individual e nos custos do sistema de saúde. No Brasil, persistem desigualdades regionais na prática de atividade física (AF) e nas hospitalizações, exigindo análise contextualizada das associações envolvidas. Este estudo objetiva avaliar a associação entre a insuficiência de atividade física e as internações hospitalares na população brasileira, considerando as macrorregiões do país. Trata-se de um estudo transversal, com dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2019, a amostra incluiu 65.803 adultos entre 18 e 59 anos. A variável desfecho foi internação hospitalar nos últimos 12 meses, a exposição principal foi a insuficiência de atividade física, sendo insuficientemente ativos os indivíduos que dispendiam menos que 150 minutos semanais de AF, conforme as diretrizes da Organização Mundial de Saúde. Foram consideradas covariáveis sociodemográficas, de estilo de vida e de saúde/doença. A análise foi estratificada por macrorregiões e realizada regressão de Poisson com abordagem Survey, adotando $p \leq 0,05$. A prevalência de internações hospitalares no Brasil foi de 6,8%, sendo mais elevada no Centro-Oeste e menor no Nordeste (5,7%). A prevalência de insuficiência de atividade física foi de 30,5% no Brasil, mais frequente no Norte (34,8%) e Nordeste (33,1%). Após ajuste, a insuficiência de atividade física manteve associação significativa com internação no Brasil (RP = 1,35; IC95%: 1,22;1,51), e nas regiões Norte (RP = 1,44; IC95%:1,14;180), Nordeste (RP = 1,65; IC95%:1,39;1,97), Sul (RP = 1,35; IC95%:1,10;1,67) e Centro-Oeste (RP = 1,51 IC95%:1,22;1,87). No Sudeste, a associação não foi significativa (RP = 1,19 IC95%: 0,98;1,45). A insuficiência de atividade física associou-se à maior prevalência de internações hospitalares entre adultos no Brasil, especialmente nas regiões Norte e Nordeste. Os achados reforçam a importância de políticas públicas regionais de promoção da atividade física como estratégia para reduzir internações e mitigar desigualdades em saúde.

Palavras-chave: Hospitalização; Comportamento sedentário; Estudos epidemiológicos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Educação em saúde e autocuidado: resultados de uma intervenção de oito semanas com pessoas idosas de baixa renda

AUTORES

Krycia Renata da Rocha Conceição
Andressa Sobrinho
Paulo Henrique Torres de Araújo
Grace Angélica de Oliveira Gomes
Erika da Silva Maciel

Universidade Federal de São Carlos.

Introdução: As práticas de autocuidado constituem elementos fundamentais para a promoção da saúde, sobretudo entre a população idosa. Entretanto, em grupos socialmente vulneráveis, particularmente aqueles de baixa renda, fatores como acesso limitado aos serviços de saúde, escassez de recursos e baixa escolaridade representam barreiras a esse processo. O Letramento Funcional em Saúde (LFS) possibilita aos indivíduos tomar decisões mais seguras e assertivas relacionadas ao uso de medicamentos, realização de consultas, hábitos alimentares e estratégias de prevenção de doenças, promovendo maior autonomia e bem-estar. Objetivo: O objetivo deste estudo foi desenvolver, implementar e avaliar uma intervenção educacional de oito semanas, voltada ao fortalecimento do autocuidado em pessoas idosas de baixa renda. Métodos: Trata-se de uma pesquisa quase-experimental, do tipo antes e depois, com abordagem quantitativa, conduzida no município de Conceição do Araguaia-PA, no âmbito do projeto Agita Conceição. A amostra foi composta por 41 pessoas idosas. A intervenção consistiu em oito oficinas educativas, realizadas semanalmente, com duração de uma a duas horas, aplicadas previamente às sessões de atividade física. Os conteúdos abordados foram organizados em temáticas relacionadas ao autocuidado. Para a caracterização socioeconômica, foi utilizado o Critério Brasil (ABEP), e, para a avaliação da capacidade de autocuidado, aplicou-se a escala ASA-A.Resultados: Os resultados evidenciaram melhora no escore de autocuidado. No item ótimo, observou-se um aumento de 34,1% no período pré-intervenção para 65,9% no período pós-intervenção. Esses achados demonstram que as intervenções educativas fundamentadas na técnica do LFS exerceram impacto positivo sobre a capacidade de autocuidado dos participantes. Conclusão: Conclui-se que oficinas de educação em saúde, fundamentadas no LFS e voltadas ao autocuidado, foram eficazes para ampliar o entendimento sobre saúde e fortalecer a autonomia de pessoas idosas de baixa renda, reafirmando a relevância de estratégias educativas na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Pessoa Idosa; Autocuidado; Letramento funcional em saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise da evolução temporal e da distribuição regional das pesquisas sobre atividade física financiadas pelo Ministério da Saúde

AUTORES

Leonardo Araújo Vieira
Fabio Fortunato Brasil de Carvalho
Thainá Alves Malhão
Lucas Lima Galvão
Mathias Roberto Loch
Danilo Sales Bocalini

Universidade Federal do Espírito Santo.

Introdução: O incentivo à pesquisa em saúde, incluindo o tema da atividade física (AF), é uma competência do SUS, dada sua relevância para a saúde individual e coletiva. Objetivo: a) analisar a evolução temporal e a distribuição regional do número e do valor investido em pesquisas sobre AF; b) identificar as modalidades de fomento dessas pesquisas financiadas pelo Ministério da Saúde. Métodos: Trata-se de estudo ecológico, de abrangência nacional, baseado no repositório Pesquisa em Saúde. O teste de Kruskal-Wallis foi utilizado para comparar as diferenças na distribuição do número de pesquisas e dos valores financiados segundo os períodos dos Planos Nacionais de Saúde (PNS), as modalidades de fomento e as macrorregiões brasileiras, sendo aplicado o teste post-hoc de Dunn com ajuste de Bonferroni para os resultados com significância estatística ($p < 0,05$). Resultados: Foram identificadas 234 pesquisas, totalizando um investimento deflacionado de aproximadamente R$60 milhões, com valor médio de R$260 mil por estudo. Observou-se oscilação no número de pesquisas financiadas e no valor total ao longo do período, com ausência de financiamentos nos anos de 2003, 2021, 2022 e 2023. Foram evidenciadas diferenças significativas entre os períodos do PNS, modalidades de fomento e macrorregiões. O maior número de pesquisas ocorreu durante no PNS 2004-2007, ao passo que o maior volume de recursos foi registrado no PNS 2008-2011. O Programa Pesquisa para o SUS (PPSUS) foi a modalidade que financiou mais estudos, enquanto o fomento nacional concentrou o maior montante de recursos. A região Sul concentrou o maior número de pesquisas, enquanto a região Sudeste recebeu o maior volume de recursos. Conclusão: É necessário ampliar o financiamento para pesquisas em AF, especialmente por meio do PPSUS. A criação de uma Política Nacional, contendo, dentre outros, um eixo específico de pesquisa, pode fortalecer a produção de conhecimento sobre AF enquanto política pública de saúde.

Palavras-chave: Política de pesquisa em saúde; Avaliação da pesquisa em saúde; Financiamento da pesquisa.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação e realocação do tempo dos comportamentos de movimento de 24 horas com indicadores de adiposidade em pré-escolares sul-brasileiros

AUTORES

Letícia de Borba Schneiders
João Francisco Silveira de Castro
Anthony David Okely
Alex Antonio Florindo
Javier Brazo-sayavera
Anelise Reis Gaya

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.

Introdução: O comportamento sedentário (CS), atividade física e sono são comportamentos interdependentes que ocorrem dentro de um período de 24 horas. O equilíbrio entre eles ao longo do dia pode influenciar no desenvolvimento saudável de crianças. Objetivo: Analisar as associações e as realocações de tempo entre os comportamentos de movimento de 24 horas (CM24H) com o índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC). Métodos: Estudo transversal, com 121 pré-escolares (54.5% meninas), de duas cidades do sul do Brasil. Avaliou-se o tempo em CS, atividade física leve (AFL) e atividade física moderada a vigorosa (AFMV), através de acelerometria (ActiGraph GT3X). A CC, peso e altura foram medidos e o IMC foi calculado (kg/cm^2). Os pais responderam questionário sobre o nível socioeconômico e sono da criança. Para definir possíveis realocações entre os comportamentos associados a melhor adiposidade utilizou-se análise composicional. As associações foram apresentadas em coeficientes estimados e valores de p e as realocações em intervalos de confiança de 95% (IC95%), com significância de $\alpha = 0,05$. As análises foram realizadas no software R. Resultados: A composição geral de CM24H foi associada com CC (F = 3,08; p = 0,013). Menor duração do sono associou-se à maior IMC (coeficiente ilr de pivô estimado = -3,30; p = 0,048) e CC (coeficiente ilr de pivô estimado = -7,86; p = 0,010). Maior tempo em CS associou-se à maior IMC (coeficiente ilr de pivô estimado = 3,52; p = 0,010) e CC (coeficiente ilr de pivô estimado = 7,75; p = 0,020). A realocação de 20 min de CS, na duração do sono, resultou em uma diferença de aproximadamente -0,190 no IMC (IC95% = -0.333; -0.044) e -0.437 para CC (IC95% = -0,788; -0,080). Conclusão: Baixa duração do sono e tempo elevado em CS são fatores de risco para IMC e CC elevados em pré-escolares. A realocação de 20min do tempo sedentário para o tempo de sono está associada a melhor adiposidade em pré-escolares sul-brasileiros.

Palavras-chave: Sono; Comportamento sedentário; Excesso de peso.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mais sedentários, menos sono? Análise do comportamento sedentário com a duração e eficiência do sono em pessoas idosas do Sul do Brasil

AUTORES

Letícia Martins Cândido
Viviane Nogueira de Zorzi
Carla Elane Silva dos Santos
Eleonora Dorsi
Cassiano Ricardo Rech
Ana Lúcia Danielewicz

Universidade Federal de Santa Catarina, campus Florianópolis.

Introdução: Alterações nos parâmetros do sono, como redução da duração e da eficiência, são comuns no envelhecimento e estão associadas a diversas condições negativas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares e síndrome metabólica. O comportamento sedentário (CS), caracterizado por atividades de vigília com baixo gasto energético e mínima aceleração corporal, tem sido relacionado a alterações no sono, especialmente em pessoas idosas. Compreender essa associação é fundamental para reconhecer o CS como um fator modificável e subsidiar estratégias que promovam um envelhecimento saudável e com melhor qualidade do sono. Objetivo: Investigar a associação entre CS e a duração e eficiência do sono em pessoas idosas. Métodos: Estudo transversal com 497 idosos (≥60 anos) de uma área urbana do sul do Brasil, proveniente do estudo EpiMove. Os parâmetros do sono e o CS foram avaliados por acelerômetro triaxial wGT3X-BT. O CS foi definido como períodos com aceleração < 44,8 miligravidades (1g = 9,81 m/s2). A duração do sono foi expressa em horas/dia, enquanto a eficiência foi a proporção de tempo efetivamente dormido dentro da janela total de sono. Realizou-se regressão linear múltipla, ajustada para sexo, idade, escolaridade, renda, multimorbidade e atividade física moderada-a-vigorosa. As análises foram realizadas no software Stata, adotando-se nível de significância de 5%. Resultados: Identificou-se que cada hora adicional em CS esteve associada à redução média de aproximadamente 31 minutos de sono por dia (β = -0,52; p < 0,001). Além disso, em termos populacionais, aproximadamente quatro a cinco em cada dez pessoas podem apresentar redução na eficiência do sono a cada hora adicional em CS (β = -0,47; p = 0,001). Conclusão: Maior tempo em CS associou-se à menor duração e eficiência do sono, ressaltando a importância de estratégias comportamentais e políticas públicas voltadas à redução do CS para melhorar a qualidade do sono em pessoas idosas.

Palavras-chave: Idoso; Sono; Comportamento Sedentário

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

As práticas de educação em saúde na Academia da Cidade Recife - Polo Sítio Trindade

AUTORES

Liana de Lisboa Pereira Emerenciano
Milton José Lemos Júnior

Prefeitura do Recife.

Introdução: A educação em saúde (ES) é uma das estratégias da Academia da Cidade que instrumentaliza ao usuário para as práticas de autocuidado, estabelece espaço de diálogo no serviço e fortalece o vínculo comunitários. Contribui contra a desinformação em saúde e com práticas de ações de exercício da cidadania, possibilitando o combate às vulnerabilidades no território. Objetivo: Ampliar e manter ações de prevenção às doenças crônico não transmissíveis, promover autonomia nos cuidados em saúde e estimular trocas de saberes entre participantes, manter ações regulares de promoção da saúde e de cidadania. Método: Construir o planejamento de ES com a participação dos usuários, fazer ações de promoção da saúde e prevenção de forma interprofissional, mediante busca ativa, na secretaria de saúde e outros setores como saneamento básico e agricultura urbana. Realização de rodas de conversa, exposição dialogada, vivências e práticas de autocuidado, em atividades internas e externas, com temas do calendário de campanhas de saúde e de participação e controle social. Resultados: Entre os anos de 2023 e agosto de 2025 foram realizadas 48 ações de educação em saúde somando 1561 atendimentos no polo sítio trindade: 2023 - 24 ações, 2024 - 14 e até agosto de 2025 - 10, respectivamente 694, 511 e 356 atendimentos por ano. A média de participantes foi de 28,9 pessoas em 2023; 36,5 em 2024 e 35,6 até agosto de 2025.Conclusão: A educação em saúde integra parte dos serviços regulares dos Profissionais de Educação Física na Academia da cidade no Recife, realizado o ano todo, como estratégia para fortalecer os vínculos dos usuários ao serviço, ampliar a adesão aos cuidados.

Palavras-chave: Educação em saúde; Promoção da saúde; Educação física.

Apoio institucional: Nosso agradecimento à Apef-PE e a Prefeitura do Recife pelo incentivo e apoio para participar do CBAFS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Regulação motivacional e frequência a um programa de exercícios online em adultos fisicamente inativos

AUTORES

Lucas Camilo Pereira
Andressa de Oliveira Araújo
Gledson Tavares de Amorim Oliveira
Hassan Mohamed Elsangedy

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: Intervenções online têm se mostrado uma estratégia promissora para promover a prática regular de exercícios físicos. No entanto, a adesão a esses programas por adultos continua sendo um desafio. Assim, compreender os fatores que podem estar relacionados com a frequência de exercícios em programas online é essencial para aprimorar essas intervenções.Objetivo: Investigar a associação entre regulação motivacional e a frequência em um programa online de treinamento destinado a adultos fisicamente inativos.Métodos: Estudo experimental conduzido com 64 adultos (82,8% mulheres), com idade mediana de 30,00 anos (IQR = 26,00 - 36,75). O programa online de treinamento teve duração de 12 semanas, com 32 sessões, e focou na melhoria da aptidão aeróbica e neuromuscular, conforme as recomendações do American College of Sports Medicine, além de incluir orientações sobre mudança de comportamento (metas, planejamento de ação, superação de barreiras, entre outras). Na linha de base, a regulação motivacional foi avaliada pelo Questionário de Regulação Comportamental no Exercício, e a frequência de treino foi medida pelo número de sessões realizadas. O índice de autonomia relativa foi calculado ponderando-se as subescalas da regulação motivacional, conforme a fórmula: ([-3*amotivação] + [-2*externa] + [-1*introjetada] + [1*identificada] + [2*integrada] + [3*intrínseca]). Valores mais altos indicam maior autonomia relativa na prática de exercícios. Resultados: A frequência ao programa de treinamento online de exercícios foi de 4,79 ± 7,60 sessões. Observou-se associação positiva entre regulação integrada (β = 1,354; p = 0,031) e índice de autonomia relativa (β = 0,238; p = 0,018) com frequência ao programa de treinamento online de exercícios. Conclusão: Adultos com maior regulação integrada e autonomia relativa apresentam maior frequência no programa online. Contudo, a adesão média (4,79 de 32) evidencia barreiras interpessoais e tecnológicas significativas. Mesmo com a importância da regulação motivacional, estratégias como suporte personalizado e tecnológica são necessárias para melhorar a adesão.

Palavras-chave: Intervenção Online; Exercício Físico; Motivação.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A associação entre áreas verdes e a fragilidade em pessoas idosas é mediada pela atividade física no lazer?

AUTORES

Lucas dos Santos Ferreira
João Araújo Barros Neto
Enaiane Cristina Menezes

Universidade Federal de Alagoas - UFAL. .

Introdução: Características do ambiente, como as áreas verdes, estão associadas a Fragilidade Física, a atividade física pode mediar esta relação, pois se associa a ambas as variáveis. Objetivo: Testar se a associação entre a presença de áreas verdes e a fragilidade física é mediada pela atividade física no lazer em pessoas idosas. Métodos: Trata-se de um estudo observacional, do tipo transversal. A amostragem se deu por conglomerado em estágios, a amostra é composta por pessoas idosas, com 60 anos ou mais, residentes em onze municípios do estado de Alagoas. Para avaliar o desfecho, a fragilidade física, foi utilizado o fenótipo da fragilidade modificado. A mensuração da atividade física no lazer (AFL), variável de mediação, foi realizada através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), e a verificação da exposição, a presença de áreas verdes, se deu por meio da Escala de Percepção do Ambiente (EPA) adaptada. Para testar a mediação pela AFL foi realizada uma análise de caminhos, utilizando o estimador Weighted Least Square (WLS), adotando um intervalo de confiança de 95%. Resultados: Foram analisadas 489 pessoas idosas, sendo 56,6% do sexo feminino, com média idade de 68 anos (DP = 7,76), 69,3% são de baixa escolaridade e 41,1% residem em municípios de baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH). Com relação à fragilidade física, ao combinar as categorias pré-frágil e frágil 48,7% foram classificados como frágeis, porém 14,5% da amostra é apenas frágil, e 61,0% não praticam AFL. A presença de áreas verdes apresentou um efeito indireto (β = -0.055; IC95%: -0.102, -0.008) e total (β: -0.180; IC95%: -0.310, -0.051) significativo, de acordo com o teste de Sobel (Z = -2.27, p = 0.023), na fragilidade, por meio da AFL. Conclusão: Concluímos que pessoas idosas que residem em bairros com a presença de áreas verdes podem apresentar redução na fragilidade física por meio da AFL.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde; Vizinhança.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto do grau de obesidade sobre as alterações antropométricas em crianças com obesidade em um programa interdisciplinar no âmbito do SUS

AUTORES

Lucas Leonardo de Amorim Ferreira
Rebeca Dantas
Eliete Samara Batista dos Santos
Dayene Cardozo Brito Dias
Mayara Sanay da Silva Oliveira
Ricardo Santos Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A obesidade infantil representa um relevante desafio de saúde pública, especialmente em graus mais severos, pois está associada a maior risco de comorbidades metabólicas, como doenças cardiovasculares, depressão e baixa autoestima. Diante desse cenário, programas interdisciplinares ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) são fundamentais para estimular mudanças na composição corporal das crianças.Objetivo: Avaliar o impacto do grau de obesidade sobre as alterações nos parâmetros de composição corporal de crianças atendidas em um programa interdisciplinar de tratamento da obesidade infantil no SUS.Metodologia: Estudo longitudinal baseado na análise de prontuários de crianças com obesidade que ingressaram no programa entre 2021 e 2024 e que realizaram pelo menos quatro avaliações no ano. Foram incluídas 143 crianças (71 meninas), com média de 8,1 ± 1,4 anos, divididas em grupo com obesidade (OB, %IMCp95 entre 100 e 119) e obesidade severa (OS, %IMCp95 ≥ 120). Foram analisados: massa corporal, percentual de gordura corporal (%GC) e massa livre de gordura (MLG). Utilizaram-se modelos lineares mistos para avaliar a evolução mensal desses parâmetros, com ajuste por idade e sexo. Considerou-se $p < 0,05$ como significativo.Resultados: Ambos os grupos apresentaram aumento significativo da estatura (b = 0,11; IC95% = 0,01-0,21; p = 0,035), sem interação com o grau de severidade. Não houve interação entre os grupos para %GC e MLG ($p > 0,05$). Observou-se redução significativa no %GC (b = -0,31; IC95% = -0,47- -0,1; $p < 0,001$) e aumento na MLG (b = 0,07; IC95% = 0,00-0,13 kg; p = 0,037) ao longo do tratamento. Conclusão: O programa interdisciplinar do SUS contribuiu para melhorar a composição corporal de crianças com obesidade, reduzindo o percentual de gordura e aumentando a massa livre de gordura, independentemente do grau de severidade.

Palavras-chave: Composição corporal; Obesidade infantil;; Intervenção multidisciplinar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física e função física em adultos australianos com e sem multimorbidade: uma análise longitudinal com dados de acelerômetro

AUTORES

Magno Conceição Garcia
Gregore Iven Mielke
Vitor Barreto Paravidino
Rosely Sichieri

Universidade do Esado do Rio de Janeiro.

Introdução: O aumento da prevalência de condições crônicas múltiplas (multimorbidade) configura uma importante preocupação em saúde pública, que parece estar associada a redução da atividade física (AF) e declínio acelerado da função física (FF). Objetivo: Investigar a associação entre a presença de doenças crônicas (sem doenças crônicas, com uma condição e com multimorbidade) na linha de base e o declínio de AF e FF ao longo do acompanhamento.Métodos: Dados de 380 adultos australianos (45 anos ou mais) do estudo de coorte HABITAT foram avaliados em 2014 e acompanhados em 2016. A AF foi mensurada por acelerômetro utilizado no pulso não dominante por 7 dias. A aceleração média e o gradiente de intensidade foram utilizados com proxy de volume e intensidade de AF. A FF foi avaliada por bateria de testes físicos e expressa como z-score. Multimorbidade foi definida como diagnóstico de mais de uma dessas condições: artrite, asma, câncer, bronquite, diabetes, doença cardiovascular, osteoporose, depressão e ansiedade. Modelos lineares de efeitos mistos foram utilizados para avaliar a variação temporal de AF e FF como desfecho, com modelos brutos e ajustados por variáveis sociodemográficas (sexo, idade, renda, ocupação, escolaridade e IMC). Resultados: Indivíduos com uma condição crônica representavam 23,6% da amostra, enquanto 17,6% apresentavam multimorbidade. Comparados aos sem doenças, indivíduos com multimorbidade diminuíram significativamente a aceleração (β: -3.141; IC95%:-5.651; -0.629) e o gradiente de intensidade (β: -3.141; IC95%:-5.651; -0.629), além de piorarem score de FF (β:-0.177; IC95%:-0.346; -0.007). Enquanto aqueles sem doenças crônicas melhoraram o score de FF (β: 0.069; IC95%: 0.011;0.127). Conclusão: A multimorbidade está associada com redução da AF e piora da FF. Contudo, a relação entre AF e FF com multimorbidade é complexa, e engloba diferentes fatores.

Palavras-chave: Doenças Crônicas; GGIR; Acelerômetro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física e ângulo de fase como preditores do tempo de internação na UTI

AUTORES

Marcelo Tiago Balthazar Corrêa
Thayna Larissa Soares de Oliveira
João Pedro Jurazeki
Daniel Guilherme Rodrigues Reis
Elaine Cristina Negri
Ismael Forte Freitas Júnior

Universidade Estadual Paulista - UNESP.

Introdução: A atividade física regular é fator crucial para a prevenção e/ou tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), bem como o ângulo de fase (PhA), como indicador de integridade celular, também pode ser indicador de melhor e recuperação pós cirurgias. Objetivo: Investigar a associação entre o PhA e o tempo de internação em unidade de terapia intensiva (UTI) em pacientes suficientemente ativos submetidos à cirurgia cardíaca. Métodos: É um estudo piloto de caráter transversal com uma amostra de 76 pacientes de dois hospitais de uma cidade do Oeste Paulista. A mediana de idade foi de 64 anos [IIQ: 55,8-70,0], com predominância do sexo masculino (55,3%). Os dados clínicos foram extraídos dos prontuários, o ângulo de fase (PhA), obtido diariamente durante o período de internação, por bioimpedância elétrica multifrequencial, apresentou mediana de 5,98 [IIQ: 5,28-6,90]. Foi utilizado o teste de correlação de Spearman (Distribuição não normal das variáveis) para avaliar a associação entre PhA e tempo de UTI (dias), adotando nível de significância de 5%. A prática de atividade física foi autorreferida, sendo que 47,4% dos participantes relataram alguma frequência semanal de exercício. O tempo de internação em UTI apresentou mediana de 2 dias [IIQ: 2-4]. Resultados: Observou-se correlação negativa estatisticamente significativa entre o PhA e o tempo de UTI (ρ = -0,230; p = 0,046). Também foi observado que os 41 (53,9%) pacientes que relataram não serem ativos fisicamente permaneceram mais tempo em UTI (p = 0,001). Conclusão: O ângulo de fase mostrou-se um marcador importante para estimar tempo de internação em UTI em pacientes submetidos à cirurgia cardíaca, e os que mais permaneceram em UTI foram aqueles que não eram ativos fisicamente. Esses achados reforçam o aspecto promissor do PhA e da prática de exercícios físicos como indicadores de melhora no prognóstico pós cirurgias cardíacas.

Palavras-chave: Exercício Físico; Cirurgia cardíaca; Recuperação pós-cirúrgica melhorada.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Indicadores do sono em adolescentes: associação com estado nutricional, comportamento alimentar e polimorfismos RS17782313 do gene do MC4R e RS9939609 do gene FTO

AUTORES

Marcos André Moura dos Santos

Cynthia Dantas Vicente

Murilo Gominho Antunes Correia Junior

Maria Tereza Cartaxo Muniz

Cristina Maria Mendes Resende

Universidade de Pernambuco.

Introdução: Distúrbios do sono na adolescência estão ligados a impactos negativos na saúde física e mental, influenciados por fatores metabólicos, comportamentais e genéticos. Entender esses fatores é essencial para orientar ações de promoção da saúde. Objetivo: Investigar os fatores associados aos indicadores do sono em adolescentes, considerando variáveis como comportamento alimentar, parâmetros antropométricos, uso de telas e perfil lipídico, com ajustes para os polimorfismos rs17782313 (MC4R) e rs9939609 (FTO). Métodos: Participaram do estudo 133 adolescentes, (71 meninas; 55.6% e 59 meninos; 44.4%) entre 10 a 19 anos de idade atendidos no Ambulatório do Adolescente do CISAM/PE. Avaliaram-se parâmetros antropométricos, composição corporal, qualidade do sono, comportamento alimentar, perfil lipídico e os polimorfismos citados. Utilizou-se regressão linear para investigar associações com desfechos do sono. Resultados: No modelo não ajustado, níveis de glicose (OR: 1,12; IC95%: 1,02-1,22) e refeições com a família (OR: 5,83; IC95%: 1,29-26,38) associaram-se positivamente à eficiência do sono. No modelo ajustado, níveis de glicose (OR: 1,23; IC95%: 1,05-1,48), hábito de tomar café da manhã (OR: 8,73; IC95%: 1,48-51,4) e HDL-colesterol (fator protetor, OR: 0,038; IC95%: 0,01-0,66) mantiveram associação com a duração do sono. Refeições com a família permaneceram associadas à eficiência do sono (OR: 5,86; IC95%: 1,29-26,59). Na presença do polimorfismo rs17782313 (MC4R), HDL-colesterol, glicose e café da manhã seguiram associados à duração do sono, e refeições com a família à eficiência. Para o rs9939609 (FTO), houve padrão semelhante, exceto pela perda da associação com a eficiência do sono. Nenhuma variável associou-se à qualidade subjetiva do sono ($p > 0,05$), exceto LDL-colesterol, relacionado à sonolência diurna. Nos modelos ajustados, todas as variáveis mostraram associações significativas. Conclusão: Fatores alimentares, metabólicos e genéticos, como os polimorfismos rs17782313 e rs9939609, influenciam a duração e a eficiência do sono em adolescentes, destacando a importância de estratégias integradas para a promoção da saúde do sono.

Palavras-chave: Sono; Polimorfismo Genético; Comportamento alimentar.

Apoio institucional: CNPq, FACEPE e PFA/UPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação do impacto da pandemia no nível de atividade física em população do interior alagoano

AUTORES

Maressa Omena Costa Bertoldo de Viveiros
Mayara Vieira Damasceno

Secretaria municipal de saúde. (2) IINPCEN - Instituto Nacional de Pesquisa em Ciências do Esporte e Nutrição.

Introdução: A pandemia de covid-19 impactou significativamente os hábitos de vida da população, inclusive a prática de atividade física. no brasil, estudos apontaram aumento do sedentarismo durante o período pandêmico, porém há escassez de investigações que comparem os níveis de atividade física pré e pós-pandemia em uma mesma população. Objetivo: comparar o nível de atividade física de moradores de uma cidade do interior de alagoas antes e após a pandemia de covid-19. Método: estudo descritivo, transversal, com base populacional. a coleta foi realizada em 2019 (pré-pandemia) e 2024 (pós-pandemia) com adultos de 18 a 65 anos residentes na cidade. foi utilizado o IPAQ - versão curta para avaliar o nível de atividade física. os dados foram analisados pelo teste do qui-quadrado ($p<0,05$). Resultados: a amostra total foi composta por 664 participantes (n=331 em 2019; n=333 em2024). houve diferença significativa na distribuição dos níveis de atividade física entre os dois anos ($\chi^2=38,18$; $p<0,001$), com aumento na proporção de sedentários e redução de indivíduos classificados como ativos. a frequência semanal de atividade moderada aumentou (p=0,028), enquanto caminhada e atividade vigorosa não apresentaram diferenças significativas. já em relação à duração, observou-se redução no tempo dedicado à caminhada ($p<0,05$) e variações discretas nas demais intensidades. Conclusão: os resultados indicam que, apesar do aumento na frequência de atividades moderadas, o nível geral de atividade física da população diminuiu após a pandemia, com elevação do sedentarismo. tais achados reforçam a necessidade de políticas públicas regionais que incentivem um estilo de vida ativo, especialmente em populações do interior, que podem ter menor acesso a programas estruturados de promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividade física; Covid-19; Sedentarismo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A saúde pública nos currículos de bacharelado em educação física em universidades públicas do Brasil

AUTORES

Maria Bethania Marchetti
José Ywgne
Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiro
Gabriela Fernanda de Roia
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: A formação de profissionais de Educação Física (EF) aptos a atuar no Sistema de Saúde exige uma base sólida em conteúdos nos currículos relacionados à Saúde Pública. A inclusão dessas temáticas nos Projetos Pedagógicos de Curso (PPCs) é essencial para garantir uma formação alinhada às diretrizes e necessidades do sistema de saúde brasileiro. Objetivo: Analisar a presença de componentes curriculares relacionados à saúde pública nos cursos de bacharelado em EF de universidades públicas brasileiras. Métodos: Este é um estudo documental, descritivo, baseado na análise dos PPCs de 36 universidades públicas brasileiras. A coleta foi realizada em julho de 2025. Foram incluídas disciplinas obrigatórias e optativas com ementas vinculadas à saúde pública, além do ano de publicação dos respectivos PPCs. Resultados: Foram identificadas 60 disciplinas obrigatórias e 13 optativas relacionadas à saúde pública. A UNIFESP apresentou o maior número de disciplinas (11), e a UFPI, UFRN, UNESP, UFRJ e UFU não apresentaram nenhuma disciplina. As regiões Sudeste e Centro-Oeste concentraram a maior presença de disciplinas obrigatórias associadas à saúde pública e o Norte apresentou a menor. Notou-se também que universidades com PPCs mais atualizados, como UFPR, UFMS, UFC e UNIFESP, tendem a apresentar maior integração de conteúdos sobre saúde pública, ao contrário de instituições com PPCs mais antigos. Conclusão: Observa-se uma grande heterogeneidade regional e institucional na inserção de conteúdos sobre saúde pública nos cursos de EF. A atualização recente dos PPCs parece influenciar positivamente essa inserção, indicando a importância de revisões curriculares que fortaleçam a formação em saúde pública como componente obrigatório.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde pública; Universidades públicas.

Apoio institucional: CAPES

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre níveis de atividade física e qualidade de vida em adultos com doença de chagas

AUTORES

Mariana Cristina Mendes Almeida
Vitor Barreto Paravidino
Mauro Felippe Felix Mediano
Tatiana Rehder Gonçalves

Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas.

Introdução: A atividade física (AF) é reconhecida como uma estratégia de intervenção associada a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida (QV) em diversas populações com doenças crônicas. Entretanto, ainda são escassos os estudos que investigam essa relação em indivíduos com DC. Objetivo: Avaliar a associação entre os níveis de AF e a QV em adultos com DC. Métodos: Estudo transversal conduzido entre 2014 e 2017 com pacientes com DC acompanhados regularmente em um centro de referência para tratamento de doenças infecciosas. Os níveis de AF foram avaliados utilizando a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-Curto) e categorizado em tercis. A QV foi avaliada através do questionário da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF) considerando os domínios físico, psicológico, social e ambiental, além do escore geral. Foram realizadas análises de regressão linear bruta e ajustada. Resultados: Foram incluídos 361 indivíduos com DC (60,7±10,8 anos; 56.2% mulheres, 22,4% brancos). Destes, 54,0% apresentavam a forma cardíaca da DC sem insuficiência cardíaca (IC), 15,5% a forma cardíaca com IC e 16,1% a forma digestiva. Após ajustes para potenciais fatores de confusão (idade; raça; sexo; forma cardíaca; forma digestiva; hipertensão; diabetes e obesidade), observou-se que indivíduos no tercil mais elevado de AF apresentaram escore significativamente maior no domínio físico da QV (β = 8,02; IC95%: 3,96-12,07). Não foram encontradas associações significativas entre os níveis de AF e os demais domínios ou o escore geral de QV. Conclusão: Níveis mais elevados de AF foram associados à melhor QV no domínio físico em adultos com DC, sugerindo a importância da promoção de AF no cuidado integral dessa população.

Palavras-chave: Atividade física; Doença de Chagas; Qualidade de Vida.

Apoio institucional: Instituto Nacional de infectologia Evandro Chagas (INI) - Fiocruz - RJ. Instituto de Medicina Social Hésio Cordeiro / Universidade do Estado do Rio de Janeiro (IMS/UERJ).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Incentivo a atividade física na atenção básica à saúde da regional de Uberaba-MG: percepção dos gerantes das unidades de saúde

AUTORES

Marijunio Rocha Pires
Gilmar Mercês de Jesus
Mateus Carmo Santos
Aline Costa da Cruz
Fábio Thomaz Melo
Renata Damião

1 Universidade do Estado de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. Departamento de Educação Física. Florianopolis, SC. Brasil.

Introdução: O incentivo à atividade física (AF) na Atenção Básica à Saúde (ABS) é valorizado pelo Ministério da Saúde, desde a criação da Rede Nacional de AF, em 2005, e da Política Nacional de Promoção à Saúde, em 2006. Todavia, poucos estudos têm apresentado dados regionais sobre este tópico. Objetivo: Descrever o incentivo à AF na ABS, conforme gerentes das Unidades Básicas de Saúde (UBS) da regional de saúde de Uberaba - MG. Métodos: Pesquisa transversal, realizada em sete municípios mineiros (Água Comprida, Campo Florido, Conceição das Alagoas, Conquista, Delta, Sacramento e Uberaba), com coleta realizada por entrevista com questionário estruturado - protocolo de aprovação no Comitê de Ética da UFTM nº 972.888/15. Os dados foram digitados no Excel 2016 e analisados no SPSS 22.0, com cálculo de frequências relativas e absolutas. Resultados: Os 44 gerentes pesquisados tinham idades entre 23 e 64 anos, a maioria era do sexo feminino (84,1%), formados em Enfermagem (47,7%), seguido por Odontologia e sem nível superior (9,1%), e 50% eram especialistas. Todos consideraram muito importante o incentivo à AF para promoção da saúde, assim como ter programas de AF na ABS, mas 25% das UBS não estavam vinculadas a programas de AF. Pautas envolvendo AF estiveram presentes em 84,1% das reuniões; aconselhamento aos usuários a praticarem AF foi observado em 100%; enquanto as campanhas sobre prática de AF foram direcionadas a grupos específicos (11,4%) e toda a população (88,6%). Conclusão: A prática de AF pelos usuários das ABS na regional de saúde de Uberaba foi incentivada pelos gerentes, demonstrando que campanhas envolvendo os benefícios da AF têm surtido efeito, porém 1/4 das UBS não estavam vinculadas a programas de AF e quase 1/5 não incluíram a pauta AF nas reuniões. Sugere-se ampliar campanhas envolvendo AF na ABS nas secretarias municipais dessa regional de saúde.

Palavras-chave: Atividade Física; Atenção Básica à Saúde; Promoção em Saúde.

Apoio institucional: Universidade do Estado da Bahia - UNEB; Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS; Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM; Secretarias municipais de Saúde da regional de saúde de Uberaba - MG e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mudanças na prática de atividade física de lazer em diferentes grupos etários no brasil: resultados do Vigitel (2013-2023)

AUTORES

Mauro Felippe Felix Mediano
Tatiana Rehder Gonçalves
Luciana Alhadef de Aguiar Oliveira
Pedro Henrique Neres
Alex Antonio Florindo
Vitor Barreto Paravidino

Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas - FIOCRUZ.

Introdução: A atividade física (AF) no lazer é um importante indicador para ações de saúde pública. Identificar padrões por grupo etário é fundamental para orientar estratégias ao longo da vida. Objetivo: Analisar tendências temporais da AF de lazer em adultos brasileiros, por grupo etário. Métodos: Utilizaram-se dados do VIGITEL (2013-2023). A prevalência de AF foi avaliada por autorrelato de prática ao menos uma vez por semana, frequência e duração nos últimos três meses. A idade foi agrupada: 18-39, 40-64, 65-79 e ≥80 anos. Aplicaram-se modelos de regressão logística estratificados por grupos etários. Resultados: Observou-se aumento da prevalência de ativos em todos os grupos etários: 18-39 (51,7% para 59,7%, p-valor < 0.001), 40-64 (39,1% para 52,2%, p-valor < 0.001), 65-79 (38,4% para 45,6%, p-valor < 0.001), > 80 anos (25,9% para 34,2%, p-valor = 0.003), sendo maior no grupo 40-64 anos (p-valor interação < 0.001). Indivíduos entre 18-39 anos reduziram a frequência de 1-2 sessões/semana (32,0% para 22,0%; p-valor < 0,001), e aumentaram 3-4 (32,2% para 35,1%; p-valor = 0,02) e 5-6 (27,7% para 34,0%; p-valor = 0,002). Outros grupos apresentaram estabilidade, apenas 40-64 anos reduziu a frequência de 7 sessões/semana (11,6% para 8,1%; p-valor < 0,001). Todos os grupos apresentaram redução na prática de < 10 minutos/sessão. Para o grupo 18-39 anos, houve aumento nas sessões de 10-29 minutos/semana (1,8% para 2,3%; p-valor = 0,001) e 30-59 (10,6% para 13,2%; p-valor < 0,001). No grupo 40-64 anos, houve aumentos de 10-29 minutos/sessão (1,9% para 3,0%; p-valor = 0,006), 30-59 (13,1% para 16,4%; p-valor < 0,001) e ≥60 (24,1% para 32,7%; p-valor < 0,001). No grupo 65-79 anos, houve aumento de 30-59 minuto/sessão (15,3% para 17,6%; p-valor = 0,05) e ≥60 (18,6% para 24,6%; p-valor = 0,001). Conclusão: Entre 2013 e 2023, houve aumento na prevalência e duração da AF no lazer em todos os grupos etários, embora a participação permaneça menor nos mais idosos. Reforçando a importância do monitoramento e criação de políticas para promover AF regular, considerando as especificidades de cada grupo etário.

Palavras-chave: Atividade física; Vigilância; Epidemiologia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamentos de movimento de 24 horas e competência motora em pré-escolares sul-brasileiros: uma análise composicional

AUTORES

Michele Leote Sampaio Foques
Letícia de Borba Schneiders
João Francisco de Castro Silveira
Mauro Castro Ignácio
Anthony David Okely
Anelise Reis Gaya

Faculdade Venda Nova do Imigrante - Faveni.

Introdução: A primeira infância representa um período crítico para o desenvolvimento da competência motora (CM) e para o estabelecimento de padrões saudáveis de movimento ao longo do dia. Investigar a relação entre os comportamentos de movimento de 24 horas (CM24H) - incluindo sono, comportamento sedentário e atividade física - a CM em pré-escolares é fundamental para orientar políticas e intervenções voltadas à promoção da saúde infantil. Objetivo: Analisar associações entre CM24H e componentes de CM em pré-escolares brasileiros. Métodos: Transversal, 95 pré-escolares de dois municípios do sul do Brasil. Avaliou-se Comportamento Sedentário, atividade física leve (AFL), atividade física moderada a vigorosa (AFMV) e atividade física total (AFT), índice de massa corporal (IMC), sono, componentes da CM: potência de membros inferiores, agilidade/mobilidade, equilíbrio, força de preensão manual (FPM) e teste de 9 pinos. Para definir possíveis realocações entre os CM24H associados e melhor desempenho nos componentes de CM, utilizou-se a análise composicional (CoDA) realizada no software R, com coeficientes estimados e valores de p para as associações e realocações em intervalos de confiança de 95% (IC95%), com nível de significância de $\alpha = 0,05$. Resultados: Regressão demonstrou associações significativas com a FPMd ($F = 6,86$; $p < 0,001$) e FPMe ($F = 6,76$; $p < 0,001$), agilidade/mobilidade ($F = 3,30$; $p = 0,006$) e potência de membros inferiores ($F = 2,99$; $p = 0,011$). Ao considerar os CM24H, apenas a AFMV esteve associada a maiores valores de FPMd (ilr-pivô = 2,06; $p = 0,044$), independentemente do sexo, idade e IMC. Substituir 20 minutos de sono por AFMV resultaria em um aumento estimado de 0,45 quilograma-força na FPMd (IC95%: 0,07; 0,83). Conclusão: Entre os CM24H, a AFMV apresenta associação com o desempenho da força de preensão manual. A análise composicional revelou que a substituição de tempo de sono por AFMV pode promover ganhos na força muscular, ressaltando a importância de incentivar níveis adequados de atividade física intensa nos primeiros anos de vida.

Palavras-chave: Atividade física; Aptidão motora; Criança.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física, lazer, cultura e socialização: a experiência do Polo Sítio Trindade

AUTORES

Milton José Lemos Junior
Liana de Lisboa Pereira Emerenciano

Prefeitura da Cidade do Recife.

Introdução: A equipe do polo realizou planejamento e ações práticas de educação em saúde que pudessem promover atividade física, cultura e lazer planejando com os usuários um calendário de caminhadas em que os itinerários incluíssem museus, parques públicos e espaços culturais possibilitando a participação de familiares e amigos Método: A equipe planejou e executou um calendário de atividades: caminhadas e passeios com a participação dos usuários na escolha dos roteiros. Participaram, predominantemente, mulheres entre 35 e 55 anos, estimamos que crianças e homens foram menos 2%. Do público total estimamos que sejam cerca de 15%. Aplicamos o protocolo de Hipertensão e diabetes do Programa Academia da Cidade (PAC) antes das atividades, orientações cuidados com hidratação, proteção do sol e segurança no trânsito antes das caminhadas. Realização de rodas de conversas, antes das caminhadas, seguindo o calendário de saúde no SUS. Lanches saudáveis foram compartilhados ao final das atividades. Objetivo: Estimular a prática do lazer ativo, incentivar conhecer o território e equipamentos culturais locais, divulgar o Programa Academia da Cidade, favorecer interação social e diversificar os serviços oferecidos. Resultados: Foram realizadas 19 caminhadas temáticas (saúde da mulher, do homem e alimentação saudável) algumas com participação de polos convidados, totalizando 613 participantes. Os locais escolhidos pelos usuários constam do museu do Estado, Fundação Joaquim Nabuco; Parque das graças, Morro da conceição, praias municipais, eventos do carnaval e são João da pessoa idosa e visita ao galo gigante. Conclusão: A participação dos usuários na elaboração e construção das atividades denotam a forte presença da promoção da saúde nas atividades realizadas pelo serviço. As caminhadas realizadas estimulam o usuário a explorar o território e as opções culturais e lazer ativo favorecendo também as interações sociais entre os participantes a exemplo do lanche saudável compartilhado e participação de pessoas não usuárias do PAC.

Palavras-chave: Atividade física; Socialização; Promoção da saúde.

Apoio institucional: Nossos agradecimentos à Prefeitura do Recife e Apef- PE pelo incentivo e apoio nesta atividade de formação profissional.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A atividade física nos atos normativos do Poder Executivo Federal (1990-2023)

AUTORES

Murillo de Jesus Santos
Adson Pereira Silva
Fernando Augusto Starepravo
Sérgio Donha Yarid
Ederlan Antônio de Jesus
Temistocles Damasceno Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: A atividade física (AF) tem se tornado ferramenta cada vez mais importante no cenário da promoção da saúde, principalmente como estratégia de combate a Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs). Essa importância fica evidente ao analisar o crescente número de programas que fomentam a prática de AF no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS) por meio de atos normativos. Objetivo: Analisar a atenção dada à AF com base nos atos normativos do Poder Executivo Federal, no período de 1990 a 2023. Métodos: Trata-se de uma pesquisa documental, com abordagem qualitativa, delineada pelos pressupostos da Ciência Política. Foram analisadas portarias, resoluções e decretos do Poder Executivo Federal, na perspectiva de identificar a atenção dada ao tema na agenda administrativa. Os dados foram coletados no Diário Oficial da União, utilizando-se o descritor "atividade física". Resultados: Foram diagnosticadas 47 portarias, 3 decretos e 16 resoluções. O maior número de portarias em um único ano ocorreu em 2013 (n = 6), enquanto para resoluções o pico foi em 2020 (n = 3). As portarias apresentaram picos em 2017, 2016 e 1998 com 2,63%, 1,81% e 1,31% respectivamente. Já as resoluções tiveram picos de atenção em 2023, 2020 e 2005, com 6,06%, 3,34% e 1,85% respectivamente. Na primeira década de análise foi possível constatar que o tema foi mencionado no contexto educacional. Posteriormente, a AF foi inserida no âmbito do SUS como estratégia de promoção da saúde para várias morbidades e populações. As pautas relacionadas ao combate às DCNTs permaneceram recorrentes com o aumento do número das publicações no Diário Oficial da União. Esse fenômeno também se aplicou às ações relacionadas ao incentivo orçamentário. Conclusão: Mapear a atenção dada à AF na agenda legislativa se faz necessário, tendo em vista a importância que a pauta da atividade física agrega para diversos setores, inclusive para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Política pública; Atos normativos; Atividade física.

Apoio institucional: Agradecemos a Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia pelo apoio disponibilizado para a participação no evento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Padrão espacial dos ambientes construídos para atividade física no estado de Pernambuco

AUTORES

Murilo Gominho Antunes Correia Júnior
Hildeberto Dutra Sobral
Caroline Ramos de Moura Silva
Marco Aurélio de Valois Correia Junior
Daniel Rogério Petreça
Marcos André Moura dos Santos

Universidade de Pernambuco - UPE/ESEF.

Introdução: Até 2050, 68% da população viverá em áreas urbanas, exigindo planejamento que promova saúde, lazer e qualidade de vida. Objetivo: Analisar a distribuição espacial dos ambientes construídos voltados à prática de atividade física em Pernambuco e sua correlação com indicadores socioeconômicos, utilizando técnicas de geoprocessamento e autocorrelação espacial. Métodos: Estudo transversal de carácter ecológico, realizado nos 185 municípios pernambucanos. Dados sobre indicadores sociais foram obtidos no site do IBGE. As informações sobre ambientes construídos foram coletadas junto às secretarias de arquitetura e urbanismo municipais e, posteriormente, nos sites dos municípios. Para aprofundar a análise, foram extraídos endereços do Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde e do programa Academia das Cidades e uma busca utilizando o Google Earth Pro, em quadrantes, com altitude padronizada de 1,03 km. A construção dos mapas foi realizada no QGIS 3.4.11, a densidade de ambientes construídos foi padronizada por 100.000 habitantes e categorizada com o método Jenks Natural Breaks. O Índice de Moran foi calculado no software GeoDa, com matriz do tipo Queen e 999 permutações ($p < 0,05$). Resultados: Identificou-se 719 ambientes construídos, destaca-se que 21 municípios não obtiveram registros. Na distribuição espacial foi observada uma dependência espacial positiva ($I = 0,23$) sugerindo que os municípios com maiores densidades de ambientes construídos tendem a se agrupar regionalmente. Todavia, ao analisar a distribuição espacial dos ambientes construídos com Densidade Populacional ($I = -0,18$), IDHM ($I = -0,03$), e o PIB per capita ($I = -0,06$) foi observado que quanto melhor os índices socioeconômicos, menor a quantidade de ambientes construídos. Conclusão: Os resultados indicam que a presença de ambientes construídos para atividade física em Pernambuco não está correlacionada de forma direta ao nível de desenvolvimento humano ou econômico. Reforçando a necessidade de planejamento urbano orientado por evidências, visando garantir a equidade na distribuição espacial em municípios com baixa infraestrutura, independentemente do perfil socioeconômico.

Palavras-chave: Ambiente Construído; Atividade Física; Geoprocessamento

Apoio institucional: Fontes de apoio: CAPES e CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Conhecimento do guia de atividade física para a população brasileira e aconselhamento para crianças de 0 a 5 anos na Atenção Primária à Saúde

AUTORES

Myrne Priebe da Silva
Alice Tatiane da Silva
Rogério Cesar Fermino

UTFPR.

Introdução: O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (GAF), divulgado pelo Ministério da Saúde, preconiza a prática de atividades físicas (AF) desde os primeiros anos de vida. A disseminação deste documento entre os profissionais que atuam na Atenção Primária à Saúde (APS) poderia estimular a realização de aconselhamento para a população. Objetivo: Testar a associação entre o conhecimento do GAF e a realização do aconselhamento breve sobre AF por profissionais da APS, direcionado aos responsáveis por crianças de 0 a 5 anos de idade. Método: Estudo transversal realizado em dezembro de 2024 com inquérito online e a participação de 137 profissionais de 13 Unidades Básicas de Saúde de Fazenda Rio Grande-PR. O conhecimento do GAF foi avaliado com a questão: "Você já ouviu falar, viu ou conhece o GAF disponibilizado pelo Ministério de Saúde em 2021?". A realização do aconselhamento foi identificada com a questão: "Nos atendimentos realizados nos últimos 30 dias, com que frequência você fez aconselhamento breve sobre AF durante a consulta ou atendimento individual ou em grupo para bebês ou crianças até 5 anos de idade?". Os dados foram analisados com o teste de qui-quadrado para proporção no SPSS 20.0 e o nível de significância foi mantido em 5%. Resultados: Cerca de 14% dos profissionais relataram conhecer o GAF (IC95%: 8-20%) e o aconselhamento foi reportado por 45% dos participantes (IC95%: 36-53%). Foi verificada associação positiva e significante entre o conhecimento do GAF e a realização do aconselhamento (não: 39% versus sim: 79%; $p < 0,001$). Conclusão: O conhecimento do GAF está positivamente associado a realização do aconselhamento sobre AF. Estes resultados reforçam a necessidade da ampla disseminação do Guia para que todos os profissionais da APS se familiarizem com o seu conteúdo e possam utilizá-lo para aconselhar pessoas de diversas faixas etárias.

Palavras-chave: Guia de prática clínica; Competência técnica; Atividade motora.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação do tempo de atividade física nas aulas de educação física quanto a freqüência e violência no entorno da escola: um estudo da Pense 2019

AUTORES

Nágila Barros Almeida
Patricker Silva Almeida
Laysa Maria Oliveira Leal
Riquelme Silva Pereira
Camilo Luis Monteiro Lourenço

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia- UESB.

Introdução: Situações de insegurança e violência nas proximidades da escola podem impactar negativamente o tempo da prática de atividade física (AF) no âmbito escolar, configurando como uma possível barreira para a participação dos estudantes nas aulas de Educação Física. Objetivo: Comparar o tempo de atividade física (TAF) nas aulas de Educação Física em relação à frequência de violência no entorno da escola. Métodos: Estudo transversal, de base populacional, com dados de escolares (13-17 anos) da PeNSE 2019. Os escolares autorrelataram o TAF nas aulas de Educação Física (min/semana). A violência no entorno da escola foi derivada da junção das respostas de gestores da escola sobre a frequência de assaltos/roubos e tiros/tiroteios no entorno do bairro, sendo classificada em dois grupos: "não frequente" (nenhuma vez) e "frequente" (poucas, algumas e muitas vezes). Utilizou-se Teste-t independente para a comparação, com $p < 0,05$ e ponderação amostral, no SPSS® 26. Resultados: Participaram 123.948 escolares (50,4% meninas). O TAF médio nas aulas de Educação Física foi de 35,56 ± 51,62 min/semana. Relatos de assaltos/roubos e tiros/tiroteios frequentes foram prevalentes em 82,4% e 42,6%, respectivamente, e violência frequente no entorno da escola foi prevalente em 41,5% da amostra. O TAF médio nas aulas de Educação Física em escolas com violência frequente no entorno da escola foi de 33,10 ± 50,21 min/semana vs. 37,30 ± 52,53 min/semana em escolas com violência não frequente ($p < 0,001$) Conclusão: A violência frequente no entorno escolar impactou negativamente no TAF nas aulas de Educação Física entre escolares brasileiros. A violência frequente no entorno escolar pode comprometer não apenas a segurança física dos alunos e professores, mas também limitar a efetividade das práticas pedagógicas voltadas à promoção da AF.

Palavras-chave: Inquérito nacional; Violência escolar; Atividade motora.

Apoio institucional: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia- UESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação da pressão arterial elevada e indicadores antropométricos em praticantes de treinamento resistido

AUTORES

Paulina de Jesus Ramos
Alenice Aliane Fonseca
Berta Leni Costa Cardoso
Marijunio Rocha Pires
Bruno Pereira Braga
Mateus Carmo Santos

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução:A hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares e tem forte relação com o acúmulo de gordura corporal, especialmente na região abdominal. Indicadores antropométricos como o índice de massa corporal (IMC), a circunferência da cintura (CC) e a razão cintura-estatura (RCE) são amplamente utilizados para avaliar o risco cardiometabólico, inclusive em indivíduos fisicamente ativos. Objetivo: Correlacionar a pressão arterial (PA) com indicadores antropométricos em adultos ativos. Metodologia: Estudo transversal, de base descritiva, com dados provenientes do projeto de extensão "Centro de Orientação em Atividade Física e Saúde" da Universidade do Estado da Bahia. Os participantes passaram por triagem de saúde e avaliação física inicial. Foram incluídos adultos entre 18 e 65 anos; a aferição da PA foi realizada em ambiente controlado, seguindo o protocolo nacional. As variáveis antropométricas foram coletadas de acordo com o protocolo brasileiro Análises descritivas e inferenciais foram realizadas no SPSS, versão 22.0, utilizando a correlação de Spearman. Resultados: Foram analisados 96 participantes com idade entre 18 e 61 anos (média = 29,27; DP = 10,98), sendo 65,6% do sexo feminino. A média da pressão arterial sistólica (PAS) foi de 117,33 mmHg, e da diastólica (PAD) de 75,47 mmHg. A PAS apresentou associação com o IMC (r = 0,289; p = 0,014), CC (r = 0,370; p < 0,001) e RCE (r = 0,272; p = 0,021). A PAD também se correlacionou com o IMC (r = 0,330; p = 0,005), CC (r = 0,301; p = 0,005) e RCE (r = 0,266; p = 0,024). Conclusão: Os resultados indicam que, mesmo em adultos ativos, maiores valores de IMC, CC e RCE estão associados a níveis mais elevados de pressão arterial, reforçando a relevância desses indicadores no rastreio do risco cardiovascular.

Palavras-chave: Pressão arterial; Treinamento resistido; Antropometria.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados ao uso de acelerômetros no Inquérito de Saúde de São Paulo (ISA), atividade física e ambiente

AUTORES

Paulo Vinicius Fernandes da Silva
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro
Guilherme Stefano Goulardins
Alex Antônio Florindo

Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP.

Introdução: A acelerometria é cada vez mais utilizada para mensurar atividade física em estudos populacionais. No entanto, a aceitação e o uso do aparelho podem ser influenciados por características dos participantes e pela forma como são abordados. Objetivo: Identificar fatores associados ao uso de acelerômetros no Inquérito de Saúde de São Paulo (ISA) - Atividade Física e Ambiente. Metodologia: O ISA - Atividade Física e Ambiente é uma coorte com adultos paulistanos, cuja terceira onda de coleta foi finalizada em 2024. Os participantes que responderam ao questionário foram convidados a usar o ActiGraph (GT3x+/wGT3X-BT) no punho não dominante por nove dias consecutivos. O uso válido mínimo foi definido como três dias úteis e um dia de final de semana, com pelo menos 16 horas diárias. Utilizou-se o teste do qui-quadrado para avaliar diferenças no uso do acelerômetro segundo escolaridade, sexo do participante, sexo do entrevistador e classificação do dia da semana (dia útil, final de semana e feriado), considerando a situação empregatícia. Resultados: Dos 1.696 participantes visitados, 55,8% aceitaram usar o acelerômetro, 8,3% recusaram, 35,1% não foram encontrados e 0,9% foram excluídos. Entre os que aceitaram, 74,8% tiveram dados válidos. Participantes com ensino médio completo ou superior apresentaram menor taxa de uso (56,4%; p = 0,006), em comparação aos demais grupos (64,9%). O uso foi maior quando a entrega foi feita por entrevistadoras (72,4%; p < 0,001). O sexo do participante não teve associação significativa (p = 0,166), assim como a situação empregatícia relacionada à classificação do dia da semana (p = 0,609), indicando que trabalhar e ser abordado em dia útil, fim de semana ou feriado não influenciou o uso. Conclusão: Maior escolaridade associou-se a menor uso do acelerômetro. Entrevistadoras obtiveram maior sucesso na entrega dos dispositivos. Esses achados ajudam a aprimorar estratégias de coleta em estudos epidemiológicos com acelerometria.

Palavras-chave: Acelerometria; Monitores de atividade física; Atividade Física.

Apoio institucional: FAPESP 2017/17049-3.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A atividade física modera a relação entre indicadores de gordura corporal e proteína c reativa ultrassensível em adolescentes? Um estudo longitudinal

AUTORES

Raissa Valdelice Ribeiro da Costa
José Cazuza de Farias Júnior
Cássio Gustavo Sena Assunção
Tayse Guedes Cabral
Eduarda Cristina da Costa Silva
Marcos André Moura dos Santos

UFPB.

Introdução: a elevação nos níveis de gordura corporal está relacionada ao aumento de Proteína C Reativa Ultrassensível? (PCR-us). No entanto, ainda não se sabe se a atividade física (AF) pode amenizar ou até mesmo anular os efeitos do acúmulo de gordura corporal na PCR-us. Objetivo: analisar longitudinalmente a associação de indicadores de gordura corporal e PCR-us e avaliar se AF modera essas associações em adolescentes. Métodos: estudo longitudinal observacional, com adolescentes (n = 302), de 10 a 13 anos de idade, de João Pessoa (PB), acompanhados por três anos. A AF foi mensurada por questionário (< 420 min/sem: inativos vs. ≥420 min/sem: ativos). Os indicadores de gordura corporal foram: índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura. Os adolescentes foram classificados em: peso normal, sobrepeso e obesidade, para o IMC, e não risco e risco aumentado para obesidade abdominal. Ao longo dos anos, os adolescentes foram agrupados, conforme segue (2014-2017): "ativo-ativo", "inativo-ativo", "ativo-inativo" e "inativo-inativo"; "sobrepeso e obeso-peso normal", "sobrepeso-sobrepeso" e "sobrepeso e obeso-obeso"; "não risco-não risco" e "risco aumentado-risco aumentado" para obesidade abdominal. A PCR-us (mg/L) foi utilizada de forma contínua. Utilizou-se a regressão linear múltipla no Stata 13, adotando p ≤ 0,05. Resultados: ao longo dos anos, os adolescentes que permaneceram nos subgrupos "sobrepeso-sobrepeso" (β = 0,07 IC95%: 0,01; 0,14), "sobrepeso e obeso-obeso" (β = 0,13 IC95%: 0,04; 0,22), para o IMC, e com "risco aumentado-risco aumentado" (β = 0,07 IC95%: 0,01; 0,14), para obesidade abdominal apresentaram maiores níveis de PCR-us comparados aos de "peso normal-peso normal" e "não risco-não risco, respectivamente. A AF não moderou a associação dos indicadores de gordura com a PCR-us. Conclusão: adolescentes com níveis elevados de gordura corporal e risco aumentado para obesidade abdominal estão em maior risco para o aumento de PCR-us, e a AF parece não atenuar os efeitos da gordura corporal na PCR-us.

Palavras-chave: Obesidade; Atividade física; PCR-us.

Apoio institucional: Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física-GEPEAF; Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física; Universidade Federal da Paraíba; Universidade de Pernambuco; LONCAAFS; FAPESQ; CNPQ; CAPES

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Educação permanente em saúde como estratégia para implementação do guia de atividade física na Atenção Primária à Saúde do Recife-PE

AUTORES

Raquel Bezerra Pajeú

Prefeitura do Recife.

Introdução: O Guia de Atividade Física para População Brasileira (GAFPB) constitui referência nacional de recomendações sobre atividade física (AF). Porém, tem utilização limitada na Atenção Primária à Saúde (APS), exigindo estratégias para sua incorporação nas práticas de cuidado. A Educação Permanente em Saúde (EPS) foi importante para capacitar equipes da APS de Recife. Objetivo: Capacitar profissionais da APS para o aconselhamento em AF utilizando o GAFPB; fortalecer integração entre unidades de saúde e Programa Academia da Cidade (PAC). Metodologia: Este estudo qualitativo descritivo relata capacitações realizadas em encontros únicos de 4 horas: junho/2023 na USF Dom Hélder Câmara (n = 23); agosto/2023 na UBT Iná Rosa Borges (n = 28), próximas ao polo Vila Um Por Todos. Inicialmente voltada aos Agentes Comunitários de Saúde, ampliou-se aos demais profissionais a pedido das equipes. Conduzida pela professora do PAC, incluiu: exposição dialogada sobre o GAFPB e protocolos do programa; debate/resolução de casos; diálogo sobre fortalecimento do vínculo PAC-unidades, abordando fichas de encaminhamento e reuniões para discussão de casos. Avaliações do encontro foram registradas em diários de campo, sistematizadas em eixos temáticos. Participantes destacaram a linguagem acessível do GAFPB e esclareceram suas dúvidas sobre o manejo do PAC para usuários com condições crônicas. Resultados: Observou-se aproximação entre os serviços, evidenciada por aumento de encaminhamentos ao PAC, retorno aos encaminhamentos feitos pelo programa e ações conjuntas. As equipes relataram passar a aconselhar AF através do guia nas consultas e visitas domiciliares. Reuniões para discussão de casos precisam ser consolidadas. A procura de usuários com condições crônicas levou à criação de aula voltada a esse público. Como desafios, destacam-se: falta de material impresso impresso (suprido com cards do GAFPB); tempo reduzido para discussão. Conclusão: A EPS foi eficaz para introdução do GAFPB na APS, aproximação PAC-equipes, ampliação do cuidado a grupos com condições crônicas. Evidenciou-se importância da continuidade das capacitações.

Palavras-chave: Educação Permanente; Atividade Física; Atenção Primária à Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito agudo de dois protocolos de treinamento resistido com volume mínimo e diferentes intervalos entre séries sobre a variabilidade da frequência cardíaca em adultos jovens ativos

AUTORES

Rhandra Grubert Gonzaga Maciel
Geovany Rafael Bisol
Rafael Brito Andrade
Davi Machado Meira
Silvio Assis de Oliveira-Junior
Paula Felippe Martinez

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

Introdução: Treinamento resistido (TR) é reconhecido por modular a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e promover benefícios à saúde cardiovascular. Modelos de TR com menores volumes e intervalos podem otimizar o tempo do praticante e melhorar a adesão. Entretanto, as respostas ao TR podem variar de acordo com a prescrição. Objetivo: Comparar o efeito agudo de dois protocolos de TR com volume mínimo e diferentes intervalos entre séries sobre a VFC em adultos jovens ativos. Métodos: Estudo com delineamento cruzado, incluiu indivíduos do sexo masculino (idade 22,7±3,4 anos), não hipertensos e não obesos (n = 13), fisicamente ativos pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ_versão curta) (aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição, CAAE: 66032422.4.3001.5159). Os participantes realizaram dois protocolos (ordem de aplicação randomizada) de TR em circuito (seis exercícios em formato de circuito, envolvendo membros superiores e inferiores, 70% de 1RM): (P1) 1 série de cada exercício e 2 min de intervalo entre séries; (P2) 1 série e 30 s de intervalo. VFC foi avaliada, em repouso, nos momentos pré e pós TR , utilizando-se frequencímetro. Posteriormente, obteve-se as variáveis no domínio do tempo RMSSD e SDNN, por meio do software Kubios HRV Scientific Lite (4.1.0). Estatística: ANOVA para modelo de medidas repetidas e Tukey ($p < 0,05$).Resultados: Não houve diferença entre os protocolos para as variáveis de VFC analisadas. Também não houve diferença entre os momentos pré e pós TR para as variáveis de VFC analisadas no protocolo P1. Entretanto, RMSSD foi menor no momento pós que no pré TR no protocolo P2 ($p = 0,003$), sem alteração significativa de SDNN. Conclusão: Protocolo de TR com volume mínimo e intervalo entre séries curto promove alteração aguda da VFC em indivíduos jovens fisicamente ativos não hipertensos.

Palavras-chave: Frequência cardíaca; Treinamento resistido; Sistema nervoso autônomo.

Apoio institucional: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande-MS, Brasil e UNIGRAN Capital, Campo Grande-MS, Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise de marcadores alimentares de adolescentes do ensino médio em 2019 e 2022: um estudo transversal repetido e longitudinal

AUTORES

Ricardo de Camargo
Rodrigo de Oliveira Barbosa
Bruno Nunes de Oliveira
Gabriel Pereira Maciel
Jaqueline Aragoni da Silva
Kelly Samara Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A adolescência é um período crítico para o estabelecimento de padrões alimentares, que podem mudar entre ou dentro de gerações. Compreender essas mudanças é importante, pois hábitos formados nessa fase impactam a saúde ao longo da vida.Objetivo: Avaliar mudanças nos marcadores de consumo alimentar de adolescentes do ensino médio matriculados em 2019 e em 2022, acompanhados de 2019 a 2022. Métodos: Estudo transversal repetido e longitudinal, no âmbito do Estudo Longitudinal do Estilo de Vida de Adolescentes (ELEVA), com estudantes do ensino médio integrado a curso técnico em três Institutos Federais da região metropolitana de Florianópolis, SC. O consumo alimentar foi avaliado por questionário online, registrando o número de dias na semana anterior em que consumiram feijão, vegetais, frutas, doces, frituras, alimentos ultraprocessados, refrigerantes e fast food. Modelos de regressão linear mista, ajustados por sexo, nível socioeconômico e idade (transversal), foram usados para analisar variações temporais. Resultados: Foram analisados 758 adolescentes em 2019 e 910 em 2022 na amostra transversal repetida (49% meninos; 51% meninas), e 163 adolescentes com dados longitudinais (38% meninos; 62% meninas). Houve aumento estatisticamente significativo na média de dias por semana do consumo de feijão em ambas as amostras: transversal (β = +0,28; IC95%: 0,06-0,49; p = 0,013) e longitudinal (β = +0,47; IC95%: 0,13-0,80; p = 0,007). Na amostra transversal, também foi observada redução na média de dias por semana do consumo de doces (β = -0,26; IC95%: -0,46 a -0,06; p = 0,011). As demais variáveis não apresentaram mudanças estatisticamente significativas. Conclusão: Houve aumento no consumo de feijão em ambas as amostras e redução no consumo de doces em 2022, em comparação a 2019. Contudo, os achados sugerem que a média de dias por semana de consumo dos demais marcadores alimentares se manteve estável no período.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Ambiente escolar; Juventude.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Percepções de gestores de unidades de saúde sobre o profissional de educação física e sua inserção na Atenção Primária à Saúde e colaboração interprofissional

AUTORES

Rodrigo Ossoda Moura Bandeira
Átila Alexandre Trapé
Aldaísa Cassanho Forster
José Rodrigues Freire Filho

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

Introdução: A regulamentação do profissional de Educação Física (PEF) no Brasil se deu de maneira apartada do campo da Saúde Pública. Este aspecto, dentre outros, contribuiu para retardar a incorporação deste profissional no Sistema Único de Saúde (SUS), com reconhecimento de sua relevância para o desenvolvimento da colaboração interprofissional, sobretudo no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS). A partir de 2006, quando são instituídas políticas que implementam as práticas corporais e atividades físicas (PC e AF), o PEF passa a ganhar mais destaque para o trabalho em equipe na APS brasileira. Objetivo: Analisar a inserção do PEF nos serviços de APS, a partir das percepções de gestores de equipes multiprofissionais. Procedimentos metodológicos: Realizou-se uma pesquisa de abordagem qualitativa, com gestores da APS de dois municípios pertencentes ao Departamento Regional de Saúde XIII do Estado de São Paulo. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas online com os gestores e foram tratados por análise de conteúdo temática, segundo a proposta de Bardin, através de três fases: pré-análise, exploração e análise e inferência. Resultados: Foram elencadas categorias temáticas fundamentadas em Bardin, as quais foram emersas dos discursos dos entrevistados, estas categorias são: A importância do PEF para a colaboração interprofissional na APS; Dificuldades da inserção do PEF como membro de equipe da APS. As entrevistas evidenciaram o reconhecimento do PEF como um membro relevante da equipe de saúde. No entanto, sua atuação permanece restrita devido a obstáculos relacionados à fragilidade das relações interprofissionais, à insuficiência da infraestrutura e das condições de trabalho, bem como ao limitado financiamento e à formação profissional inadequada. Conclusão: Reconhecido como estratégico na APS, a inserção do PEF ainda enfrenta desafios. Os dados de dois municípios paulistas reforçam a necessidade de políticas que ampliem a promoção da AF no SUS e fortaleçam a atuação interprofissional.

Palavras-chave: Educação física; Equipes multidisciplinares; Sistema Único de Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Supervised machine learning algorithms for fitness based cardiometabolic risk classification in adolescents

AUTHORS

Rodrigo Yáñez-Sepúlveda
Rodrigo Olivares
Pablo Olivares
Juan Pablo Zavala-Crichton
Claudio Hinojosa-Torres
Frano Giakoni-ramirez
Josivaldo de Souza Lima
Marcelo Tuesta
Matías Monsalves-álvarez
José Francisco López-Gil
Jorge Olivares-arancibia
Tomás Reyes-amigo
Guillermo Cortés-roco
Juan Hurtado-almonacid
Jacqueline Páez-herrera
Francisca Cantallopts
Vicente Javier Clemente-Suárez

Facultad de Educación y Ciencias Sociales. Universidad Andres Bello, Chile.

Background: Cardiometabolic risk in adolescents represents a growing public health concern that is closely linked to modifiable factors such as physical fitness. Traditional statistical approaches often fail to capture the complex, nonlinear relationships among anthropometric and fitness-related variables.Objective: To develop and evaluate supervised machine learning algorithms, including artificial neural networks and ensemble methods, for classifying cardiometabolic risk levels among Chilean adolescents based on standardized physical fitness assessments.Methods: A cross-sectional analysis was conducted using a large representative sample of school-aged adolescents. Field-based physical fitness tests such as cardiorespiratory fitness (VO_2max), muscular strength (push-ups), and explosive power (standing long jump) were used as input variables. A cardiometabolic risk index was derived using international criteria. Various supervised machine learning models were trained and compared regarding accuracy, F1 score, recall, and receiver operating characteristic (ROC) curve.Results: Among all the models tested, the Gradient Boosting classifier achieved the best overall performance, with an accuracy of 77.0%, an F1 score of 67.3%, and the highest AUC (0.601). These results indicate a strong balance between sensitivity and specificity in classifying adolescents at cardiometabolic risk. Horizontal jump and push-ups emerged as the most influential predictive variables.Conclusion: Gradient boosting proved to be the most effective model for predicting cardiometabolic risk on the basis of physical fitness data. This approach offers a practical, data-driven tool for early risk detection in adolescent populations and may support scalable screening efforts in educational and clinical settings.

Palavras-chave: Health; Physical fitness; Adolescent.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Validade de uma escala para avaliar a competência profissional para o aconselhamento breve sobre atividade física e comportamento sedentário

AUTORES

Rogério César Fermino
Rafael Verissimo de Andrade Martins
Thais Gabriele dos Santos
Alice Tatiane da Silva
Cassiano Ricardo Rech
Ciro Romelio Rodriguez-Añez

Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Introdução: O aconselhamento realizado por profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) pode estimular a atividade física (AF) e reduzir o comportamento sedentário (CS) de usuários dos sistemas de saúde. No entanto, faltam instrumentos que avaliem a autopercepção de competência destes profissionais para a realização do aconselhamento. Objetivo: Desenvolver e testar a validade de conteúdo de uma escala para avaliar a autopercepção de competência profissional para o aconselhamento breve sobre AF e CS na APS. Métodos: A escala foi desenvolvida com a organização de uma matriz teórica-conceitual sobre a competência profissional necessária para a realização do aconselhamento breve (conhecimento, habilidade, atitude). Realizou-se uma revisão na literatura nacional para localizar estudos que houvessem utilizado questões que refletissem estes constructos. Dezoito questões foram propostas e estavam igualmente divididas para avaliar a competência para o aconselhamento sobre AF e CS. Cinquenta e dois especialistas foram intencionalmente selecionados e avaliaram o conteúdo relacionado à clareza, coerência, relevância, representatividade e abrangência dos domínios e da escala. As opções de resposta estavam organizadas em escala tipo Likert de concordância de quatro pontos (1-4). Os dados foram analisados com o Índice de Validade de Conteúdo por item (I-IVC) e as respectivas médias (S-IVC) no SPSS 29 e considerados satisfatórios escores superiores a 0,85 e 0,90; respectivamente. Resultados: Todos os escores de I-IVC e S-IVC foram satisfatórios. Os escores de I-IVC foram superiores a 0,89 (clareza: 0,89; coerência: 0,90; relevância: 0,89, representatividade: 0,90; abrangência dos domínios: 0,92; abrangência da escala: 0,94), enquanto os de S-IVC foram 0,96. Conclusão: A escala apresentou adequada validade de conteúdo para avaliar a competência profissional para o aconselhamento breve sobre AF e CS. Futuros estudos poderiam aplicá-la em amostras de profissionais da APS para analisar outros atributos psicométricos e utilizá-la em intervenções em que seja necessário avaliar a competência para o aconselhamento breve.

Palavras-chave: Competência técnica; Atividade motora; Práticas corporais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Evolução da prevalência de obesidade grave na população brasileira ao longo de 15 anos nas regiões do país

AUTORES

Rômulo Ferreira Monteiro
Edú Fiorin Schopf
Luciene Rafaela Franco dos Santos
Victor Celestino Pires
Jucemar Benedet
Giovani Firpo Del Duca

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: Atualmente, aproximadamente uma em cada oito pessoas vive com obesidade no mundo. Dentre essas, no Brasil, em 2024, uma em cada 160 pessoas tem obesidade grave (IMC acima de 40 kg/m²). A obesidade grave tem apresentado crescimento mais expressivo do que a obesidade nos demais graus, no entanto, ainda não se sabe como essa prevalência se comporta nas diferentes regiões do Brasil. Objetivo: Analisar a evolução da prevalência de obesidade grave na população adulta brasileira, em um período de 15 anos (2008 a 2023), considerando as regiões do país. Métodos: Foram analisadas amostras provenientes do VIGITEL dos anos de 2008 e 2023, com 54.369 e 21.690 indivíduos adultos, respectivamente. A obesidade grave foi classificada de acordo com o índice de massa corporal (IMC) ≥ 40 kg/m², (OMS). Consideraram-se os pesos amostrais, imputação dos dados de peso e altura, e estratificação por regiões do Brasil. A análise estatística foi conduzida no software R (versão 4.5.1). Resultados: A prevalência de obesidade grave no Brasil em 2008 era de 0,93% (IC 0,81-1,10) e, em 2023, foi de 2,78% (IC 2,23-3,31), um crescimento de 198,92%. Entre os anos de 2008 e 2023 a prevalência na região Sul passou de 1,22% (IC95%:0,83%-1,61%) para 3,20% (IC95%:1,68%-4,72%); no Sudeste de 0,67% (IC95%:0,48%-0,85%) para 3,13% (IC95%:2,04%-4,23%); na região Norte de 1,21% (IC95%:0,91%-1,51%) para 3,01% (IC95%:2,00%-4,03%); no Nordeste de 1,23% (IC95: 0,98%-1,48%) para 2,17% (IC95%: 1,63%-2,71%), e no Centro-Oeste de 0,88% (IC95%:0,61%-1,15%) para 2,25% (IC95%:1,29%-3,22%). Quando comparadas as regiões entre si, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas. Conclusão: A obesidade grave na população adulta brasileira aumentou em todas as regiões entre 2008 e 2023, com crescimento de quase 200%. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias nacionais de prevenção e cuidado voltadas à obesidade grave.

Palavras-chave: Obesidade Mórbida; Prevalência; Inquéritos Epidemiológicos

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil dos gestores do programa academia da saúde no estado de Pernambuco: avanços ou retrocessos?

AUTORES

Rossana Arruda Borges Dupont
Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida
Caroline Ramos de Moura Silva
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Universidade de Pernambuco - UPE.

Introdução: Os gestores dos programas do Sistema Único de Saúde (SUS) têm a missão de transformar dificuldades em resultados, focando sempre na humanização do atendimento e ampliação do alcance e efetividade das ações. Uma das estratégias relevantes é o Programa Academia da Saúde (PAS), criado em 2011. Assim, conhecer as características desses líderes é essencial para compreender os desafios por eles enfrentados. Objetivo: Analisar o perfil dos gestores do PAS no estado de Pernambuco (PE). Métodos: Estudo descritivo, de abrangência estadual e delineamento transversal, realizado por meio de entrevistas com gestores do PAS nos anos de 2015 (presencial) e 2024 (remoto). Utilizou-se o software SPSS v.22 para análise de frequência e comparação dos dados. Resultados: Participaram 155 gestores em 2015 e 123 em 2024. A maioria era do sexo feminino (69% e 56%), com média de idade de 34 e 36 anos, respectivamente. Ao longo de uma década observou-se uma manutenção na formação continuada, porém houve mudança no curso de origem, com migração de Fisioterapia (27%) para Educação Física (61%). Profissionais sem curso superior ainda estavam presentes nos dois inquéritos. Houve aumento nos contratos temporários (de 58% para 64%), sendo apenas 11% e 12% servidores efetivos. Cresceu o número de gestores que não participaram, no último ano, de nenhum curso ou evento para atuação enquanto gestor (de 48% para 61%). Também foi registrada redução significativa no recebimento de gratificações pelo cargo (de 46% para 22%). Conclusão: Os dados indicam persistência na fragilidade do vínculo empregatício, manutenção no nível educacional e mudança no perfil de formação dos gestores do PAS em PE. Isso evidencia a necessidade de investimentos estruturais em valorização profissional, estabilidade e formação continuada desses gestores para o fortalecimento do programa, pois alguns desses fatores observados podem comprometer a continuidade e efetividade do mesmo.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Sistema Único de Saúde; Atividade Motora

Apoio institucional: Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre a prática de atividade física de lazer durante a gestação com desfechos neonatais em usuárias do Sistema Único de Saúde

AUTORES

Shana Ginar-silva
Jéssica Boufleur
Isabel Benevides Frossard
Natasha Cecília Silva Vilela
Kelly de Almeida Schlager
Ketlin Angelin

Curso de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS.

Introdução: A prematuridade e o baixo peso ao nascer (BPN) são importantes causas de morbi-mortalidade, com impacto na saúde pública, sobretudo em contextos de vulnerabilidade social. Evidências indicam que a atividade física na gestação pode ser uma estratégia eficaz para reduzir esses desfechos. Objetivo: Investigar a associação entre a prática de atividade física na gestação com prematuridade e baixo peso ao nascer. Métodos: Estudo transversal, realizado entre dezembro/2022 a dezembro/2024, com puérperas atendidas em unidades básicas de saúde de Passo Fundo, Rio Grande do Sul. A exposição de interesse foi a atividade física no lazer realizada durante a gestação, avaliada de forma retrospectiva e por autorrelato. Foram consideradas "ativas" mulheres que reportaram "sim" para atividade física, em pelo menos um trimestre gestacional, independente do tempo semanal. Os desfechos prematuridade e BPN foram auto reportados no momento da entrevista. Empregou-se a regressão logística ajustada para variáveis sociodemográficas e obstétricas com resultados expressos em odds ratio (OR) e intervalos de confiança de 95% (IC95%). Resultados: A amostra foi composta por 378 mulheres, com idade entre 19 e 35 anos (81,4%), vivendo com companheiro (72,9%), com ensino médio completo (37,1%) e renda de 1-3 salários-mínimos (56,6%). A prevalência de prematuridade foi 12,9% (IC95%: 9,5%-16,3%) e de BPN 12,3% (IC95%:9,0-15,7). Mulheres que reportaram não realizar atividade física na gestação tiveram 2,63 maior chance de ter nascimentos prematuros (OR:2,63; IC95%:1,09-6,36, p = 0,032) comparado àquelas que realizaram atividade física nesse período. Para o BPN, os resultados indicam a mesma direção, no entanto não permitem afirmações considerando o valor limítrofe de significância estatística (OR:2,51; IC95% 0,99-6,37, p = 0,053). Conclusão: Ações interdisciplinares voltadas à promoção da atividade física contribuem não apenas para melhores desfechos neonatais, mas também para a redução das iniquidades e fortalecimento do cuidado integral à gestante no Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: Saúde materno-infantil; Prematuridade; Baixo peso ao nascer.

Apoio institucional: Ao CNPq e a FAPERGS pela concessão de bolsas de Iniciação Científica para JB, IBF, NCSV. À UFFS pelo financiamento concedido a pesquisa via EDITAL Nº 154/GR/UFFS/2024.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Revisão sistemática: "treinamento de força para hipertrofia em idosos"

AUTORES

Suelen Aparecida Martins
Luis Mochizuki

Universidade de São Paulo - Campus Leste (EACH-USP).

Introdução: A sarcopenia e o declínio da massa muscular em idosos estão associados à redução da funcionalidade, autonomia e qualidade de vida. O treinamento de força é reconhecido como estratégia eficaz para induzir hipertrofia muscular, embora persistam lacunas quanto à padronização dos protocolos e à influência de variáveis biomecânicas nos desfechos morfofuncionais. Objetivo: Analisar, por meio de revisão sistemática, as evidências disponíveis sobre protocolos de treinamento de força eficazes na promoção da hipertrofia muscular em idosos, com ênfase nos fatores biomecânicos envolvidos nas adaptações musculares. Métodos: As buscas foram realizadas nas bases PubMed, Scopus e SciELO, utilizando descritores do DeCS e MeSH (skeletal muscle hypertrophy, strength training, biomechanics, older adults) combinados por operadores booleanos. Foram incluídos estudos originais, revisões sistemáticas e meta-análises publicados entre 2015 e 2025, em português, inglês ou espanhol. Os critérios de elegibilidade exigiram: uso de pelo menos um método de mensuração da massa muscular, duração mínima de quatro semanas, frequência ≥2 sessões semanais e inclusão de participantes humanos sem doenças crônicas ou lesões. Resultados: Foram identificados 366 artigos; após aplicação dos critérios, 13 estudos foram incluídos na análise final. Resultados parciais indicam maior eficácia de protocolos com 2-3 sessões semanais, volume moderado a alto (8-12 séries por grupo muscular/semana) e intensidade entre 65-85% de 1RM. O tempo sob tensão e o controle do movimento mostraram-se determinantes, com destaque para amplitude de movimento completa e alinhamento dos vetores de força. Conclusão: Os achados preliminares sugerem que a combinação de frequência moderada, volume adequado e intensidade progressiva, aliados a um controle biomecânico eficiente, favorece a hipertrofia muscular em idosos. Entretanto, a heterogeneidade metodológica observada reforça a necessidade de padronização dos protocolos e de estudos adicionais que aprofundem a relação entre variáveis biomecânicas e adaptações musculares.

Palavras-chave: Exercícios de resistência; Hipertrofia muscular esquelética; Idosos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desenvolvimento infantil na primeira infância: análise descritiva dos dados do ECDI2030 em três regiões do Brasil

AUTORES

Suely Romero Romeiros
Viviane Pagnoncelli Durks
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro
Cássio Pinho dos Reis
Roseanne Gomes Autran
Sarita de Mendonça Bacciotti

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS.

Introdução: O desenvolvimento infantil é um marcador importante da saúde e bem-estar na primeira infância. Objetivo: Descrever o desenvolvimento infantil de crianças de áreas urbana e rural de três regiões do Brasil (Centro-Oeste- CO, Nordeste- NE e, Sudeste- SE).Método: Trata-se de um estudo descritivo, com responsáveis de 683 crianças de 36 a 59 meses, participantes do Estudo SUNRISE -Brasil, matriculadas em escolas públicas. O questionário ECDI30 foi aplicado no formato de entrevista presencial/telefone com questões que avaliam aprendizagem, saúde e bem-estar psicossocial. As respostas foram classificadas e as crianças categorizadas como dentro do esperado para o desenvolvimento saudável ou não com base na pontuação geral (acertos para cada idade em meses: 36 a 41; 42 a 47 e 48 a 59 meses. Foi utilizado o teste Z para comparação de proporções. O nível de significância foi de 5%.Resultados: Participaram 683 crianças (49,86 ± 6,68 meses), 349 (51,1%) provenientes de área urbana e 334 (48,9%) de área rural. O total de 77,96% das crianças foram categorizadas dentro do esperado para o desenvolvimento saudável. Por regiões o índice foi de 80,48% na região NE, 79,05% no SE e 76,58% no CO. Independentemente da região, meninas apresentaram maior proporção de desenvolvimento adequado (86,47%) em comparação aos meninos (71,14%) (Z = 4,90; P = < 0.001). Crianças da zona urbana apresentaram melhores indicadores (81,40%) do que as da zona rural (74,30%), independente da região (Z = 2,45; P = 0,014). Crianças de 36 a 41 meses que atingiram maior proporção de desenvolvimento adequado (93,97%) em comparação às de 48 a 59 meses (71,29%) (Z = 5,08; P = < 0.001).Conclusão: A análise revelou desigualdades no desenvolvimento infantil nas diversas regiões do Brasil. O planejamento de políticas públicas voltadas à primeira infância deve considerar as características regionais e o contexto em que elas vivem.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil; Primeira infância; Indicadores de desenvolvimento; Avaliação do Desenvolvimento; UNICEF.

Apoio institucional: Agradecimentos à Equipe SUNRISE BRASIL

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Existe associação da atividade física com a depressão na população brasileira?

AUTORES

Susana Cararo Confortin
Frederico Zanini de Faveri
Davi Menegon de Farias
Sabrina Capra Bertolin
Luiza Llantada Coelho
Vanessa Iribarrem Avena Miranda

Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).

Introdução: A prática regular de atividade física tem sido apontada como um fator protetivo contra o desenvolvimento da depressão, um transtorno mental altamente prevalente entre a população brasileira e frequentemente associado a diversas comorbidades. Objetivo: Analisar a associação entre a prática de atividade física com depressão. Métodos: Trata-se de estudo transversal, de base populacional, com dados do inquérito telefônico de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL 2023), conduzido nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal, realizado com 21.690 indivíduos com 18 anos ou mais. A análise de regressão logística (bruta e ajustada) foi realizada para a associação entre a atividade física (Não < 150 minutos por semana; Sim ≥ 150 minutos por semana) e a depressão autorreferida (não e sim). O gráfico acíclico direcionado (DAG) foi usado para identificar o conjunto mínimo de ajuste para confusão: idade, sexo, escolaridade, consumo de álcool e tabagismo. Resultados: A prevalência de depressão foi de 12,3% entre os participantes. Na análise bruta, indivíduos fisicamente ativos apresentaram menor chance de depressão (OR: 0,63; IC95%: 0,53-0,74). Após ajuste, a associação se manteve significativa (OR = 0,70; IC95%: 0,59-0,83). Assim, pessoas que praticam atividade física apresentaram 30% menos chances de ter depressão quando comparadas às que não praticam. Conclusão: Evidenciou-se que os indivíduos que praticam atividade física regularmente apresentaram menor chances de desenvolver depressão em comparação aos inativos. Esses achados reforçam a importância da promoção da atividade física como estratégia preventiva e complementar no enfrentamento dos transtornos mentais, especialmente a depressão.

Palavras-chave: Depressão; Atividade física; Vigilância em Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Trajetória do programa Academia da Saúde na região Nordeste entre 2011 e 2025

AUTORES

Tainara Leite Rodrigues
Gilmar Mercês de Jesus

Universidade Estadual de Feira de Santana, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde

Introdução: O Programa Academia da Saúde (PAS) tem contribuído para a promoção da saúde nos municípios do Brasil desde sua implantação, ofertando práticas corporais, educação em saúde e ações para uma alimentação saudável. Objetivo: Descrever a evolução do número de polos do PAS no estado do Nordeste do Brasil, entre 2011 e 2025. Métodos: Estudo ecológico de série temporal, com dados secundários, obtidos do Cadastro Nacional dos Estabelecimentos de Saúde do Brasil, ambiente DATASUS. A análise incluiu a estatística descritiva para confecção de gráficos e tabelas, cálculo da razão nº de polos do PAS e nº de municípios contemplados (RPAS) e cálculo das probabilidades de transição do número de polos (1, 2 e ≥2) no período. Resultados: A região Nordeste partiu de 275 polos (193 municípios; 96,4% no interior), em dezembro de 2011, e alcançou 1556, em maio de 2025 (1109 municípios; 94,5% no interior). Em 2011 RPAS = 1,4; em 2025 RPAS = 1,5 sendo maior em Pernambuco (RPAS = 2,4). Recife-PE foi o município com maior número de PAS na região. Nenhum polo foi cadastrado nas capitais Salvador-BA e Fortaleza-CE. Houve maior estabilidade no número de PAS no Rio Grande do Norte (86%) e menor no Piauí (80,7%) (um polo/município). Maior probabilidade de transição de um para ≥ 2 polos ocorreu no Maranhão (14,6%) e menor em Pernambuco (9,3%). Pernambuco exibiu maior expansão no número de polos, a partir de 2017 (aumento na RPAS de 2,0, em 2017, para 2,4, em 2025). Conclusão: O número de PAS cresceu desde 2011, com estabilização no número de municípios contemplados a partir de 2022, apesar da inclusão nas ações estratégicas do Programa Previne Brasil. Pernambuco e Bahia concentraram o maior número de polos do PAS do Nordeste. O PAS é uma política de acesso à atividade física, com ampla participação das cidades do interior.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Atenção Básica à Saúde; Atividade Física

Apoio institucional: Universidade Estadual de Feira de Santana, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde, Projeto VIGIWEB-Escolar II. Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Tendências da participação em atividade física no lazer por sexo no brasil: dados do Vigitel (2013-2023

AUTORES

Tatiana Rehder Gonçalves
Mauro Felippe Felix Mediano
Cristiane Costa Fonseca
Gisele Lemes Veiga Araujo
Pedro Curi Hallal
Vitor Barreto Paravidino

Instituto de Medicina Social Hésio Cordeiro (IMS) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

Introdução: A atividade física (AF) está associada a inúmeros benefícios à saúde sendo a AF de lazer particularmente relevante para intervenções em saúde pública. Objetivo: Analisar as tendências temporais da participação em AF no lazer entre adultos brasileiros de 2013 a 2023, em geral e estratificadas por sexo. Métodos: Este estudo utilizou dados do inquérito VIGITEL, entre 2013 e 2023. A prevalência de AF no lazer foi avaliada com base na participação autorrelatada em AF pelo menos uma vez por semana, frequência e duração das atividades realizadas nos últimos três meses. Modelos de regressão logística geral e estratificados por sexo foram realizados. Resultados: Houve um aumento na porcentagem de indivíduos ativos de 45,1% em 2013 para 54,6% em 2023 (p-valor = < 0,001), com aumento na proporção de participantes que relataram frequência de AF de lazer de 3 a 4 (33,8% para 35,8%; p-valor = 0,01) e 5 a 6 dias por semana (24,9% para 29,2%; p-valor = 0,004) e duração de 10 a 29 (2,1% para 2,7%; p-valor = < 0,001), 30 a 59 (12,0% para 15,0%; p-valor = < 0,001) e ≥60 minutos por sessão (30,9% para 36,7%; p-valor = < 0,001). Em geral, as mulheres apresentaram menor prevalência de AF no lazer. Embora ambos os sexos tenham experimentado um aumento ao longo do período do estudo, a taxa de aumento foi menor entre os homens do que entre as mulheres (7,0% vs. 11,5%; p-valor para interação = 0,004). Padrões distintos de mudança na frequência semanal de AF foram observados entre os sexos. Conclusão: Entre 2013 e 2023, o Brasil apresentou aumentos na prevalência da prática de AF no lazer, bem como na frequência semanal e na duração das sessões, em geral e por sexo. Esses achados destacam a importância da vigilância contínua por meio de sistemas de informação para o fortalecimento das políticas de saúde pública que promovem a AF.

Palavras-chave: Atividade física; Vigilância em Saúde Pública; Estilo de vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A atividade física na produção legislativa do Poder Executivo Federal (1990 – 2023)

AUTORES

Valéria Santos Calmon
Adson Pereira Silva
Ana Teófila Cabral Menezes
Mila Duarte Lima Dias
Sérgio Donha Yarid
Temistocles Damasceno Silva

UniversidadeEstadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: a Constituição Federal de 1988 preconiza ao Poder Executivo Federal, a possibilidade de elaboração e encaminhamento de projetos de lei enquanto instrumentos de política. Nesta perspectiva, torna-se necessário investigar a dinâmica supracitada no âmbito da atividade física enquanto pautas da agenda legislativa nacional. Objetivo: o objetivo deste estudo foi investigar a atenção dada a atividade física nos projetos de lei elaborados pelo Poder Executivo Federal, no que se refere ao período de 1990 a 2023. Métodos: trata-se de uma pesquisa de caráter exploratório, documental e qualitativa. O estudo foi direcionado com base nos pressupostos teóricos da Ciência Política. Os dados foram analisados sob a perspectiva do modelo teórico do Equilíbrio Pontuado. Logo, realizou-se a análise dos projetos de lei que utilizavam o descritor atividade física com base na produção legislativa do Poder supracitado. Os dados foram coletados no banco de dados da rede de informação legislativa e jurídica: www.lexml.gov.br . Posteriormente, os dados foram organizados com base no ano, gestão e ementa da produção legislativa analisada. Resultados: a análise evidenciou escassez da pauta atividade física na agenda investigada tendo em vista que se constatou apenas duas leis diretamente relacionadas ao tema em mais de três décadas da administração federal. Nesta perspectiva, os resultados indicam a baixa prioridade direcionada a atividade física na política legislativa nacional no âmbito do Executivo, mesmo diante de seu reconhecido papel na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Conclusão: Diante do exposto, conclui-se que existe uma fragilidade na institucionalização e priorização do tema na agenda legislativa brasileira, levando-se em consideração a atuação do Poder Executivo Federal. Consequentemente, a pauta torna-se discricionária e mobilizada esporadicamente, conforme os interesse em vigência no campo político.

Palavras-chave: Atividade física; Agenda legislativa; Equilíbrio pontuado.

Apoio institucional: Agradecemos a Universidade Estadual da Bahia pelo apoio disponibilizado para participação no evento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeito de 24 semanas de treinamento combinado sobre indicadores de qualidade de vida em mulheres sobrevimentes do câncer de mama

AUTORES

Vandre Sosciarelli
Rafael Deminice
Paola Cella
Vinicius Silva
Mauricio Lopes
Lucas Polli

Universidade Estadual de Londrina.

Introdução: Com os avanços no rastreamento e tratamento, as taxas de sobrevivência de mulheres com câncer de mama têm aumentado, tornando a qualidade de vida (QV) uma prioridade no cuidado dessas pacientes. O exercício físico é uma estratégia acessível e eficaz para atenuar efeitos do tratamento. Contudo, os impactos de programas combinados (força + aeróbico) na QV de mulheres sobreviventes ainda são pouco investigados. Objetivo: Avaliar o efeito de 24 semanas de treinamento combinado sobre indicadores de QV em mulheres sobreviventes de câncer de mama. Métodos: Estudo longitudinal com 59 mulheres sobreviventes de câncer de mama que foram alocadas em dois grupos por conveniência: exercício (EXE; n = 36; 53 ± 11,6 anos) e controle (CON; n = 23; 55,1 ± 12,4 anos). O grupo EXE realizou treinamento combinado (30 min de força + 20 min de aeróbico), duas vezes por semana, durante 24 semanas. O grupo CON não recebeu intervenção. A QV foi avaliada antes e após a intervenção por meio do questionário EORTC QLQ-C30. Utilizou-se ANOVA de medidas repetidas ($p < 0,05$). Resultados: Após 24 semanas, o grupo EXE apresentou melhorias significativas ($P < 0,05$) em sete dos quinze domínios avaliados: papel funcional (pré 25 ± 24,72; pós 11,57 ± 21,01), fadiga (pré 33,64 ± 32,03; pós 17,28 ± 19,59), náusea e vomito (pré 12,96 ± 24,27; pós 6,01 ± 14,98), dor (pré 41,66 ± 33,21; pós 23,15 ± 27,1), diarreia (pré 19,44 ± 31,24; pós 10,18 ± 23,66), saúde global (pré 59,95 ± 22,52; pós 73,84 ± 18,80) e total (pré 26,26 ± 18,34; pós 20,91 ± 18,85). O grupo controle (CON) não apresentou mudanças significativas em nenhum dos domínios avaliados ($P > 0,05$) Conclusão: Vinte e quatro semanas de treinamento combinado melhorou indicadores de qualidade de vida de mulheres sobreviventes de câncer de mama.

Palavras-chave: Saúde; Exercício Físico; Câncer de mama.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Londrina, Londrina/PR, Brasil.Apoio: Capes, CNPq, Fundação Araucária, Proesporte.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Percepções de profissionais de educação física sobre as práticas corporais e os princípios da Política Nacional de Promoção da Saúde

AUTORES

Victor Felipe de Assis
Francisco Timbó de Paiva Neto
Mathias Roberto Loch
Cassiano Ricardo Rech

Secretaria Municipal de Saúde - EMulti Betim/MG.

Introdução: As concepções de profissionais sobre promoção da saúde podem gerar significativas repercussões assistenciais e éticas, sobretudo na Atenção Primária à Saúde (APS) e no contexto da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Persistem, porém, lacunas sobre como essas percepções se relacionam aos princípios da promoção da saúde no cotidiano do trabalho. Compreendê-las pode contribuir para superar práticas centradas em patologias e adotar paradigmas ampliados do processo saúde-doença. Objetivo: Analisar as percepções de Profissionais de Educação Física (PEF) atuantes na APS diante das ações de Práticas Corporais e Atividades Físicas e sua relação com os princípios da PNPS. Métodos: Estudo transversal com todos os PEF (servidores públicos municipais) da APS de Florianópolis-SC, entre outubro e novembro de 2022. Utilizou-se questionário semiestruturado, que mediou as entrevistas individuais e possibilitou a coleta de dados sobre cada princípio em relação às ações coletivas desses profissionais. Parte dos dados coletados foi representada a partir de estatísticas descritivas, enquanto os relatos das entrevistas foram interpretados por meio de análise de conteúdo. Resultados: Considerando a população composta por nove profissionais, oito avaliaram que suas ações coletivas estão muito de acordo com os princípios da autonomia e integralidade. Por outro lado, três profissionais apresentaram essa percepção em relação ao princípio da intersetorialidade, e apenas dois em relação à intrassetorialidade. Em síntese, as ações dos PEF mostraram maior aproximação com os princípios de autonomia, integralidade, empoderamento e equidade. Territorialidade, participação social e sustentabilidade tiveram aproximação intermediária, enquanto intrassetorialidade e intersetorialidade apresentaram os maiores distanciamentos. Os achados deste estudo reforçam a noção de promoção da saúde como conceito complexo e polissêmico. Conclusão: As percepções dos PEF revelaram aproximações desiguais quanto aos princípios da PNPS, destacando-se a intersetorialidade e a intrassetorialidade como principais desafios enfrentados na condução de ações coletivas.

Palavras-chave: Saúde Coletiva; Política Pública; Sistema Único de Saúde.

Apoio institucional: Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre a variação de parâmetros bioquímicos e hormonais e o efeito compensatório no volume de atividade física

AUTORES

Vitor Barreto Paravidino
Mauro Felippe Felix Mediano
Tatiana Rehder Gonçalves
Tatiana Henriques Leite
Rosely Sichieri

Escola Naval.

Introdução: Uma das possíveis explicações para os resultados de perda de peso inferiores ao esperado em programas para tratamento da obesidade é o efeito compensatório. Diversos estudos apoiam essa hipótese, no entanto, os mecanismos fisiológicos responsáveis por mediar esse processo ainda permanecem desconhecidos. Objetivo: Investigar a associação entre a variação de parâmetros bioquímicos/hormonais e a mudança no volume de atividade física ao longo de duas semanas. Métodos: Trata-se de uma análise secundária de um ensaio clínico controlado randomizado, conduzido com 72 homens fisicamente ativos e com excesso de peso, alocados em três grupos: exercício moderado, exercício vigoroso e grupo controle (sem exercício). Os grupos de intervenção realizaram sessões supervisionadas de exercício aeróbico três vezes por semana, com duração de 60 minutos, durante duas semanas. O desfecho do estudo atual é volume de atividade física, expresso em counts, medido por acelerometria. As variáveis de exposição investigadas foram os níveis séricos de lactato, cortisol, insulina e leptina medidas em jejum, na linha de base e ao final da intervenção. Modelos lineares de efeitos mistos foram usados para avaliar a taxa de variação da variável desfecho no tempo. Os modelos foram ajustados por grupo de intervenção, idade, VO_2máx e peso corporal basal. Resultados: Os grupos submetidos ao exercício moderado e vigoroso apresentaram redução significativa no volume total de atividade física ao longo do tempo, em comparação ao grupo controle ($p = 0,01$), sugerindo um efeito compensatório. No entanto, as variações nos níveis de lactato ($\beta = 23.707$; $p = 0,34$), cortisol ($\beta = -96,1$; $p = 0,55$), insulina ($\beta = 384,2$; $p = 0,90$) e leptina ($\beta = -566,9$; $p = 0,84$) não se associaram de forma significativa às mudanças observadas na atividade física. Conclusão: Apesar da evidência de um possível efeito compensatório sobre o volume total de atividade física em resposta ao exercício supervisionado, os parâmetros bioquímicos avaliados não explicaram esse comportamento.

Palavras-chave: Compensação; Atividade física; Biomarcadores.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desenvolvimento infantil e ECDI: aprendizagem, saúde e bem-estar psicossocial em três regiões do Brasil

AUTORES

Viviane Schmidt Pagnoncelli Dürks
Suely Romero Romeiros
Léa Haralampidis da Costa Vieira
Evelyn Helena Corgosinho Ribeiro
Roseanne Gomes Autran
Sarita de Mendonça Bacciotti

Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

Introdução: O ECDI2030 (UNICEF) avalia o desenvolvimento saudável na primeira infância, identificando comportamentos atípicos que podem direcionar possíveis intervenções.Objetivo: Descrever e comparar o desenvolvimento infantil de crianças de 36 a 59 meses de três regiões do Brasil (Centro-Oeste/CO, Nordeste/NE e Sudeste/SE), participantes do Estudo SUNRISE.Método: Estudo descritivo realizado entre agosto/2024 e março/2025, com responsáveis/cuidadores de 683 crianças, residentes em áreas rurais e urbanas, matriculadas na rede pública de ensino. O questionário ECDI30, composto por 20 questões que avaliam os domínios aprendizagem, saúde e bem-estar psicossocial (alternativas: sim; não; não sabe), foi respondido em entrevista presencial/telefone. A soma do SIM por idade determinou se as crianças estavam dentro do esperado: 11 pontos (36 a 41 meses); 13 pontos (42 a 47 meses); 15 pontos (48 a 59 meses). O teste Kolmogorov-Smirnov avaliou a aderência à distribuição normal e os testes Kruskal-Wallis e Mann Withney foram usados para a comparação entre as regiões.Resultados: Do total de crianças (49,86±6,68 meses) avaliadas, 50,2% eram meninos e 51,1% de área urbana. Independe da região, houve diferença significativa entre os sexos com valores médios superiores para as meninas na pontuação geral (15,96±2,45vs.14,89±2,94;$p < 0,001$), aprendizagem (8,70±1,81vs.8,09±2,07; $p < 0,001$), saúde (3,32±0,73vs.3,14±0,85;$p = 0,009$) e bem-estar psicossocial (3,94±0,86vs.3,66±0,97; $p < 0,001$). Houve diferença significativa entre as meninas de cada centro com relação aos domínios aprendizagem com maior média entre as meninas do CO (8,95±1,94) e menor média entre as meninas do NE (8,40 ± 1,79;$p = 0,018$) e bem-estar psicossocial com maior média entre as meninas do SE (4,04 ± 0,79) e menor média entre as meninas do CO (3,75±0,94;$p = 0,035$). Na aprendizagem, houve diferença entre os três centros, comparando crianças de área urbana, com maior média no CO (8,79 ± 1,87) e menor média no NE (8,21 ± 1,97; $p = 0,032$).Conclusão: As análises revelaram desigualdades no desenvolvimento infantil nas três regiões do Brasil, destacando a necessidade do planejamento de políticas públicas voltadas à equidade.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil; Indicadores de desenvolvimento; UNICEF.

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Do hospital à reabilitação: o papel estratégico do profissional de educação física na Atenção à Saúde

AUTORES

Vlademir Tavares de Souza Júnior
Bárbara Amaral Bruno Silva

Universidade de Pernambuco.

Introdução: Segundo a resolução nº 391 de 2020, a área de atuação "Atenção intra-hospitalar" compreende o planejamento e execução da intervenção do profissional de atenção à saúde, incluindo o Profissional de Educação Física (PEF), junto aos pacientes, familiares e trabalhadores, nas alas administrativas, ambulatoriais e de internação (MIRANDA, 2023). Com as pesquisas envolvendo Educação Física e saúde nos anos 1990, com o advento do trabalho do PEF em hospitais nos anos 2000 e com essa resolução de 2020, a Educação Física vem ganhando espaço nesses ambientes devido a grande importância da sua intervenção e na contribuição ao cuidado integral à saúde do usuário. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de um pós graduando nas atividades da Educação Física em um hospital universitário. Métodos: O período de acompanhamento foi de um ano e constou de: observação das atividades dos grupos de atividade física, prescrição de exercícios físicos e avaliação física, participação em reuniões de grupo de pesquisa, visitas ao SPA e internamento de pacientes da cirurgia bariátrica. Os grupos clínicos acompanhados foram: cirurgia bariátrica, reabilitação cardíaca, fibromialgia e hipertensão arterial, ainda assim recebia-se demandas diversas de condições clínicas e patológicas dos usuários do setor de promoção da saúde e atividade física do HC - UFPE. Resultados: Tivemos a integração ensino-serviço-comunidade, atualizando a profissional que estava na atenção acerca da presença do acadêmico que trazia informações da pós graduação e melhoria do serviço para a população com a presença deste. A qualificação de mais um profissional sobre educação física e saúde e aumento da experiência curricular sobre sua atuação em hospitais, contribuindo assim para o aperfeiçoamento de recursos humanos nesse contexto. Conclusão: A Educação Física cresce cada vez mais no contexto hospitalar e sua atuação é pertinente e ganha força ao longo dos anos.

Palavras-chave: Exercício físico; Saúde Pública; Hospitais Públicos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre composição corporal e aptidão física em participantes de um projeto de avaliação física

AUTORES

Yoná Geny Costa de Sena
Jane Ferreira da Silva
Victor José Bastos Silva
Ralmony de Alcântara Santos
Carlos Rafaell Correia Oliveira
Gerfeson Mendonça

Centro Universitário CESMAC.

Introdução: A composição corporal representa um fator determinante para o desempenho físico, sendo tradicionalmente avaliada por indicadores como índice de massa corporal (IMC), razão cintura-quadril (RCQ) e circunferência abdominal (CABD). Compreender como esses parâmetros se relacionam com diferentes componentes da aptidão física em contextos de avaliação populacional pode fornecer subsídios valiosos em programas de exercícios. Objetivo: Investigar as associações entre indicadores de composição corporal (IMC, RCQ e CABD) e componentes da aptidão física (VO_2máx, potência de membros inferiores, força máxima isométrica e flexibilidade) em adultos participantes de um programa de avaliação física.Métodos: Trate-se de um estudo transversal com 206 adultos (66% homens e idade média de 28,8 ± 9,6 anos) avaliados em um centro universitário. Foram realizadas análises de regressão linear múltipla, considerando como variáveis independentes: IMC (kg/m²), RCQ e CABD (cm) e como variáveis dependentes: aptidão cardiorrespiratória (VO_2máx estimado pelo teste de Cooper), potência de membros inferiores (salto horizontal), força máxima isométrica (teste de preensão manual) e flexibilidade (teste de sentar-e-alcançar). Os modelos foram ajustados para idade, sexo, nível de atividade física e objetivo de treino, utilizando o software Stata 14 ($p < 0,05$). Resultados: Foram observadas associações negativas significativas entre todos os indicadores de composição corporal e o VO_2máx, com maior magnitude para RCQ ($\beta = -52,66$; $p < 0,001$), seguida por CABD ($\beta = -0,28$; $p < 0,001$) e IMC ($\beta = -0,49$; $p = 0,0005$). A força de preensão manual apresentou associação significativa e positiva com IMC ($\beta = 0,28$; $p = 0,003$), mas não com RCQ ou CABD. Não foram encontradas associações significativas entre os parâmetros antropométricos e o desempenho no salto horizontal ou na flexibilidade. Conclusão: níveis mais elevados de adiposidade corporal, especialmente de padrão abdominal, estão associados a menor capacidade cardiorrespiratória e a força absoluta foi positivamente associada ao IMC. Tais resultados reforçam a importância de incorporar múltiplos marcadores antropométricos nas avaliações físicas e funcionais

Palavras-chave: Avaliação física; Antropometria; Desempenho físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre comportamentos de movimento de 24 horas e doenças crônicas não transmissíveis entre adultos e idosos usuários do Programa Academia da Saúde do Brasil

AUTORES

Yuri Silva de Souza
Carlos Alencar Souza Alves Junior
Diego Augusto Santos Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) são as principais causas de mortalidade global. Adicionalmente, as DCNTs estão associadas de forma isolada ao baixo nível de atividade física, comportamento sedentário elevado e horas reduzidas de sono. Porém, surge a necessidade de compreender se os comportamentos de movimento combinados estão associados as DCNTs. Objetivo: Verificar a associação entre o cumprimento das Diretrizes de movimento de 24 horas (h) e diagnóstico de DCNTs. Métodos: Estudo de delineamento transversal com usuários do Programa Academia da Saúde do Brasil. As variáveis dependentes foram hipertensão arterial, diabetes, hipercolesterolemia e doença cardiovascular autorrelatadas por diagnóstico médico prévio. As variáveis independentes atividade física, tempo de tela e sono auto reportadas foram analisadas de maneira isolada e conjunta. Foram realizadas regressões logísticas binária e multinomial, com ajuste para sexo, idade, escolaridade, índice de massa corporal e estado civil. Resultados: A amostra foi composta por 1212 pessoas (n = 897 adultos e n = 314 idosos), a média de idade entre os adultos foi de 43,5 ± 10,1 anos, enquanto a média de idade das pessoas idosas foi 66,2 ± 5,07 anos. Usuários que não seguiam nenhuma recomendação dos comportamentos de movimento de 24h apresentaram maiores chances de hipertensão (OR: 1,35; IC95%: 1,15-1,77), diabetes (OR: 1,07; IC95%: 1,03-2,01), duas (OR: 1,29; IC95%: 1,09-2,91) ou três ou mais DCNTs (OR: 1,40; IC95%: 1,11-2,13). Não cumprir a recomendação de atividade física demonstrou maiores chances de hipercolesterolemia (OR: 1,37; IC95%: 1,06-1,76). Porém, cumprir apenas a recomendação de atividade física (OR: 0,32; IC95%: 0,11-0,85) ou atividade física combinada ao sono (OR: 0,32; IC95%: 0,11-0,90) foi associado a menores chances de doenças cardiovasculares. Conclusão: Não cumprir nenhum dos três comportamentos de movimento de 24 horas ou não cumprir combinações de comportamentos que envolvam a atividade física esteve associado ao surgimento de DCNTs.

Palavras-chave: Atividade Física; Tempo de tela; Sono.

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

8. Atividade Física e Saúde Mental

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Saúde mental e níveis de atividade física em docentes da educação de jovens e adultos

AUTORES

Aline Costa da Cruz
Mateus Carmo Santos
Ana Clara de Araújo Silva Queiroz
Fábio Thomaz Melo
Berta Leni Costa Cardoso
Marijunio Rocha Pires

Universidade do Estado da Bahia (UNEB)/ Campus XII.

Introdução: A docência na Educação de Jovens e Adultos (EJA) exige esforço físico e emocional, diante de condições laborais muitas vezes precárias. Investigar aspectos como saúde mental e prática de atividade física dos docentes é essencial para compreender sua qualidade de vida e bem-estar profissional. Objetivo: Analisar os níveis de atividade física e a saúde mental de docentes da EJA. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa descritiva, de campo, com corte transversal. O estudo foi realizado de forma presencial em cinco escolas da rede municipal de Guanambi-BA, entre setembro e dezembro de 2024. Foram utilizados três questionários: o Self Report Questionnaire (SRQ-20), o Internacional Physical Activity Questionnaire (IPAQ - versão curta) e um questionário sociodemográfico. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados foram tabulados e analisados com o software estatístico SPSS (versão 24.0). Resultados: Participaram 20 docentes, sendo 17 mulheres (85%) e 3 homens (15%). Em relação ao estado civil: 60% casados(as), 25% solteiros(as), 5% em união estável, 5% divorciados(as) e 5% viúvos(as). Quanto ao nível de atividade física (NAF), 4 docentes (20%) foram considerados ativos e 16 (80%) insuficientemente ativos. A análise do SRQ-20 indicou que 30% dos participantes apresentaram predisposição a transtornos mentais comuns, enquanto 70% não apresentaram esse indicativo. Conclusão: Os dados revelam baixos níveis de atividade física entre os docentes da EJA e uma significativa carga emocional associada à profissão. Tais achados destacam a importância de políticas públicas e ações institucionais que incentivem a prática de atividades físicas, promovendo melhores condições de saúde mental e qualidade de vida para esses profissionais da educação.

Palavras-chave: Educação de jovens e adultos; Saúde mental; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação do nível de atividade física e cognição: um protocolo de revisão de escopo

AUTORES

Alini Nunes de Oliveira
Carla Diniz Benites
Gustavo Christofoletti

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Introdução: A atividade física regular colabora para o aprimoramento das funções cognitivas, protegendo o cérebro dos efeitos nocivos do envelhecimento e reduzindo o risco de doenças neurológicas. Em estudos de revisão, os achados foram heterogêneos devido à variedade dos desenhos de estudo, mas identificou-se uma relação positiva significativa entre atividade física leve e alguns desfechos cognitivos. Contudo, a relação entre o nível de atividade física e a cognição em adultos saudáveis de 18 a 25 anos não está totalmente elucidada. Objetivo: Mapear as evidências sobre a associação entre o nível de atividade física e a cognição em jovens adultos saudáveis. Métodos: As estratégias de busca serão realizadas por pares nas seguintes bases de dados: Pubmed, EMBASE, CINAHL, Scopus, Lilacs, Cochrane Library e na literatura cinzenta. Será seguido a estrutura metodológica do modelo desenvolvido pelo Joanna Briggs Institute (JBI), com inclusão de artigos publicados nos últimos dez anos, no entanto, não haverá limitação quanto ao idioma e ao desenho de estudo. Serão excluídos estudos com participantes com condições psicológicas clínicas (depressão, ansiedade), amostra com idade inferior a 18 anos e estudos com uso de modelos experimentais com animais. A revisão será cadastrada na plataforma Open Science Framework (OSF) e verificada quanto aos itens essenciais com o uso do checklist Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR), garantindo a sua padronização. Resultados: Esta revisão propõe-se a sumarizar as evidências sobre o tema descrito, a fim de identificar os possíveis benefícios da atividade física para a cognição de jovens adultos saudáveis e as estratégias clínicas relevantes quanto à caracterização do nível e duração da atividade física. Conclusão: Essas informações podem auxiliar os profissionais de saúde na tomada de decisões, demonstrando a relevância da prática de atividade física e os benefícios para a função.

Palavras-chave: Atividade física; Cognição; Jovens adultos.

Apoio institucional: Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise de diferentes protocolos de musculação como adjuvante o controle da ansiedade

AUTORES

Ana Lívia Vatri
Ana Paula dos Santos da Silva
Yara Brocks Machado
Lilian Ferreira Rodrigues Brait
Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos
Sabrina Tofolli Leite

Universidade Federal de Jataí.

O transtorno de ansiedade afeta 9,3% da população brasileira, colocando o país no topo do ranking mundial de prevalência. Os tratamentos tradicionais envolvem psicoterapia e farmacoterapia, mas podem gerar efeitos colaterais e dependência, levando muitos pacientes a buscar alternativas como a prática de exercícios físicos. Nesse contexto, a musculação surge como estratégia auxiliar no controle da ansiedade, devido aos seus benefícios relacionados à liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina. Diante disso, este trabalho analisa os diferentes protocolos de musculação como adjuvantes no controle da ansiedade, explorando a relação entre os benefícios do exercício físico e os mecanismos que contribuem para a redução desse transtorno. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, de caráter bibliográfico e revisão sistemática, nas bases PubMed, SciELO e CAPES, com recorte temporal entre 2017 e 2024. Foram incluídos 16 estudos experimentais e revisões que investigaram o treinamento resistido e seus efeitos sobre sintomas ansiosos. Há o indicativo de que tanto o exercício aeróbico quanto o resistido apresentam benefícios na redução da ansiedade. No entanto, o treinamento resistido demonstrou efeitos específicos, como maior controle emocional e tolerância ao estresse, além da possibilidade de adaptação às necessidades individuais. Protocolos com frequência inicial de 2 a 3 sessões semanais, evoluindo para 3 a 4, com duração média de 30 a 40 minutos, intensidade moderada, 8 a 12 repetições sem atingir a falha muscular e foco em grandes grupos musculares mostraram maior eficiência ansiolítica. O treinamento resistido configura-se como intervenção não farmacológica eficaz no manejo da ansiedade, podendo ser incorporado como parte do tratamento. Ressalta-se que a individualização do protocolo é essencial para garantir segurança e aderência, destacando a importância do profissional de Educação Física na prescrição adequada dos exercícios.

Palavras-chave: Atividade física; Musculação; Ansiedade.

Apoio institucional: Universidade Federal de Jataí.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Percepção de pós-graduandos em educação física sobre a influência da atividade física no lazer para a saúde mental

AUTORES

Andresa Amorim de Lima
Carla Menêses Hardman
Priscilla Pinto Costa da Silva
Victor Ferreira do Nascimento
Jean-pierre Martins Carneiro da Silveira
Ana Raquel Mendes dos Santos

Universidade de Pernambuco.

Introdução: Pós-graduandos lidam com intensas pressões acadêmicas que podem comprometer sua saúde mental e limitar o tempo de lazer. Embora os benefícios da atividade física para o bem-estar sejam amplamente reconhecidos, mesmo entre discentes de Educação Física, as demandas da pós-graduação frequentemente reduzem essas práticas, tornando vital a análise sobre o lazer ativo para esse público. Objetivo: Analisar as percepções de pós-graduandos sobre como as práticas de atividades físicas no lazer podem auxiliar nos cuidados com a saúde mental. Métodos: Estudo piloto com abordagem qualitativa, realizado com cinco pós-graduandos stricto-sensu em Educação Física, selecionados por conveniência. Utilizou-se um roteiro de entrevista semiestruturado, considerando a seguinte pergunta: Como você acredita que a atividade física no lazer pode auxiliar no cuidado com a saúde mental? Os dados foram analisados segundo a Análise de Conteúdo de Bardin. Resultados: As categorias identificadas a partir dos relatos dos participantes apontam que as atividades físicas contribuem para a saúde mental ao proporcionarem uma interrupção das preocupações diárias e o foco no presente. Uma das categorias destacou a valorização de atividades espontâneas, consideradas mais prazerosas e menos estressantes por não serem percebidas como "tarefas". Outra categoria apontou a percepção da inseparabilidade entre corpo e mente, ressaltando como o movimento intrinsecamente promove o bem-estar. Também foi identificada uma categoria relacionada à mitigação do estresse, por meio do alívio de sintomas físicos que impactam negativamente o estado mental. Conclusão: Observou-se que as percepções sobre como as atividades físicas poderiam auxiliar nos cuidados com a saúde mental foram variadas. Aspectos como desligamento das preocupações, prazer e espontaneidade, corpo e mente integrados e promoção do bem-estar foram destacados. As práticas de lazer ativo emergem como estratégia para o cuidado com a saúde mental na pós-graduação. Recomenda-se que estudos futuros com amostras maiores, ampliem a diversidade de perspectivas e aprofundem os achados.

Palavras-chave: Pós-graduação; Atividade física; Saúde mental.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre combinações dos comportamentos de movimento de 24 horas e comportamentos suicidas em estudantes do ensino médio de uma cidade do sul do Brasil

AUTORES

Andressa Ferreira da Silva
Priscila Custódio Martins
Yuri Silva de Souza
Diego Augusto Santos Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A adolescência é uma fase singular do desenvolvimento humano e essencial para estabelecer as bases de uma boa saúde. Nesse período, podem emergir comportamentos suicidas, ações não fatais que precedem o suicídio. Assim, as combinações dos comportamentos de movimento, atividade física (AF), tempo de tela (TL) e sono (S), que compõem as 24 horas (h) do dia dos estudantes, podem desempenhar papel importante na saúde mental.Objetivo: Verificar a associação entre as combinações do atendimento às recomendações de movimento de 24h e comportamentos suicidas em estudantes.Métodos: Estudo transversal com estudantes do ensino médio da cidade de São José, Santa Catarina. As variáveis foram autorrelatadas por meio de questionários, sendo os comportamentos suicidas (ideação, planejamento e tentativa) as variáveis dependentes, e os comportamentos de movimento em diferentes combinações (AF, TL e S). Foram realizadas regressões logísticas binária, brutas e ajustadas (idade, maturação sexual, nível econômico, escolaridade materna e índice de massa corporal).Resultados: Total de 891 estudantes (sexo feminino: n = 466), idade média 16,7 ±1,06 anos. Para o sexo feminino, atender às recomendações combinadas esteve associado a menores chances de comportamentos suicidas, quando comparadas às que não atenderam a nenhuma recomendação: AF+TL+S - ideação (OR: 0,50; IC95%: 0,34-0,72), planejamento (OR: 0,15; IC95%: 0,09-0,25) e tentativa (OR: 0,62; IC95%: 0,39-0,98); TL+S - ideação (OR: 0,69; IC95%: 0,52-0,90), planejamento (OR: 0,58; IC95%: 0,44-0,76) e tentativa (OR: 0,44; IC95%: 0,31-0,62); AF+TL - ideação (OR: 0,68; IC95%: 0,47-0,99), planejamento (OR: 0,48; IC95%: 0,32-0,71); AF+S - ideação (OR: 0,19; IC95%: 0,08-0,42). Para o sexo masculino, apenas atender às recomendações de TL+S esteve associado a menores chances de planejamento suicida (OR: 0,56; IC95%: 0,34-0,92), quando comparados aos que não atenderam a nenhuma recomendação.Conclusão: O cumprimento das diferentes combinações dos comportamentos de movimento de 24h esteve associado a menores chances de comportamentos suicidas, especialmente entre os estudantes do sexo feminino.

Palavras-chave: Suicídio; Estilo de vida; Saúde do adolescente.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Influências da intervenção com exercícios de força, equilíbrio e coordenação no perfil social e motor de criança com TEA: estudo de caso

AUTORES

Antonielly Cristine Pereira Ferreira
Ana Clara da Silva Bento
Débora Kelly da Silva Correia
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: Pessoas com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) podem apresentar interferências na coordenação global e fina, assim como, reduzida habilidade de socialização. Intervenções com exercício físico têm sido apontadas como tratamento adjunto. Objetivo: Entender a influência da intervenção com exercícios físicos no perfil social e motor de criança com TEA. Metodologia: Estudo de caso, sujeito único masculino, idade de 4,1 anos, diagnóstico TEA, estudante do Colégio de Aplicação Telma Vitória (CAPTV), assistido pelo Projeto de Pesquisa em Exercício Físico para pessoas com TEA (PEFaut/Ufal). Procedimentos: (1) aplicação da Escala de Traços Autísticos (ATA), Childhood Autism Rating Scale (CARS) e Moviment Assessement Battery for Children (MABC-2); (2) entrevista com familiar para caracterizar perfil motor e social; (3) aplicação de exercícios de força, equilíbrio e coordenação; intensidade leve a moderada; duas vezes semanalmente; 20 sessões totais, 60 minutos cada. Foram realizados registros audiovisuais na primeira, quinta e décima semana; (4) reaplicação das etapas 1 e 2 para análise dos dados pré e pós intervenção. Resultados: Melhorias em 35% dos itens de habilidades sociais foram demonstrados a partir das subescalas I, IV, VI, XIII e XVI ATA pós intervenção. Manteve-se nível de suporte severo nos momentos pré e pós para CARS. O MABC-2 demonstrou inadequação para todas as tarefas avaliadas nos momentos pré e pós. Falta de contato visual e reduzida capacidade de entendimento à instrução verbal foram barreiras. Dados de entrevistas revelaram percepções de déficits de funcionalidade de força de preensão palmar, postural estática e dinâmica. Percepções de melhorias na funcionalidade coordenativa global foram indicadas pós intervenção. Barreiras comportamentais foram registradas em 72%, 33% e 12% do tempo das sessões da primeira, quinta e décima semana. Conclusão: Melhorias no perfil social e motor em crianças com TEA podem ser produzidas a partir do engajamento em intervenções com exercício físico.

Palavras-chave: Autismo; Exercício Físico; Barreiras.

Apoio institucional: Universidade Federal de Alagoas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre passos diários e sintomas depressivos em idosos avaliados de um plano de saúde

AUTORES

Antonio Paulo Ferreira da Silva
Túlio Chaves Mendes
Bruna Perez Costa Lima
Samuel Lucas da Silva Bezerra
Gledson Tavares Amorim Oliveira
Hassan Mohamed Elsangedy

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A depressão em idosos é um problema de saúde pública que compromete a qualidade de vida e aumenta a demanda por cuidados. A atividade física, especialmente monitorada por passos diários, tem se mostrado um possível fator protetor contra sintomas depressivos. Estudar essa associação em idosos pode contribuir para estratégias de prevenção mais acessíveis e direcionadas. Objetivo: Investigar a associação entre passos diários e sintomas depressivos em idosos de um plano de saúde. Métodos: Este estudo transversal foi realizado em um plano de saúde do Rio Grande do Norte com uma amostra composta por 187 idosos, cuja idade média foi de 68,5 ± 6,4 anos. Foram coletadas informações sobre consumo de álcool e fumo, e os sintomas depressivos foram avaliados por meio da versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Os passos diários foram coletados pelo acelerômetro ao longo de sete dias. Para investigar a associação entre passos diários e sintomas depressivos, aplicou-se regressão linear múltipla pelo método Enter. Foram testados modelos brutos e ajustados, considerando significância estatística para $p < 0,05$. Resultados: Foi observada uma associação negativa entre passos diários e sintomas depressivos apresentando fator protetor ($\beta = -0,172$; $p = 0,023$), indicando que um maior número de passos está relacionado a menores escores de sintomas depressivos. Houve uma associação negativa entre o sexo e sintomas depressivos, com os homens apresentando menores escores em comparação com as mulheres ($\beta = -0,164$; $p = 0,034$). Não houve associações significativas entre etilismo e tabagismo com sintomas depressivos. Conclusão: Um maior número de passos diários está associado a uma redução nos sintomas depressivos, indicando o papel protetor da caminhada regular. Além disso, identificamos que o sexo é um preditor da prevalência de sintomas depressivos, o que sugere a necessidade de abordagens personalizadas para homens e mulheres.

Palavras-chave: Saúde mental; Atividade física; Passos diários.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A vivência de um profissional de educação física em um CAPS II de um município de pequeno porte: um relato de experiência

AUTORES

Ariani França Conceição
Karine Fernandes Almeida Gonçalves
Laís Lacerda Teixeira

Prefeitura Municipal de Jequié.

Introdução: A inserção de profissionais de Educação Física (PEF) no Sistema Único de Saúde, especialmente nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), tem se intensificado nos últimos anos. Entretanto, ainda é importante conhecer e disseminar as possibilidades de atuação destes profissionais em uma equipe multiprofissional, sobretudo no âmbito da saúde mental. Objetivo: Relatar a experiência e os desafios enfrentados por um PEF atuante no CAPS II de um município de pequeno porte. Metodologia: O relato de experiência foi desenvolvido no CAPS II Guito Guigó, localizado na cidade de Jequié, Bahia, durante os anos de 2024 e 2025. Os participantes foram usuários classificados como intensivos - aqueles que permanecem no serviço em tempo integral - com diferentes diagnósticos de saúde mental, incluindo esquizofrenia, retardo mental (de grau leve a grave), transtornos decorrentes do uso de substâncias psicoativas, alucinoses, transtorno bipolar e psicoses não especificadas. Resultados: As atividades eram realizadas de segunda a sexta-feira e contemplavam diversas abordagens, tais como: exercícios aeróbicos, exercícios com peso corporal, caminhadas, alongamentos, atividades de relaxamento e práticas integrativas, como auriculoterapia e ventosaterapia. A participação oscilava entre sete e quinze usuários por sessão, com maior adesão observada nas atividades relaxantes e práticas integrativas. Dentre os principais desafios enfrentados na prática profissional destacam-se: a escassez de materiais adequados para a realização das atividades físicas e integrativas; a necessidade de adaptação constante das atividades às limitações dos usuários; e a heterogeneidade do grupo, composto por indivíduos com diferentes níveis de comprometimento motor e cognitivo. Conclusão: A atuação do PEF nesse contexto exige sensibilidade, criatividade e escuta qualificada, considerando as especificidades de cada usuário e a dinâmica coletiva do CAPS, visto que a atividade física, enquanto estratégia de promoção da saúde, desempenha um papel fundamental aos usuários dos serviços de saúde mental, contribuindo para o bem-estar físico, emocional e social.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde mental; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Moderação e mediação da atividade física na associação entre sintomas depressivos e mortalidade em idosos no Sul do Brasil: achados da coorte "Como vai?"

AUTORES

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

Universidade Federal de Pelotas.

Introdução: Evidências sugerem que a atividade física (AF) pode agir como mediadora e moderadora dos sintomas depressivos (SD). Objetivo: Avaliar o papel moderador e mediador da AF na associação entre SD e mortalidade por todas as causas em idosos. Métodos: Nossos dados são provenientes da coorte "COMO VAI?". As análises utilizaram dados da linha de base (2014) e do primeiro acompanhamento (2017). AF foi avaliada nos domínios de lazer, deslocamento e total através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), já AF geral e moderada a vigorosa (AFMV) foram medidas objetivamente por acelerometria usando GENEActive®. A presença de SD foi considerada com pontuação ≥5 na Escala de Depressão Geriátrica (GDS-10). A mortalidade foi identificada por meio de relatos de familiares, vizinhos, atestados de óbito e confirmada no Sistema de Informação sobre Mortalidade do Serviço Municipal de Saúde. Modelos de regressão de Cox foram utilizados para avaliar as associações entre SD e mortalidade por todas as causas. Uma análise de decomposição de quatro vias foi conduzida para avaliar o potencial papel mediador da AF. Resultados: Amostra analítica incluiu 1.394 idosos com idade média de 70,7 anos. Nas análises ajustadas, idosos com SD apresentaram risco de mortalidade duas vezes maior em comparação àqueles sem sintomas (HR 2,31, IC95%:1,45; 3,68). AFMV (HR 4,27, IC95%:1,80; 10,17), AF geral (HR 8,06, IC95%:2,78; 23,36), AF no lazer (HR 3,48, IC95%:1,77; 6,82), AF no deslocamento (HR 3,26, IC95%:1,63; 6,52) e AF total (HR 3,57, IC95%:1,76; 7,26) moderaram a associação entre SD e mortalidade. Nas análises de mediação, a AF geral demonstrou efeito indireto (coeficiente 0,26,IC95%:0,08;0,44), enquanto AF de lazer demonstrou efeito direto controlado (coeficiente 1,60,IC95%:0,24;2,95) e interação de referência (coeficiente -0,58,IC95%:-1,09;-0,07). Conclusão: AF modera a associação entre SD e mortalidade, sem evidência de mediação. Praticar AF reduz o risco de mortalidade e promove uma sociedade mais saudável.

Palavras-chave: Estudo longitudinal; Saúde mental; Acelerometria.

Apoio institucional: Agradecimento especial a Universidade Federal de Pelotas e a coordenação da coorte "COMO VAI?" (Consórcio de Mestrado Orientado para Valorização da Atenção ao Idoso).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação da atividade física estratificada por intensidade e sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adolescentes brasileiros

AUTORES

Bruna Daniella de Vasconcelos Costa
Gabriel Pinzon
Géssika Castilho dos Santos
Maria Carolina J. Francisquini
Pedro Henrique G. Dias
Antonio Stabelini Neto

Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Introdução: A prática de atividade física (AF) moderada a vigorosa é reconhecida como fator protetivo contra diversos problemas de saúde em adolescentes, incluindo transtornos mentais. No entanto, dados recentes mostram que apenas 7,1% dos brasileiros nessa faixa etária atendem às recomendações de 60 minutos diários. Diante da dificuldade em aumentar a prática nessas intensidades, torna-se relevante investigar as potenciais associações da AF em intensidade leve sobre desfechos de saúde mental. Objetivo: Explorar as associações da atividade física medida objetivamente, estratificada pela intensidade (leve e moderada a vigorosa) com sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adolescentes. Métodos: Este estudo transversal utilizou dados do Programa ActTeens. Os sintomas de transtornos mentais foram medidos usando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse - Versão Curta. A atividade física foi mensurada por meio de um acelerômetro (Actigraph GT3X), ao longo de sete dias. As associações entre a AF estratificada por intensidade (leve e moderada a vigorosa) e os escores de sintomas de ansiedade, depressão e estresse foram examinadas por meio de regressão linear múltipla. Resultados: Um total de 335 adolescentes (54% meninas), com idade média de 13,4±1,1 anos participaram deste estudo. AF leve apresentou associação negativa significante com os sintomas depressivos (β = -0,02; IC95% = -0,03; -0,00), enquanto a AF moderada a vigorosa foi associada com sintomas de ansiedade (β = -0,03; IC95% = -0,06; -0,00), depressão (β = -0,03; IC95% = -0,06; -0,00) e estresse (β = -0,05; IC 95% = -0,07; -0,02). É importante destacar que apesar da significância estatística observada em algumas associações, os valores de R^2 variaram de 0,03 a 0,05, indicando baixa capacidade explicativa dos modelos. Conclusão: AF leve foi associada a redução de sintomas depressivos. Enquanto a AF moderada a vigorosa apresentou relação inversa com os três indicadores de saúde mental avaliados no presente estudo.

Palavras-chave: Atividade motora; Saúde mental; Adolescência.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre comportamento sedentário e atividade física avaliados de maneira objetiva e a percepção de solidão em idosos

AUTORES

Bruna Ramos
Thamires Gabrielly dos Santos Coco1
Matheus Taborda
Rodrigo Siqueira Reis
Adriano Akira Ferreira Hino

Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida, Programa de Pós-graduação em Ciência da Saúde, Curitiba, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Paraná, Brasil.

Introdução: A solidão, atualmente reconhecida como um problema de saúde pública, está associada a diversos desfechos negativos de saúde. Embora existam evidências de que o comportamento sedentário (CS) e atividade física (AF) possam estar associados à percepção de solidão (PS), poucos estudos têm analisado essa associação utilizando medidas objetivas destes comportamentos. Objetivo: Testar a associação entre CS, AF de intensidade leve (AFL) e moderada a vigorosa (AFMV), avaliada por acelerômetro, e a PS entre idosos. Métodos: Estudo transversal, de base domiciliar, com idosos (≥60 anos) residentes em áreas de baixa e alta renda e walkability de Curitiba/PR. A AF foi mensurada por acelerômetros posicionados no quadril, sendo considerado válido o uso por 5 ou mais dias/semana, com pelo menos 10 horas/dia. Considerou-se CS ≤99 counts/minuto, AFL 100-1.999 counts/minuto e AFMV ≥2000 counts/minuto. Analisou-se o tempo ao longo de toda semana e de maneira específica em dias úteis e finais de semana. A PS foi autorreportada pelo questionário Short Loneliness Scale e dicotomizada em baixa e alta PS (escore≥5). As associações foram testadas por regressão logística binária, ajustada para sexo, faixa etária, escolaridade e renda. Resultados: Na amostra de 295 idosos (59,5% mulheres), com idade média de 69,7±7,1, observou-se uma proporção de 17,3% com alta PS. A média de CS foi de 9,29±18,3 horas/dia, 249,6±89,6 minutos/dia em AFL e 19,1±19,5 minutos/dia em AFMV. Na análise ajustada, a prática de AF não foi associada à PS. No entanto, maior tempo em CS somente durante os dias úteis foi associado a maior chance de alta PS (OR = 1,23; IC95% = 1,01-1,49). Conclusão: A prática de AFL e AFMV, avaliadas objetivamente, não foram associadas à PS em idosos. Contudo, maior CS nos dias úteis foi associado a maior chance de solidão.

Palavras-chave: Idosos; Solidão; Acelerometria.

Apoio institucional: Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ) pela colaboração, bem como à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e ao National Institutes of Health (NIH) pelo apoio financeiro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Realocação de tempo entre os comportamentos de movimento de 24 horas nos sintomas depressivos em pessoas idosas

AUTORES

Carla Elane Silva dos Santos
Marcus Vinicius Veber Lopes
Jamilly Ferreira Cardoso
Diênifer da Silva Rosa
Rogério César Fermino
Eleonora D'orsi

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: as diretrizes atuais adotam uma abordagem integrada dos comportamentos de movimento nas 24 horas, reconhecendo a atividade física (AF), o comportamento sedentário (CS) e o sono como componentes interdependentes. Embora mudanças em um comportamento afetem os demais, os efeitos das realocações de tempo sobre os sintomas depressivos ainda são pouco compreendidos. Objetivo: analisar a associação entre a realocação de tempo entre comportamentos de movimento de 24 horas e sintomas depressivos em pessoas idosas. Métodos: esta análise transversal utilizou os dados de 497 idosos (74% de mulheres; ≥60 anos) do estudo EpiMove (2023-2024) que integra da quinta onda da coorte de base populacional EpiFloripa Idoso em Florianópolis. Os sintomas depressivos foram avaliados pela Geriatric Depression Scale (GDS-15) e categorizados dicotomicamente (ausência e presença). Os comportamentos de movimento de 24 horas foram mensurados pelo acelerômetro wGT3X-BT durante sete dias consecutivos. Modelos de regressão logística composicional estimou a associação entre a realocação de tempo entre os comportamentos de movimento de 24 horas e sintomas depressivos. Resultados: os sintomas depressivos foram reportados em 19,7% (IC95%: 16,4-23,5) da amostra. Observou-se uma tendência compatível com um padrão dose-resposta, em que maiores quantidades de tempo realocado para AF moderada-a-vigorosa (AFMV) se associam a menores chances de sintomas depressivos. Como exemplo, a realocação de 10 minutos por dia de CS por AFMV esteve associada redução de 15% da chance do desfecho (OR: 0,85; IC95%: 0,75-0,96), assim como a realocação de tempo de sono para AFMV (OR: 0,86; IC95%: 0,76-0,98). Conclusão: a realocação de tempo de CS e sono para AFMV esteve associada a menores chances de sintomas depressivos, seguindo um padrão dose-resposta. Esses resultados destacam a importância de incentivar incrementos graduais na prática de AFMV ao longo do dia como estratégia potencial de proteção à saúde mental em pessoas idosas.

Palavras-chave: Saúde mental; Envelhecimento; Comportamentos de movimentos de 24 horas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre prática de atividade física no lazer e chance de depressão em adultos residentes nas capitais brasileiras

AUTORES

Cristiane dos Santos Matos
Karine Moraes Pereira
Djalma Pereira Santana
Ysamara dos Santos Conceição
José Carlos Aragão-santos
Thiago Ferreira de Sousa

Universidade de Santa Cruz-UESC.

Introdução: A depressão é um problema de saúde mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, cerca de 5,8% da população adulta sofre com essa condição. Uma das formas de prevenção e manejo é a prática regular de atividade física (AF). Objetivo: Analisar a associação entre a prática de AF no lazer e a chance de ter depressão em adultos residentes nas capitais brasileiras. Métodos: Trata-se de uma análise transversal com dados secundários provenientes do sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicos por Inquérito Telefônico (Vigitel) no ano de 2023. Foram analisados adultos (≥ 18 anos ou mais) quanto a prática de AF no lazer (sim ou não) e o autorrelato com relação ao diagnóstico médico de depressão (sim ou não). A medida de associação foi Odds Ratio (OR) obtido por meio de regressão logística binária bruta e ajustada para o sexo, idade, índice de massa corporal, escolaridade, estado civil e estado de saúde, adotando $p < 0,05$. Resultados: Participaram do estudo 21.262 adultos e a prevalência de diagnóstico médico de depressão foi 12%. Na análise bruta, houve uma associação entre a ausência de AF no lazer e maiores chances de depressão (OR: 1,34; IC95%: 1,144 - 1,584). Por outro lado, ao ajustar o modelo para as covariáveis a associação deixou de ser significativa (OR = 0,999; IC95%: 0,830 - 1,203). Conclusão: Apesar de haver associação entre a prática regular de AF no lazer e menor chance de depressão na população adulta brasileira de forma isolada, a influência das covariáveis sexo, idade, índice de massa corporal, escolaridade, estado civil e estado de saúde faz com que a associação deixe de existir.

Palavras-chave: Saúde mental; Estilo de vida saudável; Adultos.

Apoio institucional: Universidade Estadual Santa Cruz-UESC.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Inatividade física está associada a sintomas de transtorno bipolar em universitários: um estudo transversal UNILIFE-M/PE

AUTORES

Danielle Patrícia Lima de Araújo
Marília Felício Lopes da Silva
Radmila Arantes do Carmo
Santiago Souza Valdes
Christian Williams de Oliveira
Aluísio Andrade-Lima

Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Introdução: A transição de jovens para vida universitária é acompanhada por modificações no estilo de vida, incluindo reduções nos níveis de atividade física. Essas alterações no comportamento podem estar associadas ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão. Entretanto, se a inatividade física também tem relação com o transtorno bipolar, ainda não está claro. Objetivo: Investigar a associação entre inatividade física e sintomas de transtorno bipolar entre universitários. Métodos: Este é um estudo de corte transversal, parte da coorte multicêntrica The UNIversity student's LIFEstyle and Mental Health Study (UNILIFE-M). Participaram do estudo 938 graduandos com idade entre 16 e 35 anos (Idade = 20 ± 4 anos) de ambos os sexos (51,4% de mulheres) e matriculados no primeiro período dos cursos da Universidade Federal Rural de Pernambuco. Foram aplicados questionários de autorrelato para avaliar variáveis sociodemográficas (idade, sexo, grupo étnico e índice de massa corporal - IMC), bem como instrumentos validados para avaliar os níveis de atividade física (SMILE) e sintomas de transtorno bipolar (HCL-16). As análises estatísticas foram conduzidas através da regressão logística binária, ajustadas por sexo, idade, grupo étnico e IMC e P ≤ 0,05 foi considerado como significante. Resultados: Sintomas de transtorno bipolar foram identificados em 46,7% dos participantes. Enquanto, apenas 27,7% relataram "sempre" se exercitar por pelo menos 30 minutos por dia. Além disso, os estudantes considerados inativos fisicamente apresentaram maior chance de ter sintomas de transtorno bipolar (OR = 1,80; IC95%: 1,37-2,38), independentemente de idade, sexo, grupo étnico e IMC. Conclusão:Os resultados deste estudo indicam que universitários inativos fisicamente têm 80% mais chances de desenvolver sintomas de transtorno bipolar. Esses achados destacam a importância de estratégias voltadas a promoção da atividade física como medida protetiva para a saúde mental nesta população.

Palavras-chave: Saúde mental; Atividade física; Estudante universitário.

Apoio institucional: Pesquisa vinculada à coorte multicêntrica internacional UNILIFE-M, com apoio financeiro da FACEPE (Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O papel das interseccionalidades na associação entre atividade física e sintomas depressivos em estudantes universitários brasileiros: uma análise transversal do estudo UNILIFE-M

AUTORES

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

Universidade Federal de Santa Maria.

Introdução: A atividade física (AF) é reconhecida como fator protetivo contra sintomas depressivos (SD). Entretanto, marcadores sociais de vulnerabilidade podem interagir interseccionalmente, contribuindo para desigualdades no acesso à AF e cuidados em saúde mental. O papel dessas interseccionalidades na associação entre AF e SD permanece pouco elucidado. Objetivo: Analisar o papel moderador de marcadores interseccionais na relação entre AF e SD em universitários brasileiros. Métodos: Estudo transversal com dados da linha de base do UNILIFE-M. Amostra incluiu estudantes de ≥16 anos, calouros 2023/2024 em cursos de graduação e pós-graduação de 13 universidades brasileiras. O Índice Jeopardy avaliou interseccionalidades (sexo, gênero, orientação sexual, etnia e renda), variando de 0 (mais privilegiado) a 5 (mais vulnerável). A AF foi avaliada por uma questão do SMILE-U e os SD pela Escala Transversal de Sintomas do DSM-5 e pelo PHQ-9 (≥10). Utilizou-se regressão de Poisson com variância robusta e termos de interação. Resultados: Amostra composta por 5.569 estudantes (20,87±4,84 anos, 59,85% mulheres). Entre os estudantes insuficientemente ativos, observou-se maiores prevalências de SD nos grupos mais vulneráveis, sendo 1,30 (IC95%:1,04;1,62), 1,59 (IC95%:1,29;1,96), 1,87 (IC95%:1,52;2,29) e 2,09 (IC95%:1,70;2,57) vezes maior entre aqueles com 1, 2, 3, 4/5 marcadores, respectivamente, em comparação aos estudantes insuficientemente ativos sem marcadores. Estudantes fisicamente ativos sem marcadores de vulnerabilidade apresentaram uma menor prevalência de SD (RP:0,70;IC95%:0,53;0,92), comparados aos estudantes inativos sem marcadores. Não houveram associações entre os grupos com ativos com 1 ou 2 marcadores. Grupos com 3, 4/5 marcadores, apesar de ativos, apresentaram uma prevalência 1.54 (IC95%:1,24;1,90) e 1.81 (IC95%:1,450;2,27) vezes maior de SD, respectivamente, em relação ao grupo mais privilegiado e insuficientemente ativo. Conclusão: A AF parece atenuar o impacto vulnerabilidades sociais na prevalência de depressão em pessoas com um ou dois marcadores de vulnerabilidade social, mas este efeito não é evidente em grupos com mais vulnerabilidades.

Palavras-chave: Saúde mental; Estudantes determinantes sociais da saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sintomas de depressão associado com satisfação com a vida em familiares de crianças com câncer: um estudo piloto

AUTORES

Eduarda Eugenia Dias de Jesus
Micheli Carminatti
Pedro Lopez
Rodrigo Sudatti Delevatti
Cintia de La Rocha Freitas

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: O diagnóstico de câncer infantil impacta a vida dos familiares, podendo gerar sofrimento psicológico. Esse sofrimento pode afetar a percepção de bem-estar, especialmente a satisfação com a vida. Objetivo: Verificar as relações entre sintomas de depressão e a satisfação com a vida em familiares de crianças com câncer. Métodos: Estudo transversal com dados de um estudo piloto. A amostra foi composta por familiares de crianças em tratamento oncológico no Hospital Infantil Joana de Gusmão, Florianópolis/SC. Foram aplicados: anamnese para caracterização da amostra, o Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) para sintomas de depressão e a Escala de Bem-estar Subjetivo para satisfação com a vida (dimensões positivas e negativas). Os dados foram analisados no software R Studio. A normalidade foi testada pelo Shapiro-Wilk e a correlação de Pearson foi utilizada ($p < 0,05$). Resultados: Participaram 12 familiares (75% mães; média de idade: 35,66±7,73 anos). A média no PHQ-9 foi de 16,08±6,94, indicando "Depressão Moderadamente Grave". Observou-se correlação negativa entre sintomas de depressão e satisfação com a vida ($r = -0,78$; $p = 0,002$) e correlação positiva com insatisfação com a vida ($r = 0,62$; $p = 0,02$). Conclusão: Verificou-se que maiores níveis de sintomas depressivos estão relacionados à menor satisfação com a vida e maior percepção negativa do bem-estar. Isso reforça a importância de estratégias de acolhimento psicológico aos familiares no contexto hospitalar.

Palavras-chave: Sobreviventes de câncer infantil; Bem-estar psicológico; Acompanhante de paciente.

Apoio institucional: Hospital Infantil Joana de Gusmão.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre a prática de atividade física no lazer, sexo, escolaridade e faixa etária, com a autoavaliação de saúde de adultos das capitais brasileiras

AUTORES

Elias Andrade dos Santos de Oliveira
José Carlos Aragão Santos
Silvio Aparecido Fonseca

Universidade Estadual Santa Cruz (UESC).

Introdução: A prática de atividade física no lazer está associada a percepções mais positivas de saúde. Entretanto, variáveis sociodemográficas como sexo, escolaridade e faixa etária podem influenciar essa relação e ainda não foram profundamente investigadas. Objetivo: Portanto, o objetivo desse trabalho foi avaliar a associação entre características individuais, comportamentais e sociodemográficas, com o estado de saúde percebido. Métodos: Estudo transversal observacional baseado em dados do VIGITEL 2023. A variável dependente foi a autoavaliação de saúde categorizada em muito boa, boa, regular, ruim e muito ruim. As independentes incluíram sexo, faixa etária, escolaridade (anos de estudo) e prática de atividade física no lazer (ativo ou inativo). Foi utilizada análise descritiva, teste qui-quadrado e diagnóstico de multicolinearidade. A regressão logística multinomial estimou odds ratios, considerando "muito ruim" como referência. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$ e as análises foram realizadas no SPSS 27. Resultados: Homens apresentaram maiores chances de avaliar a saúde como muito boa (OR = 2,383; IC95%: 1,835-3,095). Possuir escolaridade de 12 anos ou mais associou-se fortemente a autoavaliação muito boa (OR = 6,169; IC95%: 4,523-8,414). Praticantes de atividade física no lazer tiveram odds até seis vezes maiores de avaliar a saúde como muito boa (OR = 6,526; IC95%: 4,801-8,872). Indivíduos com faixa etária entre 18 a 34 anos possuem maiores chance de avaliarem sua saúde como muito boa (OR = 0,019; IC95%: 1,071-2,169), quando comparados às pessoas com 65 anos ou mais. Conclusão: Atividade física no lazer está fortemente associada a melhor autoavaliação de saúde, particularmente entre pessoas com maior escolaridade. Recomendam-se políticas públicas para ampliar o acesso à educação em saúde e fomentar condições estruturais e motivacionais para a prática de atividade física no lazer, com foco em grupos vulneráveis e de menor escolaridade.

Palavras-chave: Atividade física no lazer; Autoavaliação de saúde; Escolaridade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento alimentar disfuncional em atletas de esportes coletivos: uma revisão integrativa

AUTORES

Fábio Antônio Mota Fonseca da Silva
Igor Rafael Freitas da Silva
Júlia Carolina Lopes Silva
Sophia Manuela de Oliveira Fernande
Camilla de Andrade Tenorio Cavalcanti
André dos Santos da Costa

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

Introdução: Alimentação equilibrada é essencial para o desempenho esportivo, favorecendo a recuperação física e a adesão ao treinamento. Atletas enfrentam exigências de alta performance e pressão estética, fatores que podem levá-los a adotar estratégias alimentares inadequadas e desenvolver transtornos alimentares. Mesmo em esportes coletivos, nos quais a estética não é o foco principal, a comparação entre colegas pode acentuar a insatisfação corporal e desencadear comportamentos alimentares disfuncionais. Apesar da relevância do tema, ainda são escassas as pesquisas voltadas especificamente para essas modalidades. Objetivo: Investigar a prevalência, os fatores associados e as manifestações dos transtornos alimentares em atletas de esportes coletivos com bola, como basquetebol, futebol e similares. Métodos: Revisão integrativa com base no modelo PRISMA adaptado. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025 nas bases PubMed, SCOPUS, BVS e SciELO, com os descritores "transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos", "atletas" e "esportes em equipe", combinados pelo operador booleano "AND" em português, espanhol e inglês. Selecionaram-se 27 estudos conforme os critérios estabelecidos. Resultados: A maioria dos estudos utilizou delineamento transversal (48%), seguido por observacionais (8%), mistos (4%) e quantitativos (4%). Em 36%, a metodologia não foi especificada. Futebol foi a modalidade mais investigada (56%), seguido por basquete (36%), handebol e vôlei (32%). Futsal, hóquei e rugby (8%), beisebol, futebol americano e polo aquático (4%). A prevalência de sintomas variou entre 11% e 34%. Os principais fatores associados foram perfeccionismo, pressão por desempenho, autojulgamento, abuso psicológico e insatisfação corporal. Homens relataram preocupação com ganho de massa muscular; mulheres, com magreza. Atletas reservas mostraram-se mais vulneráveis. Ambientes positivos e suporte social foram fatores protetores. Não houve diferenças entre modalidades. Conclusão: Os transtornos alimentares podem afetar até um terço dos atletas de esportes coletivos com bola, sendo associados ao desempenho, à imagem corporal e à dinâmica em equipe, exigindo intervenções contextualizadas.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Esportes em equipe; Atletas.

Apoio institucional: Fundação de Amparo a Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Velocidade da marcha como marcador funcional para triagem de sintomatologia depressiva em idosos da comunidade

AUTORES

Gabriel Tessarin Paiva
Pedro Pugliesi Abdalla
Lucimere Bohn
Asier Mañas
Dalmo Roberto Lopes Machado

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

A depressão em adultos mais velhos é frequentemente subdiagnosticada em contextos de atenção primária, impactando negativamente a funcionalidade e a qualidade de vida dessa população. Indicadores objetivos e acessíveis, como a velocidade da marcha (VM), podem atuar como marcadores clínicos de risco psicossocial e orientar intervenções de atividade física. Objetivo: Avaliar a capacidade discriminativa da VM de 4 m para identificação de sintomas de depressão em adultos mais velhos da comunidade e propor pontos de corte para sua utilização enquanto ferramentas de triagem. Métodos: Estudo transversal com 100 idosos da comunidade (idade 70,4±6,8 anos; 63% mulheres). A VM média (m/s) foi obtida em percurso de 4 m monitorado por fotocélulas em duas tentativas, e foi considerada a média. A sintomatologia depressiva foi definida por escore ≥5 na Escala Geriátrica de Depressão (GDS-15). Acurácia discriminativa foi avaliada por curvas ROC, com cálculo da área sob a curva (AUC), sensibilidade, especificidade, valores preditivos (VPP/VPN) e razões de verossimilhança (+LR/-LR). O ponto de corte ótimo foi definido pelo índice de Youden. Resultados: A prevalência de sintomas de depressão foi de 22%. A VM apresentou boa acurácia (AUC = 0,725; IC95%: 0,612-0,838; p = 0,001). O ponto de corte operacional de 1,20 m/s apresentou sensibilidade de 72,7%, especificidade de 57,7%, VPP de 32,7%, VPN de 88,2%, +LR = 1,72 e -LR = 0,47. Idosos com VM < 1,20 m/s apresentaram uma razão de chance quase três vezes maior de sintomas de depressão (OR = 2,96; IC95%: 1,03-8,98; p = 0,04). Conclusão: Uma VM inferior a ~1,2 m/s praticamente triplica a razão de chance de sintomas de depressão em adultos mais velhos, sendo um marcador funcional objetivo, simples e aplicável em triagens comunitárias. Sua inclusão em protocolos de avaliação geriátrica pode favorecer estratégias precoces de cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Depressão; Atividade física; Avaliação funcional.

Apoio institucional: Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Moderação de aspectos sociodemográficos na relação entre atividade física de lazer e sentimento de preocupação em adolescentes: achados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019

AUTORES

Gillianne Crystina dos Anjos Cardoso
Roseanne Gomes Autran
Bruno Gonçalves Galdino da Costa
Rafael Martins da Costa

Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal do Amazonas.

Introdução: O aumento de sintomas relacionados à saúde mental entre adolescentes tem despertado interesse em fatores protetivos, como a atividade física de lazer (AFL). Compreender como características sociodemográficas moderam nessa relação é essencial para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde. Objetivo: Verificar o efeito moderador de características sociodemográficas na relação entre AFL e o sentimento de preocupação em adolescentes brasileiros. Métodos: Dados da PeNSE 2019, incluindo 144.297 adolescentes (52,9% do sexo feminino; 85% com idade entre 13-17 anos, 33,0% tem mães que tiveram de 9-12 anos de estudo e 55,5% moram com pai e mãe) foram analisados. O sentimento de preocupação foi avaliado pela frequência autorreferida nos últimos 30 dias, dicotomizado em "baixa" e "moderada-alta". A AFL foi categorizada em "não pratica", "1-419 min/sem" e "≥420 min/sem". Foram consideradas as variáveis moderadoras: sexo, idade, escolaridade materna e estrutura familiar. Modelos lineares generalizados foram utilizados, com resultados apresentados em odds ratio (OR) e intervalos de 95% de confiança (IC95%). Resultados: A maioria dos adolescentes relatou frequência moderada-alta de sentimento de preocupação (78,4%); 49,2% fazia de 1-419 min/sem e 49,1% não praticavam AFL. Comparado com não praticar AFL, 1-419 min/sem e ≥420 min/sem foram associadas à maior risco de preocupações moderadas-altas. Escolaridade materna foi a única significante moderadora, com realizar 1-419 min/sem e desconhecer a escolaridade materna apresentando maior OR (1,22; IC95% [1,05-1,42]), comparados aos que não praticavam AFL e cujas mães tinham escolaridade inferior a 9 anos. Conclusão: AFL está associada a maior preocupação entre jovens brasileiros, e essa relação não varia de acordo com sexo, idade, ou estrutura familiar. A escolaridade materna exerce papel moderador na associação entre AFL e preocupação em adolescentes, deve ser considerada para em políticas e intervenções envolvendo AFL e saúde mental de adolescentes.

Palavras-chave: Exercício; Saúde do adolescente; Saúde mental.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aspectos sociodemográficos, estilo de vida e saúde mental de calouros da UFRPE

AUTORES

Gustavo Henrique Gomes Silva
Marília Felício Lopes
Christian Williams de Oliveira
Marcela Felício Lopes da Silva
Danielle Patrícia Lima de Araújo
Aluísio Andrade Lima

Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Introdução: A fase de transição para o ensino superior pode representar modificações nas demandas acadêmicas, sociais e financeiras dos universitários. Esses fatores influenciam uma piora do estilo de vida e aumento de transtornos mentais. Sendo assim, é fundamental caracterizar a população de estudantes que está ingressando na universidade, afim de desenvolver estratégias que melhorem a saúde integral dos alunos. Objetivo: Descrever o perfil sociodemográfico, estilo de vida e saúde mental de estudantes ingressantes na UFRPE. Métodos: Estudo descritivo, conduzido com 938 discentes calouros (Idade = 20±4 anos; 51,4% mulheres; 63,5% pardos e pretos), participantes da coorte multicêntrica The UNIversity student's LIFEstyle and Mental Health Study (UNILIFE-M). A coleta de dados foi realizada por meio de formulário eletrônico, contendo variáveis como idade, sexo biológico e raça, além de instrumentos para avaliação do estilo de vida (atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares - SMILE), sono (PSQI) e saúde mental (sintomas depressivos - PHQ-9 e sintomas de ansiedade - GAD-7). Os dados foram descritos em percentuais e média±desvio-padrão. Resultados: Do total, apenas 17,1% dos estudantes relatam possuir algum problema de saúde mental ou transtorno de desenvolvimento diagnosticado e 14,5% realiza, atualmente, sessões de psicoterapia. Apesar de poucos diagnósticos, 49,2%, 44,6% e 25,7% dos participantes apresentam sintomas depressivos, de ansiedade e problemas com sono, respectivamente. Além disso, em relação à atividade física e o comportamento sedentário, somente 27,7% dos participantes relatam "sempre" se exercitar por pelo menos 30 minutos diários, enquanto, 72,8% passam mais de 6 horas por dia sentados. Já na alimentação, apenas 4,6% dos alunos relatam "nunca" consumir alimentos pré-prontos congelados, enquanto, 33,9% "sempre" consomem alimentos saudáveis. Conclusão: Os achados evidenciam importante prevalência de sintomas de ansiedade e depressão e comportamentos de risco à saúde entre calouros da UFRPE, indicando a necessidade de iniciativas institucionais para promoção de saúde integral na universidade.

Palavras-chave: Estudantes universitários; Saúde mental; Estilo de vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação de domínios da atividade física com sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes de uma cidade do interior de Rondônia

AUTORES

Imanuel Prado Ferreira
Rafael Martins da Costa
Silvia Teixeira de Pinho

Conselho Federal de Educação Física - CONFEF.

Introdução: A atividade física (AF) é crucial para a saúde mental (SM) de jovens, mas faltam estudos que explorem a relação entre seus domínios e aspectos negativos da (SM) na região Norte do Brasil. Objetivou-se verificar a associação de diferentes domínios da AF com sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes de Primavera de Rondônia-RO. Métodos: Participaram adolescentes do 6º ano do E.F. ao 3º ano do E.M. A SM foi mensurada através do DASS-21. A AF foi avaliada por meio de: (1) questionário da PeNSE (volume de AF de deslocamento: Não pratica; 1-149 min/sem; ≥150 min/sem) e uma versão adaptada do SAPAC (volume de AF no lazer [AFL]: Não pratica; 1-299 min/sem; ≥300 min/sem). Modelos de regressão linear múltipla ajustados por sexo, sexualidade, idade, cor da pele, escolaridade materna e estrutura familiar investigaram as associações entre cada domínio de AF e SM ($\alpha = 0,05$). Resultados: A amostra foi composta de 349 adolescentes (54,2% masculino; 14,2±2,3 anos), com escores médios de 5,9±5,0 (depressão) e 6,2±5,2 (ansiedade). Em relação à ansiedade, o deslocamento ativo (≥150 min/sem: Coef. = 2,76; IC95%[0,65;4,87]) associou-se positivamente com esse desfecho, comparado aos que não praticavam. Em relação aos sintomas depressivos, apenas AFL (1-299 min/sem: Coef. = -1,91;IC95%[-3,68;-0,13]) e deslocamento ativo (≥150 min/sem: Coef. = 3,45; IC95%[1,36;5,54]) foram associadas inversa e positivamente, respectivamente, quando comparados aos que não praticavam determinadas AF's. Nenhuma outra categoria de AFL (ansiedade: 1-299 min/sem: Coef. = -1,52;IC95%[-0,50;11,59]; ≥300 min/sem: Coef. = -0,82;IC95%[-2,68;1,05]; depressão: ≥300 min/sem: Coef. = -1,23;IC95%[-3,08;0,62]) e deslocamento ativo (ansiedade:1-149 min/sem: Coef. = 0,90;IC95%[-0,23;2,05]; depressão:1-149 min/sem: Coef. = 0,99;IC95%[-0,14;2,12]) foi associada com os dois desfechos anteriores. Conclusão: Os achados indicam que o deslocamento ativo de alto volume pode estar associado a um aumento nos sintomas depressivos e ansiosos, sugerindo que o contexto e a qualidade dessa prática são importantes para a SM. Por outro lado, a prática moderada de AFL demonstra um potencial efeito protetor contra a ansiedade.

Palavras-chave: Exercício; Depressão; Ansiedade.

Apoio institucional: UNIR – Universidade Federal de Rondônia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre risco biopsicossocial e sintomas depressivos em adulto brasileiros

AUTORES

Ingridy Thais Della Betta Bernardi
Marcela Cardoso de Oliveira
Jhonatan Wélington Pereira Gaia
Thiago Sousa Matias

1 Universidade do Estado de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. Departamento de Educação Física. Florianopolis, SC. Brasil.

Introdução: Transtornos mentais representam um relevante problema de saúde pública no Brasil atualmente, sintomas depressivos, associam-se a determinantes sociais da saúde, como desigualdade econômica, trabalho, apoio social e nível de atividade física. Esses determinantes interagem entre si e desproporcionalmente influenciam na vulnerabilidade para sintomas depressivos. Tornando-se necessária a compreensão da depressão sob uma perspectiva biopsicossocial da vida dos indivíduos. Objetivo: Investigar a associação entre aspectos biopsicossociais e sintomas depressivos em adultos brasileiros. Métodos: Estudo transversal de análise secundária de dados da PNS 2019. A sintomatologia depressiva foi avaliada pelo PHQ-9 (≥10 pontos como indicativo de sintomas depressivos moderados a graves). Sexo, cor/raça, estado civil, renda e volume de atividade física foram os componentes biopsicossociais avaliados. Os aspectos biopsicossociais (0 proteção; 1 Risco) derivaram um índice (escala) de risco cumulativo (Jeopardy Index), onde 0 representa brasileiros em menor risco e 5 em maior risco. Análise descritiva e regressão logística binária foram utilizadas ($p < 0,05$). Resultados: Um total de 90.846 brasileiros foram analisados. A prevalência de sintomas depressivos foi de 10,2%. Existe associação entre o índice de risco e sintomas depressivos ($p < 0,05$). Mulheres, pessoas não brancas, com menor renda, sem companheiro(a) e fisicamente inativas (categoria 5) apresentam 3 vezes mais chances de depressão comparado ao grupo de menor risco (categoria 0) (OR = 3,016 IC95% 1,777 - 5,121). O aumento progressivo no risco aumenta as chances para depressão (grupo 1-5) Conclusão: Brasileiro que acumulam maior risco biopsicossocial parecem estar mais expostos à sintomatologia de depressão. A compreensão sinérgica entre aspectos contextuais e individuais, incluindo o estilo de vida, pode ampliar as estratégias de enfrentamento dessa doença.

Palavras-chave: Sintomas depressivos; Modelos biopsicossociais; Fatores sociais.

Apoio institucional: Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física como estratégia de intervenção não farmacológica para o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)

AUTORES

Isacar S Rodrigues

Universidade Federal de Pernambuco – UFPE.

Introdução: O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição clínica do neurodesenvolvimento que frequentemente persiste ao longo da vida adulta, acarretando impactos significativos em múltiplos domínios do funcionamento no cotidiano. O comprometimento afeta o desempenho acadêmico, profissional e as relações interpessoais dos indivíduos. Além do tratamento convencional para o transtorno, as pesquisas apontam a atividade física um aliado da saúde mental que ajuda combater a ansiedade e depressão, visto que, é uma sintomatologia de quem tem o diagnóstico do TDAH. Objetivo: Analisar na literatura como a atividade física é uma estratégia de tratamento não farmacológico para o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), além disso destacar o exercício físico com a melhoria das funções executivas dessa população clínica. Método: Foi feito uma revisão de escopo nas bases de dados: Web of Science; Bireme e SciELO com os seguintes descritores: TDAH, Atividade Física, Funções Executivas e seus respectivos termos em inglês no período de 2020 à 2025. Os critérios de inclusão foram: indivíduos diagnosticados com o TDAH; qualquer tipo de modalidade de atividade física. Critérios de exclusão: estudos de revisão sistemática; indivíduos com outros diagnósticos neurodivergente. Resultados: Foram encontrados 7 pesquisas internacionais que fizeram algum tipo de intervenção na população clínica do TDAH. As atividades foram: ciclismo, atividade aeróbica ou outras atividades relacionadas ao movimento do corpo. Todas as atividades físicas foram avaliadas pré e pós intervenção. Os participantes relataram avanços nas suas funções sociais. Os autores afirmam que a atividade física deve fazer parte do tratamento e manejo no TDAH. Conclusão: As pesquisas apontaram que a prática da atividade física foi uma intervenção não farmacológica efetiva em adultos com TDAH. Ademais, os estudos mostram que a atividade física favorece o desenvolvimento das funções executivas, regulação emocional, tomada de decisão e flexibilidade cognitiva.

Palavras-chave: Atividade Física; Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade; Funções executivas.

Apoio institucional: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Estilo de vida e sintomas de Déficit de Atenção e Hiperatividade em universitários brasileiros: uma análise de redes da coorte UNILIFE-M

AUTORES

Isadora Fernanda de Freitas Cunha
José Ywgne Vieira do Nascimento
Laura Santos Castro
Luana Conceição de Jesus
Tatiana Rodrigues de Moura
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: Sintomas de déficit de atenção e hiperatividade em universitários podem impactar negativamente comportamentos de saúde. No entanto, são limitadas as investigações que exploram a relação entre esses sintomas e os múltiplos domínios do estilo de vida de forma integrada. Objetivo: Investigar a relação entre domínios do estilo de vida e sintomas de déficit de atenção e hiperatividade. Métodos: Este é um estudo transversal com dados da coorte UNILIFE-M. A amostra foi composta por 5.163 universitários de 13 universidades brasileiras, com idade entre 16 e 35 anos. As variáveis sociodemográficas foram: idade, sexo biológico, grupo étnico e ocupação. Para os estilos de vida, utilizamos os escores dos 7 domínios do estilo de vida (alimentação, uso de substâncias, atividade física, controle do estresse, sono restaurador, apoio social e exposição ambiental) do instrumento U-SMILE e uma questão sobre comportamento sedentário (tempo sentado por dia na última semana, com cinco opções de resposta). Para rastreio dos sintomas de déficit de atenção e hiperatividade utilizamos o Adult Self-report Scale, dicotomizando os participantes com relação a presença de sintomas. A análise de redes foi realizada no JASP, com o estimador EBICglasso e apresentados por matriz de peso. Resultados: Observamos que universitários com sintomas de déficit de atenção e hiperatividade apresentaram padrões menos saudáveis de comportamento nos domínios de uso de substâncias (-0,145), sono restaurador (-0,204), alimentação (-0,034), atividade física (-0,035), apoio social (-0,152) e exposição ambiental (-0,102). Além disso, a presença desses sintomas esteve associada a maior frequência estratégias para controle do estresse (0,045) e maior tempo em comportamento sedentário (0,038). Conclusão: A presença de sintomas de déficit de atenção e hiperatividade foi relacionado com os comportamentos dos domínios de estilo de vida pouco saudáveis.

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

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Influência de intervenção com exercício físico na interação social de criança com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) e surdez: estudo de caso

AUTORES

Jandson dos Santos Pereira
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano
Karla Vanessa Nunes da Silva
Millany Patricia Santos de Albuquerque Cunha
Andressa da Silva
Aline Lima Rodrigues

Universidade Federal de Alagoas - UFAL.

Introdução: O Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) é uma interferência do neurodesenvolvimento. Associação do TEA a outras deficiências como a surdez podem provocar maiores dificuldades comunicativas e sociais. Intervenções com exercícios físicos para população ainda são escassas. Objetivo: Identificar possíveis influências de intervenção com exercício físico no perfil de interação social de criança com TEA e surdez. Metodologia: Foi realizado estudo de caso, participante masculino, idade 3,2 anos, matrícula em escola pública da cidade de Maceió-Alagoas. Etapas: (1) aplicação dos instrumentos Escalas de Traços Autísticos (ATA) e Childhood Autism Rating Scale (CARS), e registros audiovisuais de duas semanas de adaptação da criança no espaço de intervenção; (2) aplicação de 10 semanas de exercícios de coordenação, força e equilíbrio, duas sessões semanais de 60 minutos cada e registro audiovisuais da 1ª, 5ª e 10ª semanas; (3) reaplicação dos instrumentos ATA e CARS, análise audiovisuais e da estatística descritiva. Resultados: Dados da ATA demonstraram melhorias de 20,2% no perfil global do transtorno comparados os momentos pré e pós intervenção. Dados da CARS identificou nível de suporte severo para ambos os momentos. A criança participou de 90% das sessões de intervenção, exercícios de coordenação e equilíbrio provocaram birras, fugas e choros até 1ª semana de intervenção, tempo médio de permanência na sessão foi de 30-40 minutos. Foram utilizados as subescalas I (interação social), II (manipulação do ambiente), IV (resistência a mudança) e VI (contato visual) da ATA para análise dos registros audiovisuais para perfil social pré e pós intervenção. Os dados demonstraram melhorias em todas as subescalas: : I (85,7%); II (33,3%); IV (33,3%) e VI (90%) quando comparados dados pré e pós. Conclusão: Intervenção com exercícios físicos parecem provocar melhor interação social de criança com TEA e surdez. Exercícios de força parecem provocar melhor engajamento em sessões com duração mais curtas.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro do Autismo; Surdez; Intervenção.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Clusters de comportamento de movimento de 24 horas e associação com sintomas depressivos em adolescentes

AUTORES

Jaqueline Aragoni da Silva
Marcus Vinicius Veber Lopes
Bruno Nunes de Oliveira
Kelly Samara da Silva

Universidade Federal de Santa Catarina, Departamento de Educação Física.

Introdução: Investigar como os padrões de comportamento de movimento de 24 horas se associam com a saúde mental de adolescentes pode subsidiar a formulação de ações efetivas de promoção da saúde mental centradas no indivíduo. Objetivo: Investigar clusters de comportamento de movimento de 24 horas e sua associação com sintomas depressivos em adolescentes. Métodos: Estudo transversal repetido com dados do Projeto ELEVA (2019; 2022), realizado com adolescentes do ensino médio dos Institutos Federais de Educação de Florianópolis/SC. Foram avaliados o comportamento de movimento de 24 horas (média de minutos/dia: sono, comportamento sedentário (CS), atividade física leve (AFL), moderada (AFM) e vigorosa (AFV) por meio de acelerometria; e sintomas depressivos (CES-D; escore: 0-60). Utilizou-se análise de cluster K-means aplicada a dados composicionais e regressão linear ajustada por variáveis sociodemográficas (p-valor < 0,05). Resultados: Foram avaliados 1.282 escolares (53,3% moças; 16,4±1,2 anos; escore sintomas depressivos: 21,9±11,4). Identificou-se quatro clusters: Ativo (n = 244; Sono: 446,2 min, CS: 649,6 min, AFL: 290,5 min, AFM: 47,2 min e AFV: 6,4 min); Moderadamente Ativo (n = 465; Sono: 446,9 min, CS: 674,2 min, AFL: 285,6 min, AFM: 31,4 min e AFV: 1,9 min); Moderadamente Sedentário (n = 417; Sono: 457,9 min, CS: 692,6 min, AFL: 267,4 min, AFM: 21,5 min e AFV: 0,6 min); e Sedentário (n = 156; Sono: 461,3 min, CS: 710,9 min, AFL: 253,4 min, AFM: 14,2 min e AFV: 0,1 min). . A média do escore de sintomas depressivos nos clusters foi de: 19,1 ± 10,9 (Cluster Ativo), 21,4 ± 11,0 (Cluster Moderadamente Ativo), 23,4 ± 11,6 (Cluster Moderadamente Sedentário) e 23,9 ± 11,8 (Cluster Sedentário). Na regressão linear ajustada, o Cluster Moderadamente Sedentário apresentou escores maiores de sintomas depressivos em comparação ao Cluster Ativo (β = 2,31; IC95% 0,52-4,10). Conclusão: Clusters de comportamento de movimento de 24 horas com menores níveis de AF e maior tempo em CS estão associados a maiores escores de sintomas depressivos em adolescentes.

Palavras-chave: Adolescente; Atividade Física; Depressão.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise preliminar da modulação das redes atencionais em lutadores de jiu-jitsu e kickboxing

AUTORES

João Roberto Ventura de Oliveira
Gabriel Jacob da Circuncisão
André de Assis Lauria
Camila Cristina Fonseca Bicalho
Cristiane Alves Martins
Ingrid Ludimila Bastos Lôbo

Universidade do Estado de Minas Gerais.

Introdução: O Modelo de Redes Atencionais descreve três sistemas neurais interativos (alerta, orientação e controle executivo), que modulam o desempenho cognitivo. Evidências indicam que a integração entre redes atencionais está ligada à autorregulação emocional e ao controle inibitório, mas faltam estudos sobre sua eficiência e interdependência em lutadores experientes. Objetivo: Relacionar as modulações das redes atencionais na prática de Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) e Kickboxing (KB) e possíveis implicações na autorregulação emocional. Método: Participaram 18 homens praticantes de artes marciais, sendo 9 de BJJ e 9 de KB (idade entre 18 a 40 anos). Todos os participantes realizaram a tarefa cognitiva Attentional Network Task (ANT), para obter medidas dos componentes atencionais. Foram calculados índices de eficiência e influência entre as redes. Foram aplicados modelos de regressão linear para cada grupo, para avaliar as relações entre os componentes da atenção. A normalidade foi verificada pelo teste Shapiro-Wilks ($p \leq 0,05$). Resultados: No grupo KB, a eficiência da rede de alerta foi negativamente associada à eficiência do controle executivo ($\beta = -0,85$; $R^2 = 0,46$; $p \leq 0,05$), e observou-se influência negativa da rede de alerta sobre a relação entre controle executivo e orientação ($\beta = -0,39$; $R^2 = 0,56$; $p \leq 0,05$). Já no grupo BJJ, foi identificada uma relação positiva entre as eficiências das redes de alerta e orientação ($\beta = 0,59$; $R^2 = 0,44$; $p \leq 0,05$). Conclusão: Os achados indicam que os praticantes de KB apresentam especialização da rede de alerta com possível custo para integração entre redes, sugerindo um padrão mais reativo e menos regulatório, potencialmente associado a menor autorregulação emocional. Em contraste, praticantes de BJJ demonstraram maior integração entre componentes atencionais, favorecendo mecanismos mais eficientes de autorregulação. O estudo segue em andamento com novas coletas para ampliação da amostra e confirmação das diferenças observadas.

Palavras-chave: Artes marciais; Treinamento esportivo; Atenção.

Apoio institucional: Agradecimentos ao Programa de Apoio à Pesquisa (PAPq/UEMG) Edital nº 15/2024 bolsista de iniciação científica Gabriel Jacob da Circunsição.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Clusters de comportamentos de movimento em 24 horas e comprometimento cognitivo leve em pessoas idosas

AUTORES

Joel de Almeida Siqueira Junior
Carla Elane Silva dos Santos
Lucas Gomes Alves
Franciléia Andrade Lima
Ana Luisa Batista Santos
Cassiano Ricardo Rech

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A forma como os idosos distribuem suas 24 horas entre atividade física (AF), comportamento sedentário (CS) e sono pode afetar a função cognitiva. Objetivo: investigar a associação entre clusters de comportamento de movimento em 24 horas com o comprometimento cognitivo leve (CCL) em pessoas idosas de Florianópolis-SC. Métodos: análise transversal com dados do Estudo EpiMove (2023-2024). O CCL foi avaliado pela versão brasileira do Montreal Cognitive Assessment (MoCA) e identificado como presente quando a pontuação foi < 19 pontos para idosos sem escolaridade e < 24 pontos para idosos com algum nível de escolaridade. O tempo diário (min/dia) despendido em AF leve e moderada-a-vigorosa, CS e sono foi mensurado durante sete dias por meio de acelerômetro wGT3X-BT no pulso não dominante. A análise de clusters em duas etapas foi aplicada para identificar padrões de comportamento e a regressão logística binária, com valores expressos em odds ratio (OR) e seus respectivos intervalos de confiança de 95%, foi utilizada para testar associação entre os clusters e o desfecho. Resultados: participaram do estudo 497 idosos (60,6% mulheres). A prevalência de CCL foi de 31,1% (IC95%: 27,1 - 35,3). Três clusters foram identificados: 1. Sedentário, inativo com sono de curta duração (16,7%); 2. Sedentário, pouco ativo com sono de duração suficiente (45,5%); 3. Sedentário, ativo com sono de duração insuficiente (37,8%). Idosos agrupados no cluster 3 tiveram 53% menor chance de apresentar CCL (OR: 0,47; IC 95%: 0,22 - 0,98) quando comparados ao cluster 1.. Conclusão: os achados demonstram que mesmo com padrões não recomendados de CS e sono, manter-se ativo esteve associado a maior proteção ao CCL. A adoção de estratégias combinadas que promovam a prática de AF, redução do CS e melhor qualidade do sono devem ser consideradas para promover a saúde cognitiva de idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Cognição; Comportamento de movimento de 24 horas.

Apoio institucional: O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Exercício físico reverte o dano na função cognitiva e motora de pessoas com Doença de Alzheimer

AUTORES

Joni Marcio de Farias
Priscila Custódio Martins
Ricardo Teixeira Quinaud
Leandro de Oliveira Carpes

Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC.

A relação entre a doença de Alzheimer com a diminuição da capacidade cognitiva e a sua associação com o declínio físico/funcional tem sido apontado na literatura. Objetivo: realizar um do estudo para avaliar a contribuição do exercício físico na diminuição dos impactos da doença na função cognitiva, habilidades motoras, na aptidão física (força muscular, resistência aeróbia, equilíbrio e flexibilidade) e aspectos neurofisiológicos. Metodologia: Trata-se de um ensaio clínico não randomizado, utilizando pacientes cadastrados nas clinicas integradas da Unesc, com uma amostragem de 15 pessoas com o diagnóstico da doença de Alzheimer, com disponibilidade de participar do programa por duas vezes na semana, com duração de 60 minutos e num período de três meses, foram avaliados o inventário de depressão (BECK), sintomas de ansiedade (BAI), estado mental (MEEM), cognição (CDR, qualidade de vida (SF-36) e capacidade funcional (GDLAM). Todos os participantes apresentaram atestado para participar do grupo de exercício físico. Para as análises dos dados foram utilizados o teste t pareado e a Anova OneWay pelo SPSS 22.0. Resultados: Nas soluções de julgamento, o modelo de treinamento físico utilizado permitiu uma melhora na pontuação das tarefas estado mental (MEEM) (22,1+3,5 / 19,8+2,8), depressão (BECK) (11,5+1,4 / 9,8+1,2) Houve melhora significativa ($p < 0,05$) no julgamento e na solução de problemas, sintomas de ansiedade (BAI) (12,7+2,3 / 10,2+2,1), sobre qualidade de vida (SF-36) não houve alteração e na capacidade funcional (GDLAM) os participantes saíram da condição de regular para bom. Conclusão: Em nosso trabalho, o treinamento físico demonstrou contribuições importantes no parâmetros avaliados diminuindo valores iniciais e o mais importante retardando a progressão da doença, sugere-se estudos mais robustos, com amostragem maior e outros modelos de exercício físico para esta população.

Palavras-chave: Alzheimer; Cognição; Exercício Físico.

Apoio institucional: Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC; Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva - PPGSCol; Grupo de Estudos e Pesquisa em Promoção da Saúde - GEPPS

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O tempo de tela influencia na qualidade do sono de e-atletas universitários?

AUTORES

José Maurício de Figueiredo Júnior
Herik Nathan de Lima Mangueira
Giovanny Kaio Nogueira de Araújo
Helder Xavier Bezerra
Rodrigo Ramalho Aniceto
Leonardo dos Santos Oliveira

Faculdade Três Marias - FTM.

Introdução: Atletas de esportes eletrônicos (e-atletas) apresentam elevada exposição às telas de dispositivos eletrônicos, tornando-se vulneráveis aos distúrbios do sono. Todavia, existe uma escassez de estudos acerca dos efeitos da exposição a aparelhos eletrônicos emissores de luz no sono do e-atleta. Objetivo: Analisar o tempo de tela e qualidade do sono em e-atletas universitários.Métodos: Adotou-se uma estratégia comparativa associativa, em que 14 e-atletas universitários brasileiros do sexo masculino [Média (DP); Idade: 21,6 (6,7) anos; IMC: 24,6 (4,6) kg/m2] responderam um formulário eletrônico contemplando características sociodemográficas, tempo de tela diário (Questionário de Comportamento Sedentário adaptado) e qualidade do sono (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI). Após confirmação do pressuposto de normalidade, os dados foram reportados por média (desvio padrão). A comparação entre as categorias de sono [Bom dormidor (PSQI ≤ 5) vs. Mau dormidor (PSQI > 5)] foi realizada pelo teste t independente. O relacionamento entre os escores do PSQI e o tempo de tela foi analisado por meio do coeficiente de Pearson (r). O nível de significância foi estabelecido para P < 0,05.Resultados: Apenas 35,7% dos e-atletas foram classificados como "maus dormidores". Contudo, 57,1% dos e-atletas apresentaram sonolência diurna. Os "maus dormidores" apresentaram tempo médio diário de tela superior [13,0 (3,7) h/dia] em comparação aos "bons dormidores" [5,8 (3,8) h/dia]. Essa diferença foi estatisticamente significante [t(12) = -3,36; P = 0,009], com tamanho de efeito elevado (d de Cohen = 3,8). Além disso, observou-se uma correlação moderada e negativa entre o tempo de tela e os escores do PSQI (r = -0,63; P = 0,017).Conclusão: Os achados sugerem que o aumento no tempo de exposição às telas está associado a uma pior qualidade do sono em e-atletas universitários. Em função das demandas inerentes ao contexto do e-atleta universitário, alerta-se para uma maior vulnerabilidade a distúrbios do sono nessa população.

Palavras-chave: Sonolência diurna; Distúrbios do início e manutenção do sono; Jogos de computador.

Apoio institucional: Grupo de Estudo e Pesquisa em Biomecânica e PsicoFisiologia do Exercício.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre indicadores de atividade física e depressão em idosos brasileiros

AUTORES

Jully Any Silva Pacher
Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado
Larissa de Almeida Costa
Amanda Cristina de Souza Andrade
Paulo Rogério Melo Rodrigues

Universidade Federal de Mato Grosso.

Introdução: A prática de atividade física (AF) é essencial para o envelhecimento saudável, incluindo aspectos de saúde mental, pois os idosos são vulneráveis à presença de depressão. Objetivo: Estimar a associação entre indicadores de AF e o diagnóstico médico de depressão em idosos brasileiros. Métodos: Estudo transversal, com dados do inquérito VIGITEL de 2021. Foram avaliados 13.180 idosos com ≥60 anos. Os indicadores de AF foram: AF no lazer (considerando a prática de pelo menos 30 minutos/dia de AF leve ou moderada em cinco ou mais dias/semana ou pelo menos 20 minutos/dia de AF vigorosa em três ou mais dias/semana), AF no deslocamento (considerando o deslocamento para o trabalho ou escola de bicicleta ou caminhando por pelo menos 30 minutos/dia no percurso de ida e volta) e AF em três domínios (compreendendo aqueles com pelo menos ≥150min/sem, nos domínios de atividade livre, duração semanal do deslocamento para o trabalho e escola (min) e duração semanal de AF laboral (min)). As diferenças nas prevalências de depressão segundo os indicadores foram analisadas considerando a não sobreposição dos Intervalos de Confiança de 95% (IC95%). Resultados: A prevalência de depressão foi de 13,4%, sendo maior entre os idosos inativos no lazer 14,4% (IC95%: 13,0-15,9), no deslocamento 13,9% (12,6-15,2) e nos três domínios 15,1% (13,6-16,7) em comparação aos ativos nesses três indicadores 10,5% (8,4-13,0), 5,6% (3,4-9,2) e 9,8% (8,0-11,9), respectivamente. Conclusão: A prevalência de depressão foi maior entre os idosos inativos, reforçando a hipótese que a prática de atividade física contribui para o envelhecimento saudável, sendo essencial fornecer espaços tanto para suporte social, mental, quanto para práticas de atividade ao grupo.

Palavras-chave: Idoso; Exercício Físico; Depressão.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Exercício, adipocinas e cognição na doença de alzheimer

AUTORES

Karina de Figueiredo
Caique de Figueiredo
Markus Vinícius Campos

UFTM.

Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) é marcada por declínio cognitivo, alterações metabólicas e processos inflamatórios. As adipocinas, produzidas pelo tecido adiposo, apresentam funções imuno-metabólicas e podem estar associadas ao desempenho cognitivo. Estudos longitudinais com exercício físico que integrem biomarcadores metabólicos e avaliações clínicas em idosos com DA ainda são escassos. Objetivo: Investigar os efeitos de 14 semanas de exercício físico multicomponente (EFM) sobre as adipocinas e cognição em idosos com DA. Métodos: 19 idosos com DA foram divididos em grupo treinamento (n = 11) e controle (n = 8). O grupo treinamento realizou 14 semanas de EFM, enquanto o grupo controle manteve sua rotina habitual. Foram coletadas pré e pós intervenção medidas antropométricas, anamnese, coleta de sangue para análise das concentrações séricas de adipocinas e testes cognitivos. Para análise estatística o modelo linear generalizado foi utilizado para as comparações entre os grupos e foi adotado significância de $p < 0,05$. Resultados: Não houve diferenças entre grupos no início da intervenção para o IMC, CDR, GDS, TDR, MEEN, BAF e concentrações da adiponectina, leptina e resistina ($p > 0,05$). O grupo treinado apresentou redução no estágio da doença (CDR) ($\Delta = -0,45$ vs $0,25$; $p = 0,008$) e tendência para redução da sintomatologia depressiva ($\Delta = -0,91$ vs $2,50$; $p = 0,054$). Adicionalmente, os participantes treinados apresentaram redução das concentrações de leptina ($p = 0,030$) e resistina ($p = 0,044$). A magnitude das alterações nas concentrações da leptina e adiponectina foram correlacionadas positivamente com a magnitude de alteração na CDR ($R = 0,522$ e 0.502 e $p = 0.022$ e 0.028, respectivamente). Conclusão: A redução do estágio da doença e sintomatologia depressiva de idosos com Alzheimer após período de treinamento foi acompanhada da redução de adipocinas pró-inflamatórias. Esses resultados evidenciam o efeito terapêutico da prática de exercício sobre fatores centrais e sistêmico, particularmente sobre a relação entre o perfil inflamatório mediado pela disfunção do tecido adiposo e sintomas do Alzheimer.

Palavras-chave: Adipocinas; Alzheimer; Exercício.

Apoio institucional: Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relações entre ambiente familiar, atividade física e saúde mental em adolescentes brasileiros: uma análise de redes

AUTORES

Kleberton Carlos Silva Magalhães
José Ywgne Vieira do Nascimento
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: A saúde mental de adolescentes é influenciada por múltiplos fatores, porém não estão claras suas relações específicas com ambiente familiar e comportamentos de saúde. Objetivo: Investigar como aspectos do ambiente familiar e a prática de atividade física de lazer se relacionam com indicadores de saúde mental em adolescentes brasileiros. Métodos: Estudo transversal utilizando a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. A amostra foi composta por 143.938 estudantes de 13 a 17 anos. As variáveis sociodemográficas incluíram: gênero (homem/mulher), idade, tipo de município (capital/não capital) e dependência administrativa da escola (pública/privada). Para o ambiente familiar foram consideradas: frequência de faltas à escola (nenhum dia; 1-2; 3-5; 6-9; 10 ou mais), supervisão dos responsáveis ("sabe o que o(a) filho(a) faz no tempo livre") e apoio emocional ("entende seus problemas"), ambas com respostas de "nunca" a "sempre". As variáveis de saúde mental foram: quantidade de amigos (nenhum; 1 amigo; 2 amigos; 3 ou mais), sentimento de tristeza, sensação de que ninguém se preocupa, irritabilidade e percepção de que a vida não faz sentido, com opções de resposta variando de "nunca" a "sempre". A atividade física de lazer como variável contínua. A análise de redes foi realizada no software JASP utilizando o EBICglasso, com resultados apresentados em matriz de pesos. Resultados: O gênero mostrou-se uma variável central na rede. Meninas relataram menor atividade física de lazer (-0,301), maior supervisão dos responsáveis (0,149), mais sentimento de tristeza (0,197), irritabilidade (0,175), sensação de que ninguém se preocupa (0,042) e percepção de que a vida não faz sentido (0,031) em comparação aos meninos. Maior número de amigos se relacionou a maiores níveis de atividade física (0,055) e melhores indicadores de saúde mental. Conclusão: Apresentamos um panorama complexo de relações, sendo o sexo um fator moderador das relações entre ambiente familiar, atividade física e saúde mental.

Palavras-chave: Ambiente familiar; Atividade física; Saúde mental.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Combinação de comportamentos de movimento e sintomas depressivos em universitários: uma análise transversal da coorte multicêntrica Unilife-M

AUTORES

Laura Santos Castro
Isadora Fernanda de Freitas Cunha
Luana Conceição de Jesus
Jullyane Caldas dos Santos
David Nunes Oliveira
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: Inatividade física, tempo excessivo de tela e tempo sentado associam-se a sintomas depressivos em universitários, mas poucos estudos analisaram esses fatores de forma combinada e centrada na pessoa. Objetivo: Verificar a relação entre a combinação de atividade física, tempo de tela e tempo sentado com sintomas depressivos em universitários. Métodos: Estudo transversal com 4.948 universitários, de 16 a 35 anos, do baseline da coorte UNILIFE-M, envolvendo 13 universidades brasileiras. Utilizou-se o The Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation (U-SMILE) para avaliar nível de atividade física (30 min/dia ou 150 min/semana) e tempo de tela (> 2h/dia). Foi considerada a categorização < 8h/dia ou > 8h/dia para tempo sentado. O Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) foi utilizado para avaliar presença de sintomas depressivos. Utilizou-se o software SPSS 29.0 para definir clusters de comportamentos de movimento com o método Two-Step Cluster. Utilizamos modelos lineares para descrever a relação entre esses comportamentos com sintomas depressivos. Resultados: Identificamos 4 clusters: 1) risco tempo de tela; 2) risco inatividade física; 3) risco tempo de tela, tempo sentado e inatividade física (referência); 4) risco tempo de tela e inatividade física. O cluster 1 apresentou maior chance de presença de sintomas depressivos em comparação ao cluster 3 (OR = 1,19; IC 95%: 1,01-1,40; p = 0,034). Já o cluster 2 (OR = 0,69; IC 95%: 0,59-0,81; p < 0,001) e cluster 4 (OR = 0,52; IC 95%: 0,44-0,61; p < 0,001) apresentaram redução significativa dessa chance, padrão mantido no modelo ajustado para sexo, idade, raça/cor e horas de sono. Conclusão: Tempo excessivo de tela, isoladamente, está associado a maior probabilidade de sintomas depressivos. Por outro lado, o perfil com maior inatividade física, mesmo associado a outros fatores, está associado a menor prevalência de sintomas depressivos em comparação ao grupo com risco para todos os comportamentos.

Palavras-chave: Atividade Física; Comportamento sedentário; Transtornos depressivos.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Intervenção com exercício físico no perfil motor de criança com TEA: Estudo de Caso

AUTORES

Láyla Roberta Mendonça de Lima
Alícia Hadassa dos Santos Oliveira
Milena Santos Belo
Dasdores Fernanda da Silva Menezes
Laisa Souza da Silva
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: Crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresentam interferências no perfil motor. Intervenção com exercício físico pode produzir benefícios na coordenação global. Objetivo: identificar possíveis alterações clínicas promovidas pelo exercício físico no perfil motor de criança com TEA. Método: Estudo de caso, criança de 5,2 anos, matriculado no Colégio de Aplicação Telma Vitória/UFAL. Etapas do estudo:(1) avaliação do perfil do transtorno (escalas Childhood Autism Rating Scale-CARS e Escala de Traços Autísticos-ATA), e perfil motor (Movement Assessment Battery for Children-MABC-2); (2) aplicação de exercícios (força, coordenação e equilíbrio), 2 sessões semanais, 60 minutos, 10 semanas, registros audiovisuais da 1ª, 5ª e 10ª semana; (3) reaplicação da etapa 1, análises das gravações, a partir da ATA. Não foi realizado teste estatístico inferencial, fez-se uso da estatística descritiva com percentual (absoluto e relativo) e diferença % simples entre os tempos. Resultados: a) nível de suporte severo (CARS) para ambos os momentos, perfil do transtorno com redução dos comportamentos em 12,1% (ATA). Não houve resultado perfil motor (pré) devido a recusa de 100% das tarefas (MABC-2). A falta de contato visual, birra, fuga e estereotipias foram comportamentos de recusa. Após intervenção, o perfil motor pode ser avaliado e os resultados (MABC-2) demonstraram classificação do perfil em zona vermelha (percentil abaixo de 5) e desempenho motor pobre (classificado pelo MABC-2 < 56 pontos). Os registros audiovisuais, analisados a partir da ATA nas semanas 1ª, 5ª e 10ª, demonstraram alterações clínicas importantes para falta de contato visual (20%; 42%, 80%), birra (80%, 52%, 22%), fuga (82%, 53%, 22%) e estereotipias (89%, 68%, 32%). Conclusão: Intervenção com exercício pode produzir alterações clínicas no perfil global do transtorno e perfil motor de crianças com TEA. A redução de barreiras comportamentais pode possibilitar a aplicação de protocolo de avaliação motora e o melhor entendimento das características motoras da população.

Palavras-chave: Perfil motor; Autista; Comportamento.

Apoio institucional: Universidade Federal de Alagoas (UFAL).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento sedentário, exposição ambiental, sono e sintomas de ansiedade em universitários: uma análise de rede da coorte Unilife-M

AUTORES

Luana Conceição de Jesus
Isadora Fernanda de Freitas Cunha
José Ywgne Vieira do Nascimento
Laura Santos Castro
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: Universitários podem enfrentar mudanças na rotina, nos padrões de sono e expor-se a novos fatores ambientais. Entretanto, ainda existe pouca evidência de como isso relaciona-se à sintomas de ansiedade. Objetivo: Investigar a relação entre comportamento sedentário, exposição ambiental, sono e ansiedade em universitários. Métodos: Este é um estudo transversal que utilizou dados da coorte UNILIFE-M. A amostra foi composta por 5.695 calouros de graduação de 13 universidades brasileiras, com idade entre 16 e 35 anos. As variáveis sociodemográficas foram: idade, sexo biológico e grupo étnico. O comportamento sedentário foi avaliado pela autorreferência do tempo sentado por dia. Utilizamos o U-SMILE para avaliar dois domínios do estilo de vida (sono e exposição ambiental). O sono foi analisado por meio da duração (7-9h/dia), da sensação de descanso e da regularidade dos horários. Já a exposição ambiental foi avaliada por meio do tempo de tela (> 2h/dia), uso de dispositivos antes de dormir, contato e identificação com a natureza. O GAD-7 foi utilizado para avaliar a presença de sintomas de ansiedade. A análise de redes foi realizada no JASP, com o estimador EBICglasso e apresentados por matriz de peso. Resultados: O sexo feminino apresentou a conexão mais forte com os sintomas de ansiedade (-0,308) na rede. Observamos um agrupamento das variáveis relacionadas ao sono, onde a menor frequência em dormir 7-9h (-0,094), sentir-se menos descansado (-0,158) e menor regularidade do sono (-0,094) esteve associado a sintomas de ansiedade. Ademais, a exposição ambiental relacionou-se a maiores níveis de ansiedade (> 2h/dia de tela: -0,037; usar telas antes de dormir: -0,091; e ter menos contato com a natureza: -0,076). Adicionalmente, estudantes com a presença de sintomas de ansiedade apresentaram maior tempo em comportamento sedentário (0,064). Conclusão: Sono, exposição ambiental e comportamento sedentário foram relacionados com sintomas de ansiedade em universitários brasileiros.

Palavras-chave: Ansiedade; Comportamento Sedentário; Estudantes.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação do tempo de atividade física e comportamento sedentário avaliados de forma objetiva: um estudo com pessoas com ou sem transtornos mentais

AUTORES

Luisa Costa Ramos
Joao Vitor Melato
Larissa Cristina Benedito De araujo
Tabatah Hellen Santos Gomes
Lucas Melo Neves

Unesp.

Introdução: Pessoas com transtornos mentais (CTM) como depressão e transtorno bipolar, apresentam comportamentos característicos, como falta de energia para atividades diárias e desânimo. Assim, investigar o tempo gasto em atividade física e comportamento sedentário de pessoas CTM e sem transtorno mentais (STM) se torna relevante.Objetivos: Comparar se pessoas CTM e STM diferem no tempo semanal acumulado de atividade física [leve (AFL), moderada (AFM, vigorosa (AFV) moderada e vigorosa (AFMV) e comportamento sedentário (CS).Métodos: Neste estudo transversal, os avaliados utilizaram acelerômetros Actigraph (modelo GT9-x) durante 7 dias, por no mínimo 600 minutos por dia, para mensurar o tempo de atividade física e CS de dois grupos: grupo 1: CTM - pessoas com diagnóstico de transtorno depressivo maior ou transtorno bipolar) - grupo 2: STM - pessoas sem diagnóstico de transtorno mental. Resultados: Um total de 108 pessoas compuseram o grupo CTM 87 pessoas o grupo STM. Verificamos diferenças significativas ($p < 0,05$) entre os grupos (CTM e STM respectivamente) nas medidas de tempo de AFM [152 minutos por semana (89-252) vs. 222 minutos por semana (135-332) $p < 0.001$] e AFMV [152 minutos por semana (88-253) vs. 232 minutos por semana (135-338) p,0.001]. Para as medidas de AFL, AFV e CS, não verificamos diferenças.Conclusão: Pessoas CTM apresentaram menor tempo de AFM e AFMV em comparação às pessoas STM. Essas diferenças permanecem significativas ao se analisar apenas mulheres, mas não são observadas quando a análise é restrita aos homens.

Palavras-chave: Transtornos Mentais; Atividade Física; Comportamento Sedentáro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Como diferentes problemas de saúde mental estão interligados em atletas de *endurance*? Uma análise de redes

AUTORES

Mabliny Thuany
Raizabel Rodrigues
Volker Scheer
Thayse Natacha Gomes

Universidade do Estado do Pará.

Introdução: Atletas de modalidades de endurance apresentam elevadas prevalências de problemas de saúde mental, dos quais destacam-se o vício no exercício (18,2%) e desordens alimentares (62,5%). Estes transtornos não se apresentam de forma isolada, e a sua coexistência salientam que eles interagem mutuamente como uma rede, desempenhando papéis de desencadeadores ou potencializadores de sintomas uns dos outros. Objetivo: analisar o padrão de conexão entre diferentes problemas de saúde mental em atletas de endurance, a partir da análise de rede. Métodos: Trata-se de um estudo transversal, web-based e multicountry, cuja amostra foi composta por 382 atletas de endurance de ambos os sexos (43,2 ± 10,4 anos). Os dados foram obtidos em 2023, através de questionário online, e referem-se a: informações demográficas (idade, sexo, nacionalidade), volume de treinamento/semana, ansiedade (TAG-7), depressão (PHQ-9), distúrbio do sono (ASSQ), abuso de álcool (AUDIT-C), abuso de substâncias (CAGE-AID), transtornos alimentares (BEDA-Q), e dependência ao exercício (EAI). A análise de rede foi realizada, para verificar a associação entre as variáveis, com apresentação dos indicadores de centralidade (intermediação, proximidade e influência esperada). O software JASP 0.18.3.0 foi utilizado, e análises de bootstrapping foram conduzidas. Resultados: A maior parte da amostra foi composta por ultramaratonistas (n = 226; 59%) oriundos de diferentes continentes (África, n = 2, 0,52%; América, n = 158, 41,36%; Europa, n = 220, 57,59%; Oceania, n = 2, 0,52%). Os indicadores de centralidade indicam que ansiedade e depressão são as variáveis mais influentes da rede, com destaque para a ansiedade, que apresenta os maiores valores em todas as métricas (intermediação: 2.161; proximidade: 0.956; força: 1.968; influência esperada:1.908) e atua como o principal conector e agente de mudança na estrutura do sistema. Conclusão: Problemas de saúde mental estão interligados. Estratégias preventivas devem considerar o monitoramento dos padrões de ansiedade, a fim de reduzir o risco do desenvolvimento de outros desfechos negativos.

Palavras-chave: Endurance; Saúde mental; Ansiedade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mais que paisagem: benefícios cognitivos agudos de uma sessão de canoagem em ambiente natural

AUTORES

Marcos Paulo Costa Lima
Anderson Mardock
Ana Paula Morais Quintella Alencar
Rayara Pamela Nunes da Trindade
Ellen Rose Leandro Ponce de Leão
João Bento Torres

Universidade Federal do Pará (UFPA).

Introdução: A literatura documenta amplamente os benefícios do exercício físico para a saúde mental e cognitiva, mas indica que o contexto ambiental em que a atividade ocorre pode potencializar tais efeitos. As teorias da Restauração da Atenção e da Redução do Estresse sugerem que ambientes naturais amplificam ganhos cognitivos. Objetivo: Avaliar os efeitos agudos de uma sessão de canoagem havaiana em ambiente natural sobre a flexibilidade cognitiva. Métodos: Ensaio randomizado, cruzado, com 18 adultos (10 mulheres, 8 homens; 24,1 ± 2,7 anos). Cada participante completou o Trail-Making Test (TMT-A e TMT-B) antes e após duas condições: (1) canoagem de 50 min a intensidade moderada (64-76 % FC_max) e (2) percurso passivo na mesma canoa (controle), apenas sob exposição ao ambiente natural. Modelos mistos analisaram o efeito de condição × tempo. Resultados: A latência no TMT-B reduziu significativamente após a canoagem (β = -19,9 s; IC95 %: -29,8 a -10,0; p < 0,001), sem mudança na condição controle (β = -6,2 s; IC95 %: -16,0 a 3,7; p = 0,217). Não houve efeitos para o TMT-A. A redução de quase 20 s no TMT-B indica melhora substancial da flexibilidade cognitiva após exercício ativo em ambiente natural, superando a simples exposição passiva ao mesmo cenário. Conclusão: Esses achados corroboram a ideia de que a combinação de exercício físico e paisagem natural gera um benefício potencialmente sinérgico: o esforço físico eleva a perfusão cerebral e a liberação de neurotrofinas, enquanto o ambiente aquático-verde mitiga carga atencional e estresse fisiológico, otimizando recursos executivos. Concluímos que uma única sessão de canoagem havaiana em ambiente natural melhora agudamente a flexibilidade cognitiva de jovens adultos, destacando essa prática como estratégia viável para o aprimoramento cognitivo e bem-estar em programas de saúde e lazer.

Palavras-chave: Exercício físico; Cognição; Natureza.

Apoio institucional: Universidade Federal do Pará e CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Predição de depressão em estudantes universitários brasileiros com modelos de *machine learning*

AUTORES

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

Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Introdução: A depressão representa um grande desafio global, em especial em estudantes universitários, devido a sua alta prevalência neste grupo populacional. Sintomas depressivos são associados com menor aptidão física e pior estilo de vida, no entanto, ainda carecem desenvolvimento de modelos incluindo estas variáveis para predizer risco de depressão em estudantes universitários. Objetivo: Desenvolver um modelo de machine learning com boa performance para predizer depressão em estudantes universitários. Métodos: O estudo baseou-se em dados transversais coletados na linha de base das avaliações de aptidão física da coorte Unilife-M. Para construir o modelo de predição, foram utilizadas dados sociodemográficos, o questionário SMILE-U para estilo de vida e resultados das avaliações de aptidão física. Os sintomas depressivos foram avaliados com o Patient Health Questionnaire-9. Modelos de Regressão logística, Random Forest e eXtreme Gradient Boosting foram usados para construir o modelo de predição. O algoritmo foi treinado utilizando 80% dos sujeitos da amostra e testado com os restantes 20% de dados não vistos. A performance do modelo foi avaliada utilizando a área sob a curva (AUC) e F1 score. Resultados: Entre os 658 participantes (idade média = 20, 51% mulheres), 31 apresentaram sintomas para depressão severa. O modelo de Random Forest demonstrou melhor performance preditiva, com AUC de 0.82 na validação externa do modelo. A análise de importância das variáveis indicou salto vertical, IMC e preensão manual como os três principais preditores de depressão. Conclusão: Este estudo desenvolveu um modelo preditivo de depressão em estudantes universitários utilizando Random Forest, demonstrando que variáveis relacionadas ao estilo de vida e à aptidão física apresentam potencial preditivo relevante para sintomas de depressão em estudantes universitários. Os resultados indicam que o estilo de vida e a aptidão física podem ser variáveis importantes na construção de um modelo de rastreamento e identificação de risco para depressão nesse público.

Palavras-chave: Depressão; Universitários; Aptidão física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Flutuações agudas e crônicas da percepção de felicidade em adultos com sintomas depressivos: análise de 12 semanas de treinamento de força

AUTORES

Maria Eduarda de Melo Ferreira
Lucas Eduardo Rodrigues dos Santos
Conceição Rocha Damascena
Thaísa Marques Simões
Monica da Rocha Batista
Tony Meireles dos Santos

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

Introdução: A felicidade percebida é uma dimensão relevante da saúde mental e tende a ser prejudicada em indivíduos com sintomas depressivos. O exercício físico é apontado como uma estratégia capaz de promover mudanças positivas nesse indicador, especialmente quando monitorado em diferentes momentos da prática. Objetivo: O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos agudos e crônicos de um programa de 12 semanas de treinamento de força com intensidade autosselecionada sobre a percepção de felicidade, por meio do monitoramento contínuo em adultos com sintomas depressivos. Métodos: Participaram do estudo 29 adultos com sintomas depressivos identificados por meio do Inventário de Depressão de Beck. Os participantes realizaram um programa de treinamento de força com duração de 12 semanas (3x/semana), com intensidade autosselecionada e a felicidade foi monitorada diariamente nos momentos pré e após sessões, utilizando uma escala de 5 pontos. As análises incluíram modelos lineares mistos para verificar: a) diferença entre os momentos pré e pós sessão (efeito agudo); b) tendência ao longo do tempo (efeito crônico). Resultados: Foi identificado aumento significativo da felicidade do momento pré (x^2 = 2,10; IC95%: 1,94-2,26) para o momento pós-sessão (x^2 = 2,51; IC95%: 2,31-2,71), com p < 0,001. O padrão de aumento se manteve consistente ao longo das 12 semanas. No entanto, não foi observada uma tendência progressiva de elevação dos níveis médios de felicidade ao longo do tempo, sugerindo que os efeitos foram agudos, mas não cumulativos. Conclusão: O treinamento de força com intensidade autosselecionada foi eficaz em promover aumentos imediatos na felicidade após cada sessão em adultos com sintomas depressivos. No entanto, os efeitos observados não indicam elevação sustentada dos níveis basais de felicidade ao longo do tempo, apontando para um padrão de resposta afetiva aguda e transitória que reforça a importância da regularidade na prática.

Palavras-chave: Felicidade; Exercício físico; Treinamento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre nível de atividade física, estresse e afeto em crianças de uma escola pública municipal

AUTORES

Maria Eduarda Felipe Alves Valentim
Emily Glória Barbosa Lima
Crislayne Nascimento da Silva
Tarcio Amancio do Nascimento
André dos Santos Costa

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: O estresse infantil tem apontado consequências negativas no desenvolvimento emocional das crianças a curto, médio e longo prazo. O afeto positivo colabora com aspectos de desenvolvimento emocional e cognitivo, enquanto o afeto negativo tende a trazer prejuízos nas relações interpessoais e no rendimento escolar. A prática de atividade física é recomendada para todas as idades, especialmente na infância, promovendo inúmeros benefícios físicos, mentais e sociais à saúde infantil. Objetivo: Avaliar a associação entre o nível de atividade física, o estresse e o afeto em escolares do ensino fundamental I. Método: Trata-se de um estudo transversal e descritivo conduzido em uma escola municipal do Recife-PE. Foram analisados dados preliminares de 35 crianças (23 meninos e 12 meninas) com idades de 8 a 11 anos, cursando 3º e 4º ano. O nível de atividade física (NAF) foi avaliado pelo questionário "Dia típico de atividade física e alimentação" (DAFA). O estresse foi mensurado pela Escala de Estresse infantil (ESI), e o afeto, pela Escala PANAS (Afeto positivo e negativo). A análise dos dados foi realizada com a estatística descritiva e inferencial (teste de correlação de Spearman, nível de significância de $\alpha < 0,05$), com software JASP, versão 0.19.3.Resultados: As médias, desvio padrão e intervalo de confiança (IC95%) foram: NAF - 32,91±14,05 (28,09-37,7); nível de estresse - 41,11±20,33 (34,13-48,1); afeto positivo – 34,09±6,94 (31,70-36,47) e negativo - 22,89±7,85 (20,19-25,58).Não foram observadas associações significativas entre NAF e estresse ($r = 0,140$; $p = 0,422$), o afeto positivo ($r = 0,314$; $p = 0,066$) ou afeto negativo ($r = 0,300$; $p = 0,080$). Conclusão: Embora os dados não tenham apresentado correlações estatisticamente significativas, ressalta-se a importância de investigar a relação entre atividade física e saúde mental infantil. Estudos mais robustos e com delineamentos causais são necessários para aprofundar a compreensão sobre os efeitos da atividade física sobre o estresse e o afeto em crianças.

Palavras-chave: Atividade física; Estresse; Afeto.

Apoio institucional: Universidade Federal de Pernambuco.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão: um estudo de associação Unilife-M/PE

AUTORES

Marília Felício Lopes
Christian Williams de Oliveira
Danielle Patrícia Lima de Araújo
Radmila Arantes do Carmo
Marcela Felício Lopes da Silva
Aluísio Andrade Lima

Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Introdução: Ansiedade e depressão são os transtornos mentais mais prevalentes e, conhecidos por aumentar anos da população com incapacidade e, consequentemente, ampliar custos ao Sistema Único de Saúde. O ingresso na universidade é um período crítico para o surgimento destes transtornos. Nessa fase, mudanças no estilo de vida, como redução dos níveis de atividade física podem agravar sintomas de ansiedade e depressão. Assim, investigar a relação entre transtornos mentais e inatividade física, pode ajudar na saúde desta população. Objetivo: Analisar a associação entre a inatividade física e sintomas de ansiedade e depressão em universitários. Métodos: Este é um estudo transversal realizado com 938 estudantes calouros (Idade = 20±4 anos; 51,4% mulheres) vinculados à UFRPE, participantes da coorte multicêntrica The UNIversity student's LIFEstyle and Mental Health Study (UNILIFE-M). Os dados foram coletados por conveniência através de um questionário online, incluindo informações sociodemográficas (sexo, idade, grupo étnico e índice de massa corporal - IMC) e instrumentos validados para avaliação da prática de atividade física (SMILE-C) e dos sintomas de ansiedade (GAD-7) e depressão (PHQ-9). A análise estatística foi conduzida através da regressão logística binária, ajustadas por sexo, idade, grupo étnico e IMC, com P≤0,05 sendo significante. Resultados: Sintomas de ansiedade e depressão foram identificados em 44,6% e 49,2% dos participantes, respectivamente. Enquanto, apenas 27,7% relataram "sempre" se exercitar por pelo menos 30 minutos por dia. Além disso, os estudantes considerados inativos fisicamente apresentaram maior chance de ter sintomas de depressão (OR = 2,08; IC95%: 1,58-2,75) e ansiedade (OR = 1,59; IC95%: 1,20-2,10), independentemente de idade, sexo, grupo étnico e IMC. Conclusão: Estudantes universitários fisicamente inativos têm duas vezes mais probabilidade de apresentarem sintomas de depressão e 60% mais chances de desenvolverem sintomas de ansiedade. Então, aumentar o nível de atividade física pode auxiliar na melhoria da saúde mental desta população.

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde Mental; Estudantes Universitários.

Apoio institucional: Pesquisa vinculada à coorte multicêntrica internacional UNILIFE-M, com apoio financeiro da FACEPE (Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Aspectos estressores, nível de estresse e o método pilates clássico: uma análise das repercussões do método na visão dos praticantes

AUTORES

Maritza Lordsleem Silva Ramires
Ana Raquel Mendes dos Santos
Mario Eduardo Duarte Ramires

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A prática de exercícios físicos tem se mostrado capaz de interferir no estresse psicológico, entretanto não é possível encontrar na literatura artigos que investiguem a percepção de praticantes do método Pilates Clássico (MPC) sobre o método e o estresse, nem os mecanismos envolvidos nesta relação. Objetivo: Analisar o impacto de MPC frente ao estresse percebido, bem como investigar os mecanismos da relação entre o método Pilates Clássico e a redução do estresse psicológico na visão dos praticantes. Métodos: Trata-se de uma pesquisa descritiva de campo, qualitativa, com praticantes de Pilates Clássico de Recife maiores de 18 anos. Os instrumentos de coleta foram um questionário sociodemográfico e um roteiro de entrevista semiestruturada. Os dados foram transcritos e analisados segundo a análise de conteúdo e os dados sociodemográficos apresentados em frequências absolutas e relativas. Resultados: Fizeram parte do estudo 79 praticantes, em sua maioria mulheres (77,5%) e com idade média de 45 anos. Os resultados revelaram que tanto aspectos socioambientais como trânsito, trabalho e prazos/ horários, quanto autocobranças foram idicados como estressores. O MPC foi associado a redução da percepção do estresse dos praticantes após a prática e, tais respostas estiveram associadas às características, dinâmica das aulas e princípios do método que, por si só, favoreceriam a conexão do sujeito consigo, com seu corpo e com o momento presente. Conclusão: O MPC configura-se como uma possibilidade de prática corporal capaz reduzir e controlar o estresse de praticantes devido a configuração do método, princípios e ao consenso sociocultural que o envolve. Embora o aspecto estressor permaneça, a prática constante do método parece reforçar a resiliência, a consciência e a clareza frente aos estressores e promover atitudes de enfrentamento mais saudáveis e conscientes.

Palavras-chave: Método Pilates; Estresse psicológico; Saúde mental.

Apoio institucional: Studios de Pilates Clássico de Recife/PE participantes da pesquisa.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre sintomas de ansiedade e parâmetros antropométricos em indivíduos com apneia obstrutiva do sono

AUTORES

Marlene Salvina Fernandes da Costa
Hildeberto Dutra Sobral
Romeu Apolinário Bezerra
Annelise Lins Menêses
Ozeas de Lima Lins Filho
Marcos André Moura dos Santos

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A apneia obstrutiva do sono (AOS) é um distúrbio respiratório comum, associado à redução da qualidade de vida, aumento da ansiedade e alterações na composição corporal. O exercício aeróbio tem sido proposto como uma estratégia não farmacológica eficaz para atenuar esses efeitos negativos. Objetivo: Analisar as correlações entre as características do sono, níveis de ansiedade e composição corporal em pacientes com AOS antes de uma intervenção de 12 semanas de treinamento aeróbio. Métodos: Este estudo é um recorte transversal, descritivo e correlacional de um projeto maior em andamento, desenvolvido na região Nordeste do Brasil. Participaram 12 pacientes com AOS (58,3±15,7 anos), sendo 8 mulheres e 4 homens. As características do sono foram avaliadas pelo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e os níveis de ansiedade pelo Beck Anxiety Inventory (BAI). Foram mensurados dados antropométricos (massa corporal, estatura, IMC) e composição corporal por absorciometria de dupla energia (DXA). A correlação de Spearman foi utilizada para analisar associações entre os parâmetros do sono, ansiedade e composição corporal ($p < 0,05$). Resultados: Os participantes apresentaram IMC médio de 34,6±4,91kg/m² e percentual de gordura de 40,3±5,91, caracterizando obesidade. O escore de ansiedade foi de 9,0 (IC: 6,6-21,2), dentro dos limites normais. Observou-se correlação negativa entre latência do sono e tempo total de sono (TTS) ($r = -0,559$; $p = 0,059$). A qualidade do sono apresentou correlação significativa com o uso de medicação ($r = 0,816$; $p = 0,001$) e com o percentual de gordura corporal ($r = 0,617$; $p = 0,033$). Conclusão: Os pacientes com AOS apresentaram obesidade e níveis de ansiedade dentro da normalidade. Verificou-se que menor TTS está associado a maior latência do sono, embora sem relação direta com ansiedade. A qualidade do sono correlacionou-se com o uso de medicamentos e com o percentual de gordura corporal, sugerindo um perfil clínico que pode subsidiar intervenções aeróbias mais direcionadas e eficazes.

Palavras-chave: Apneia do Sono Obstrutiva; Ansiedade; Exercício aeróbico.

Apoio institucional: Financiamento: CNPq e PFA/UPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre fadiga e fatores de risco à saúde em mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista

AUTORES

Mateus de Andrade Correia
Carlos Eduardo Lins e Silva
Breno Quintella Farah
Ozeas de Lima Lins-Filho

Programa de Pós Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresentam alta prevalência de fadiga crônica devido às exigências constantes dos cuidados com os filhos. Apesar disso, ainda não está claro quais fatores de risco à saúde estão associados a essa condição. Objetivo: Investigar a associação entre fadiga e fatores de risco à saúde em mães de crianças com TEA. Métodos: Participaram deste estudo transversal 669 mães de crianças com TEA (idade: 36,7 ± 7,1 anos; índice de massa corporal: 29,2 ± 6,4 kg/m^2). A fadiga foi avaliada por meio do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). Os fatores de risco considerados foram: obesidade (avaliada pelo índice de massa corporal), atividade física e comportamento sedentário (avaliados pelo Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ), presença e gravidade dos sintomas depressivos (PHQ-9), sintomas de ansiedade (Generalized Anxiety Disorder-7), duração e qualidade do sono (autorrelatadas). Utilizou-se regressão logística para verificar a associação entre fadiga e os fatores de risco, com valor de $p < 0,05$ considerado estatisticamente significante. Resultados: Neste estudo, 92,3% das mães apresentaram fadiga. A fadiga esteve associada à depressão (OR = 27,37; IC95%: 6,03-124,24; $p < 0,001$) e à má qualidade do sono (OR = 2,24; IC95%: 1,03-4,88; $p = 0,042$), após ajuste para idade. Não foram observadas associações entre fadiga e obesidade, atividade física, comportamento sedentário, ansiedade ou duração do sono. Conclusão: Sintomas depressivos e percepção de má qualidade do sono estão associados à fadiga em mães de crianças com TEA.

Palavras-chave: Autismo; Sono; Atividade Física.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise bibliométrica da produção científica sobre prática de atividade física em espaços verdes e sua relação com a saúde mental

AUTORES

Naicha Stefanie Félix Souza
João Bento Torres Neto

Universidade Federal do Pará.

Introdução: A relação entre atividade física em espaços verdes e saúde mental tem despertado crescente interesse na literatura científica, com evidências que apontam efeitos positivos sobre o bem-estar e a regulação emocional. Sendo relevante para políticas públicas de promoção da saúde.Objetivo: Mapear a produção científica relacionada à prática de atividade física em espaços verdes e saúde mental.Métodos: A busca foi realizada em julho de 2025 nas bases Web of Science (n = 500) e Scopus (n = 402), utilizando os descritores: "physical activity" OR "exercise" OR "physical fitness" OR "motor activity" AND "green areas" OR "green parks" OR "green spaces" OR "blue exercise" OR "natural environment" OR "green exercise" AND "mental health" OR "mental disorders". Utilizou-se uma adaptação do PRISMA-ScR para demonstrar o processo de exclusão de duplicatas (n = 169) e de artigos não primários (n = 157). A análise bibliométrica foi realizada no software R (v.4.2.2), pacote bibliometrix (v.4.1.2).Resultados: Foram analisados 576 artigos publicados entre 2001 e 2025, distribuídos em 204 periódicos e taxa de crescimento anual de 18,8%. Participaram 2.151 autores, com 23,2% de colaborações internacionais. O periódico com maior número de publicações foi o International Journal of Environmental Research and Public Health (n = 74) e o autor mais produtivo foi Mark Nieuwenhuijsen (n = 22), pesquisador do Barcelona Institute for Global Health, Espanha. A China tem maior número de publicações (n = 419). O artigo mais citado foi "The mental and physical health outcomes of green exercise" (n = 699), com média de 33,3 citações por ano. A análise de coocorrência de palavras-chave revelou três clusters temáticos: determinantes sociais e ambientais; espaços urbanos e verdes; e aspectos clínico-populacionais. O termo physical activity apareceu como conceito central.Conclusão: Houve aumento significativo na produção científica sobre o tema, com predominância de estudos em países desenvolvidos. Identificaram-se lacunas relacionadas ao Sul Global, populações vulneráveis, ambientes azuis e estudos experimentais.

Palavras-chave: Exercício físico; Ambiente natural; Transtornos mentais.

Apoio institucional: Universidade Federal do Pará.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamentos de movimento em 24 horas e autorregulação comportamental em pré-escolares: associações transversais utilizando análises composicional e isotemporal

AUTORES

Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos
Cain Clark
Ivina Andréa Aires Soares
Fernando de Aguiar Lemos
Caterine Pesce
Clarice Maria de Lucena Martins

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

Introdução: A primeira infância é um período crítico para o desenvolvimento da autorregulação (AR), uma habilidade fundamental para o sucesso escolar e competência socioemocional. Estudos recentes têm destacado o papel dos comportamentos de movimento em 24 horas - atividade física, comportamento sedentário e sono - no desenvolvimento da AR. No entanto, a relação entre a composição desses comportamentos e a AR na primeira infância, em especial ao domínio comportamental, ainda carece de evidências robustas, especialmente em populações de países de baixa e média renda. Objetivo: Investigar a associação entre a composição dos comportamentos de movimento em 24 horas e a AR comportamental em pré-escolares; e examinar as mudanças previstas na AR comportamental a partir da realocação do tempo entre diferentes comportamentos. Métodos: Participaram do estudo 223 crianças (4 a 5 anos; média = 4,65 ± 0,48 anos) matriculadas em centros municipais de educação infantil de Petrolina (PE). A atividade física (AF) e o comportamento sedentário foram avaliados por acelerometria (ActiGraph wGT3X), e o tempo de sono foi relatado pelos responsáveis. A AR comportamental foi mensurada por meio do teste Head-Toes-Knees-Shoulders Revised (HTKS-R), validado para o contexto brasileiro. Utilizou-se análise composicional para investigar associações entre os comportamentos e a AR comportamental, e análise isotemporal para estimar efeitos de substituições de tempo entre os comportamentos. Resultados: A composição dos comportamentos de movimento explicou 13% da variância na AR comportamental. A realocação de 5, 10 ou 15 minutos do tempo de sono e da AF moderada a vigorosa para AF leve ou comportamento sedentário foi associada a níveis mais altos de AR comportamental. Conclusão: Sugere-se uma possível influência positiva da AF leve e do comportamento sedentário sobre a AR comportamental em pré-escolares. No entanto, tais relações devem ser mais exploradas em estudos longitudinais e de intervenção, considerando a qualidade de tais comportamentos.

Palavras-chave: Atividade Física; Comportamento sedentário; Comportamento da criança.

Apoio institucional: A secretaria municipal de educação de Petrolina (PE), as gestões dos CMEIs, famílias e crianças participantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A small step, giant savings: the impact of physical activity on dementia incidence and economic costs

AUTHORS

Natan Feter
Airton José Rombaldi
David Raichlen
Daniel Umpierre

Human and Evolutionary Biology Section, Department of Biological Sciences, University of Southern California, Los Angeles, California, USA.

Objective: To estimate the potential impact of physical activity on the forecast prevalence and economic cost of incident dementia among Brazilian adults.Methods: We analyzed nationally representative data from 90,846 adults in the 2019 Brazilian National Health Survey to estimate physical activity levels in the three months preceding the survey. Dementia-related costs in 2019, including direct (medical, non-medical) and indirect costs, were combined with prevalence data from the Global Burden of Disease Study and relative risks from a meta-analysis on physical activity and dementia. We calculated population attributable fractions to estimate dementia cases and costs that could be averted if physical inactivity (< 150 minutes/week of moderate-to-vigorous activity) were eliminated. A counterfactual scenario assessed the effect of small increases in moderate or vigorous activity per week in adults with zero minutes/week of physical activity Results: In 2019, 14.9% (95%CI: 11.1, 17.3) of dementia cases in Brazil were attributable to physical inactivity (14.1% in men; 15.5% in women), corresponding to 504,798 preventable cases by 2050. This would translate into R$31 billion (US$5.6 billion) in avoidable economic burden, of which R$27.1 billion (R$ 2.3 million per day) are direct healthcare costs. In adults who did not engage in any physical activity, increasing moderate or vigorous physical activity by 10 minutes/day per day could prevent 127,869 to 216,282 cases and save R$7.8 and 13.3 billion by 2050, respectively.Conclusion: In Brazil, one in seven dementia cases is linked to physical inactivity. Even modest increases in activity levels could yield major health and economic benefits.

Keywords Dementia; Physical activity; Economic cost.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Satisfação das necessidades psicológicas básicas para a prática de atividade física: uma comparação entre universitários ativos e inativos

AUTORES

Pábula Nataely Ferreira Correa
Eduarda Eugenia Dias de Jesus
Pedro Jorge Cortes Morales

Universidade Federal de Santa Catarina. .

Introdução: Às exigências do contexto acadêmico tornam pertinente a investigação sobre a satisfação ou frustração das necessidades psicológicas básicas (NPB) durante a prática de atividade física (AF) em universitários. Objetivo: Comparar a satisfação das NPB entre universitários ativos e inativos na prática de AF. Métodos: Para este estudo transversal, participaram 326 universitários. Foi utilizado o questionário "Basic Psychological Needs in Exercise Scale" para investigar as NPB (autonomia, competência e relacionamento), em que a coleta foi realizada por meio de formulário online entre 2022/23. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade da Região de Joinville (nº 6.011.039). Análises foram realizadas no software RStudio. Como não foi assumida a distribuição normal dos dados, utilizou-se o teste de teste de Mann-Whitney para comparar as NPB entre os universitários ativos e inativos, considerando $p < 0,05$ para significativo. Resultados: Participaram do estudo 73% de universitários fisicamente ativos e 27% inativos, sendo 32% com menos de 20 anos, 61% entre 21 e 30 e 7% acima de 31 anos. Universitários ativos apresentaram escores significativamente maiores nas NPB: competência (3,85 ± 0,06 vs. 2,18 ± 0,11; $\Delta = 1,67$; $p < 0,001$), autonomia (3,74 ± 0,05 vs. 2,33 ± 0,12; $\Delta = 1,41$; $p < 0,001$) e relacionamento (3,78 ± 0,06 vs. 2,55 ± 0,11; $\Delta = 1,23$; $p < 0,001$). Conclusão: Universitários fisicamente ativos demonstraram maior satisfação das NPB, sugerindo que a prática regular de AF contribui para o bem-estar psicológico. Assim, promover as NPB pode ser uma estratégia eficaz para aumentar a motivação dos estudantes e favorecer o ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Saúde mental; Exercícios; Estudantes.

Apoio institucional: Agradecimentos FAPESC/CNPQ, CAPES e GPEM.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Estágio de docência em atividade física e saúde mental: experiência no curso de educação física da UPE

AUTORES

Paolo Porciúncula Lamb
Simone Storino Honda Barros
Mauro Virgílio Gomes de Barros
Pedro Carlos Silva de Aquino
Moralis de Lima Santos

Universidade de Pernambuco - PE.

Introdução: O estágio de docência constitui uma etapa fundamental na formação do pós-graduando, possibilitando o desenvolvimento de competências pedagógicas por meio da práticasupervisionada. Objetivo: Relatar a experiência de um doutorando durante o estágio nadisciplina "Atividade Física e Saúde Mental", ofertada no Bacharelado em Educação Física daUniversidade de Pernambuco (UPE), no segundo semestre de 2023.Métodos: A proposta pedagógica baseou-se em metodologias ativas e na educaçãoproblematizadora, articulando teoria e prática. Foram realizadas aulas expositivo-dialogadas,rodas de conversa, dinâmicas, estudos dirigidos, análise de filmes e visitas técnicas. Tambémhouve leitura e discussão de artigos científicos em grupos, seguidas da elaboração de resenhascríticas apresentadas em plenária. Essa abordagem favoreceu o aprofundamento teórico e suaarticulação com vivências pessoais e profissionais, estimulando o pensamento crítico e a análiseinterdisciplinar. O uso do Google Classroom como Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA)facilitou o acesso ao material e o acompanhamento do processo formativo. Complementaram-seas atividades com palestras de especialistas, prática corporal chinesa (Lian Gong) e discussõessobre Reforma Psiquiátrica, Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), Atenção Primária à Saúde(APS) e o papel do profissional de Educação Física na saúde mental.Resultados: Observou-se crescente engajamento dos discentes, apesar de desafios como onúmero elevado de alunos e a pouca familiaridade inicial com o tema. As percepções foramacessadas por meio de rodas de conversa, debates em sala e interações no AVA. Os estudantesavaliaram a disciplina como de grande relevância, destacando-a como primeiro contato com apolítica de saúde mental e reconhecendo a importância do profissional de Educação Física nasequipes interdisciplinares.Conclusão: O estágio configurou-se como uma experiência formativa significativa,promovendo práticas pedagógicas críticas e contribuindo para uma formação profissionalreflexiva. Também fortaleceu a formação docente do pós-graduando e qualificou o ensino,como espaço de transformação educacional e social.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde mental; Estágio docência.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Promoção da saúde mental e práticas corporais: uma experiência de mapeamento intersetorial

AUTORES

Paolo Porciúncula Lamb
Luana Abade Bitencourt
Fellipe da Costa Aguilar
Moralis de Lima Santos

Hospital de Clínicas de Porto Alegre.

Introdução: O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), integrante da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), tem como foco a reintegração de pessoas com transtornos mentais à sociedade, por meio do cuidado comunitário e territorial. A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) reconhece as Práticas Corporais e Atividades Físicas (PCAF) como estratégias eficazes, acessíveis e de baixo custo para a promoção da saúde e da autonomia. O mapeamento de espaços públicos que ofertam essas práticas contribui para o fortalecimento de vínculos com a comunidade e a continuidade do cuidado. Objetivo: Mapear unidades públicas de esporte e lazer que ofertem práticas corporais acessíveis, com o intuito de fortalecer a articulação entre CAPS e território, promovendo inclusão social e cuidado em saúde mental. Métodos: Trata-se de estudo descritivo do tipo relato de experiência. A construção do trabalho deu-se por meio do mapeamento das unidades de esporte e lazer de Porto Alegre, realizado através do site da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, identificando locais que oferecem práticas corporais acessíveis à população. O estudo ocorreu nos meses de abril e maio de 2025, com visitas presenciais para conhecer a estrutura, contatar profissionais e planejar ações integradas. Resultados: A ação gerou avanços na articulação intersetorial entre CAPS e a Secretaria de Esporte e Lazer. Foram criados canais diretos de comunicação entre equipes, planejadas ações conjuntas e incluídas as PCAF no plano terapêutico e na alta dos usuários. As unidades esportivas passaram a acolher os usuários de forma mais humanizada. O reconhecimento da estrutura física e das ofertas locais permitiu encaminhamentos qualificados, ampliando o cuidado em rede. Conclusão: A experiência mostrou que a articulação entre CAPS e equipamentos de esporte e lazer fortalece a RAPS, amplia a autonomia dos usuários e legitima as práticas corporais como parte do cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental; Atividade física; Promoção da saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre ansiedade e qualidade de vida de estudantes universitários

AUTORES

Pedro Augusto Rucinski
Juliana Pazini
Carmem Eliza Singer
Karini Borges dos Santos

Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Introdução: O período da formação acadêmica acompanha muitas vezes uma mudança de vida para a adaptação ao novo contexto e relações sociais. Pode ainda envolver separação da família, autocobrança, preocupação com a futura carreira, entre outros temores, suscetíveis ao desencadeamento de sentimentos de ansiedade. A ansiedade por sua vez, pode afetar a rotina e a qualidade de vida dos acadêmicos. Objetivo: Analisar a relação entre níveis de ansiedade e qualidade de vida de estudantes universitários. Metodologia: 138 graduandos, com idade entre 17 e 24 anos, responderam ao Inventário de Ansiedade de Beck e tiveram seus coeficientes classificados entre ansiedade mínima a grave. Adicionalmente, responderam ao questionário WHOQOL-BREF, com seus referidos domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente). Os escores totais das ferramentas de análise foram correlacionados pelo teste de Spearman, com nível de significância adotado em $p \leq 0,05$. Resultados: A maioria dos estudantes apresentou ansiedade mínima ou leve (68%), enquanto quase um terço ficou classificado como ansiedade moderada ou grave. Para qualidade de vida os percentuais variaram de 62 a 71 entre os domínios do instrumento avaliado. Ansiedade e qualidade de vida apresentaram correlação moderada inversa ($\rho = -0,51$), ou seja, quanto maior o nível de ansiedade, menor o índice de qualidade de vida. Conclusão: A relação entre os dados indica que intervenções para controle da ansiedade podem, em parte, acompanhar uma melhora na qualidade de vida (e vice-versa) entre estudantes universitários e, portanto, são incentivadas.

Palavras-chave: Ansiedade; Qualidade de vida; Universitário.

Apoio institucional: UTFPR.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Percepções do estado de saúde mental e sua influência no desempenho acadêmico e profissional de pós-graduandos: um estudo piloto

AUTORES

Pedro Henrique Bezerra de Souza
Andresa Amorim de Lima
Priscilla Pinto Costa da Silva
Daniel da Rocha Queiroz
Ana Raquel Mendes dos Santos
Carla Menêses Hardman

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: As exigências acadêmicas, somadas a desafios interpessoais e à pressão por produtividade, impactam significativamente a saúde mental de estudantes de pós-graduação. Situações de sobrecarga, insegurança profissional e dificuldades de adaptação ao ambiente acadêmico podem comprometer tanto o bem-estar quanto o desempenho e a qualidade do trabalho realizado. Objetivo: Analisar a percepção de pós-graduandos sobre seu estado de saúde mental e sua influência no desempenho acadêmico e profissional. Métodos: Trata-se de um estudo piloto qualitativo realizado com cinco pós-graduandos de Educação Física, selecionados por conveniência em uma instituição pública. Foram aplicados questionário sociodemográfico e entrevista semiestruturada, abordando a avaliação da saúde mental e sua influência no desempenho acadêmico/profissional. A análise foi conduzida pelo método de conteúdo de Bardin. Resultados: As percepções dos participantes variaram entre sensações de abalo e avaliações positivas da própria saúde mental. Quatro relataram influência negativa da saúde mental no desempenho, citando ansiedade, estresse, cobranças e dificuldades na conciliação de responsabilidades. Os relatos indicam que demandas excessivas e desafios emocionais impactam diretamente a produção acadêmica e o exercício profissional. Conclusão: A saúde mental dos pós-graduandos pode impactar negativamente seu desempenho acadêmico e profissional. O fortalecimento de estratégias institucionais de suporte psicossocial e a promoção de ambientes acadêmicos mais saudáveis são fundamentais. Estudos futuros com amostras maiores são recomendados para aprofundar esses achados.

Palavras-chave: Saúde mental; Desempenho acadêmico; Estudantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Projeto Cuidando de Quem Cuida: relato de experiência da atuação de uma profissional de educação física em um centro de atenção psicossocial

AUTORES

Priscila Borges Silveira
Luciana Tornquist
Giovanni Felipe Ernst Frizzo

UFPEL.

Introdução: O cuidado com os profissionais da saúde tem ganhado espaço em iniciativas que buscam promover bem-estar no ambiente de trabalho, especialmente em contextos de alta demanda emocional e física, como os Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Objetivo: Descrever as intervenções realizadas para promoção da saúde de trabalhadoras(es) do CAPS a partir da atuação de uma Profissional de Educação Física (PEF). Método: Relato de experiência sobre a implementação de um Projeto de Intervenção Transversal à Saúde das(os) Trabalhadoras(es) do CAPS - Projeto "Cuidando de quem cuida", realizado desde fevereiro de 2025, no CAPS Porto na cidade de Pelotas-RS. Com base em uma abordagem participativa e dialógica, aplicou-se um questionário diagnóstico para identificar demandas físicas, emocionais e sociais da equipe, além de possibilidades de horários e dias. A partir disto, as ações foram organizadas de forma flexível, respeitando a rotina do serviço e valorizando o protagonismo da equipe, acontecendo uma ou mais vezes na semana e, em algumas semanas, não ocorrendo pelo fluxo do serviço. Muitas vezes, partiu dos profissionais o desejo da pausa e de se cuidar. Foram propostas intervenções como práticas corporais, ginástica laboral, relaxamento, interação social e ações educativas em datas alusivas à saúde. Resultados: As intervenções visaram acolher demandas urgentes de promoção de saúde direcionada ao cuidado integral das(os) trabalhadoras(es), visando melhorar a qualidade de vida, reduzir o estresse e prevenir adoecimentos relacionados ao trabalho por meio de práticas corporais, ações transversais, escuta ativa, estratégias de autocuidado e cuidado coletivo. Destaca-se, a intervenção alusiva ao Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, que promoveu reflexões sobre saúde, ergonomia e convivência. Conclusão: A inserção da PEF demonstrou ser um potente recurso de promoção da saúde no trabalho, com ações contínuas, acolhedoras e alinhadas às necessidades dos profissionais, fortalecendo vínculos e valorizando o mutuo cuidado com quem cuida.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Centros de Atenção Psicossocial; Profissional de Educação Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Inatividade física está associada com piora da qualidade do sono em jovens universitários: um estudo transversal Unilife-M/PE

AUTORES

Radmila Arantes do Carmo
Marília Felício Lopes
Christian Williams de Oliveira
Santiago Souza Valdes
Marcela Felício Lopes
Aluísio Andrade-Lima

Programa Associado de Pós-graduação em Ciências do Movimento UFAL/UFRPE.

Introdução: A atividade física e o sono são comportamentos importantes para a manutenção da saúde física e mental em jovens. Entretanto, o ingresso na universidade é um período de transição nessa população, que ocasiona mudanças na rotina dos estudantes, podendo também interferir negativamente nesses hábitos de vida. Entretanto, se a inatividade física está associada com a qualidade do sono nestes indivíduos, ainda precisa ser melhor testado. Objetivo: Analisar a associação entre inatividade física e a qualidade do sono de estudantes universitários. Métodos: Trata-se de um estudo transversal, parte da coorte multicêntrica The UNIversity student's LIFEstyle and Mental Health Study (UNILIFE-M). Participaram do estudo 938 calouros da Universidade Federal Rural de Pernambuco (Idade = 20±4 anos) de ambos os sexos (51,4% mulheres). Os dados sociodemográficos (idade, sexo, grupo étnico e índice de massa corporal - IMC) foram coletados. Além disso, a atividade física foi avaliada através do questionário Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation (SMILE). Enquanto a qualidade do sono foi avaliada por um questionário específico, a Escala de Avaliação do Sono de Pittsburgh (PSQI). Para a análise estatística, foi realizada uma regressão logística binária ajustada por sexo, idade, grupo étnico e IMC. Resultados: Problemas do sono foram identificados em 25,7% dos participantes. Enquanto, apenas 27,7% relataram "sempre" se exercitar por pelo menos 30 minutos por dia. Além disso, os estudantes considerados inativos fisicamente apresentaram maior chance de terem problemas no sono (OR = 1,66; IC95%: 1,20-2,30), independentemente de idade, sexo, grupo étnico e IMC. Conclusão: Portanto, independentemente de fatores de confusão, estudantes inativos fisicamente apresentam 66% mais chance de ter uma pior qualidade do sono. Esses achados ressaltam a importância da criação de programas institucionais e também de políticas públicas que incentivem a prática regular de atividade física entre os estudantes como uma estratégia para melhorar a qualidade do sono.

Palavras-chave: Inatividade física; Qualidade do sono; Estudantes universitários.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Protocolo de exercício físico adaptado para crianças com TEA: projeto piloto

AUTORES

Rafaela Afonso Crepaldi
João Henrique Bizon Gomes
Paula Teixeira Fernandes

Faculdade de Educação Física - UNICAMP.

Introdução: O exercício físico (EF) tem se mostrado estratégia promissora no cuidado integral de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), contribuindo para o desenvolvimento motor, funções executivas, aspectos comportamentais e sociais. Objetivo: testar a viabilidade de um protocolo de intervenção com EF e instrumentos avaliativos, avaliando os impactos deste protocolo no desenvolvimento motor e saúde mental de crianças com TEA. Métodos: projeto piloto realizado com 3 participantes (idade média 8,6 anos), como etapa fundamental de uma Dissertação de Mestrado, aprovado pelo CEP-UNICAMP (CAAE: 84502724.3.0000.5404). Os instrumentos avaliativos foram aplicados no momento pré e pós-intervenção, sendo que o responsável legal respondeu três questionários (Anamnese, Questionário de Capacidades e Dificuldades - SDQ e Questionário de Qualidade de Vida Pediátrico - PedsQL) e as crianças realizaram dois testes motores (Escala de Desenvolvimento Motor -EDM e Test of Gross Motor Development 3 - TGMD-3). A intervenção consistiu em 4 sessões semanais, com circuitos motores estruturados (10 min de aquecimento, 45 min de atividades e 5 min de relaxamento), enfocando coordenação motora global, coordenação motora fina, equilíbrio e noção corporal. Um diário de campo acompanhou o processo. Resultados: a participante 1 (P1), com autismo nível 3 e deficiência intelectual, não compreendeu os testes motores, exigindo adaptações e recursos lúdicos. Os outros dois participantes (P2 e P3), com autismo nível 1, apresentaram atraso motor inicial. Após duas sessões, houve perda amostral (P3). No pós-teste, P1 apresentou melhora na qualidade de vida (PedsQL: 44,5 vs. 37,7 pré). P2 demonstrou leve progresso motor no TGMD-3 (índice de 3 para 4). Conclusão: o EF demonstrou potencial para melhorar a qualidade de vida e as habilidades motoras em crianças com TEA, especialmente naquelas com menor necessidade de suporte. O estudo reforça a importância do EF como estratégia complementar no cuidado integral, com impactos positivos físicos, emocionais e funcionais.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; Saúde mental; Transtorno do Espectro Autista.

Apoio institucional: Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências - GEPEN; Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Saúde mental em ultramaratonistas: uma análise de redes por similaridade semântica

AUTORES

Raizabel Rodrigues
Ana Clara Cassimiro Nunes
Gertrudes Nunes de Melo
Mabliny Thuany
Thayse Natacha Gomes

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: O aumento da popularidade das ultramaratonas tem aumentado o interesse na compreensão dos estresses físico e psicológico que acometem os atletas. Especificamente à saúde mental, dado seu caráter multifatorial, faz-se necessário investigá-la a partir de metodologias que permitam compreender sua complexidade. Objetivo: Analisar como ultramaratonistas percebem a saúde mental através da Análise de Redes por Similaridade Semântica. Métodos: A amostra foi composta por 512 ultramaratonistas (117 mulheres; 44,4±8,9 anos). A coleta de dados ocorreu através de formulário online, e os participantes responderam, com uma palavra, o que lhes vinha à mente quando mencionado o tema saúde mental. Empregou-se a Análise de Redes Sociais para gerar uma rede semântica por similaridade a partir de embeddings (representações vetoriais de palavras baseada no contexto) calculados no Python e importados no software Gephi 0.10.1. As conexões foram agrupadas por módulos/clusters, unindo as palavras com comunidades semelhantes na mesma cor e verificado a modularidade e métricas de centralidade. Resultados: Os achados revelam cinco módulos/clusters com modularidade de 0.295, indicando conexões entre esses agrupamentos. Os clusters apresentaram aspectos clínicos (como "transtorno" e "insônia"), emocionais ("tristeza", "desmotivação"), estratégias de cuidado ("autocuidado", "terapia") e crenças sociais sobre sofrimento psíquico. O termo "emocional" se destaca como uma palavra mais próxima (closeness = 0.614) e mediadora de outras relações (betweenness = 0.057), assim como "sofrimento" (closeness = 0,607; betweenness = 0,056). "Ansiedade" (closeness = 0.603) aparece como vivência recorrente no universo da ultramaratona e o termo "cabeça" (betweenness = 0,555) indica o uso de uma linguagem cotidiana para tratar da saúde mental. Conclusão: As percepções de saúde mental entre ultramaratonistas são multifacetadas e podem auxiliar na compreensão e promoção do cuidado com a saúde mental no contexto de práticas esportivas de longa duração. Esses achados podem ser utilizados como estratégia para o desenvolvimento de ações voltadas à saúde mental dessa população, contribuindo para a criação de intervenções mais eficazes e específicas.

Palavras-chave: Ultramaratona; Saúde Mental; Análise Semântica.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil antropométrico de pessoas do transtorno do espectro do autismo (TEA): barreiras comportamentais e estratégias para avaliação

AUTORES

Rayssa Evelly da Silva Barbosa
Aécio Brito Barbosa
Bruna Emília do Nascimento Santana
Jamilly da Conceição Costa
Wanessa Oliveira da Silva Correia
Chrystiane vasconcelos Andrade Toscano

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: Alterações nas medidas antropométricas em pessoas com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) são demonstradas em estudos de caracterização, assim como, barreiras comportamentais são citadas como desafios para a aplicação de protocolos de avaliação física. Objetivo: Caracterizar o perfil antropométrico e comportamental de pessoas com TEA e identificar estratégicas para avaliação da saúde física. Metodologia: Estudo descritivo transversal, 17 participantes masculinos, diagnóstico TEA, selecionados por conveniência, idade média 12,58 ± 3,6 anos, assistidos pelo Projeto de Pesquisa em Exercícios Físicos para a População TEA (PEFaut) da Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Procedimental: (1) aplicação da Escala de Traços Autísticos (ATA) e da Childhood Austim Rating Scale (CARS); (2) medidas de massa corporal e estatura foram mensuradas em triplicata considerando média para análise. O IMC (massa corporal [kg]/estatura [m]^2) foi classificado de acordo com critérios da Organização Mundial de Saúde "sem excesso de peso corporal" (baixo peso [≤-2 escores-Z]+peso normal [>-2 a ≤+1 escores-Z]) e "com excesso de peso corporal" (sobrepeso [>+1 a <+2 escores-Z] + obesidade [≥+2 escores-Z]); (3) análise dos resultados a partir da estatística descritiva. Resultados: Dados de caracterização demonstraram média e desvio padrão de 35,76±5,42 segundo ATA e nível de suporte severo para todos os participantes para CARS. Avaliação antropométrica demonstrou que 64,7% dos participantes apresentaram excesso de peso. Resistência a mudanças (88,2%); hiperatividade (70,6%) e movimentos estereotipados (100%) foram as características mais presentes nos participantes. Estratégias como: (1) seleção de sala fechada, luz e temperada adaptada a cada criança, retirada de distratores visuais; (2) instrução verbal seguida de modelo oferecido pelo avaliador; (3) uso de recompensa; (4) pesagem da criança no colo foram utilizados na avaliação física. Conclusão: Conhecer sobre a caracterização do TEA poderá apoiar as estratégias para realização de avaliações físicas e ampliação de estudos sobre a população.

Palavras-chave: Antropometria; Características; Autismo.

Apoio institucional: Centro Unificado de Integração e Desenvolvimento do Autista (CUIDA) - APAE Maceió.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Interseccionalidade modera a associação entre exercício físico e transtornos mentais em adultos e idosos brasileiros: análise transversal da Pesquisa Nacional de Saúde, 2019

AUTORES

Renata Rafaela Lima de Oliveira
Shirlley Jackllany Martins de Farias
Samanta Barbosa Feitosa
Rildo de Souza Wanderley Júnior
Daniel da Rocha Queiroz
Carla Menêses Hardman

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A influência de marcadores interseccionais de vulnerabilidade social na associação entre prática de exercício físico e saúde mental em adultos e idosos brasileiros permanece pouco investigada. Objetivo: Analisar o papel moderador da interseccionalidade na associação entre a prática de exercício físico (PEF) e o diagnóstico de transtornos mentais (depressão, esquizofrenia, transtorno bipolar, transtorno obsessivo compulsivo - TOC) em adultos e idosos brasileiros. Método: Estudo transversal com dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019, incluindo indivíduos ≥18 anos. A interseccionalidade foi avaliada por um Índice Jeopardy (0-4), que considerou sexo feminino, raça preta/indígena, escolaridade até fundamental incompleto e renda até 1 salário mínimo, categorizado em grupos privilegiado (0-1) e vulnerável (2-4). Regressões de Poisson foram empregadas, utilizando o método svyset. Resultados: A amostra foi composta por 88.522 indivíduos (74,3% adultos), 52,9% sexo feminino, com 53,4% no grupo vulnerável e 39,4% relatando PEF. A prevalência de depressão foi de 9,3%. Para esquizofrenia, transtorno bipolar e TOC as prevalências foram de 6,2%, 10% e 6,1%, respectivamente, em uma subamostra de 4.792 indivíduos. Na amostra total, PEF associou-se estatisticamente com depressão ($p = 0,04$), esquizofrenia ($p < 0,01$) e transtorno bipolar ($p < 0,01$). Após a estratificação, a PEF associou-se com depressão ($p = 0,02$), transtorno bipolar ($p < 0,01$) e TOC ($p < 0,01$) apenas no grupo privilegiado. Para esquizofrenia, a associação com PEF ocorreu em ambos os grupos, sendo mais acentuada no grupo vulnerável ($p < 0,01$) do que no privilegiado ($p = 0,04$). Conclusão: A interseccionalidade é um moderador crucial na associação entre PEF e transtornos mentais. Esses achados complexos e heterogêneos indicam que a associação não é uniforme, sendo moldada por características individuais e contextuais, exigindo interpretação cuidadosa.

Palavras-chave: Saúde mental; Exercício Físico; Adulto.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Componentes do tempo de tela e sintomas depressivos em adolescentes: associações distintas por tipo de uso

AUTORES

Rodrigo de Oliveira Barbosa
Marcus Vinicius Veber Lopes
Bruno Gonçalves Galdino da Costa
Jaqueline Aragoni da Silva
Maria Beatriz Vieira de Brito
Kelly Samara Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: O uso excessivo de tela repercute negativamente sobre a saúde mental de adolescentes. Contudo, a tipologia do uso de tela e o padrão dose resposta na relação entre o tempo de tela e sintomas depressivos ainda não estão claros. Objetivo: Examinar a relação entre componentes do tempo de tela (estudo, games, vídeos e mídias sociais) e sintomas depressivos em adolescentes. Métodos: Trata-se de um estudo transversal (ondas de 2019 e 2022 do Projeto ELEVA) realizado com estudantes dos Institutos Federais de Educação da Grande Florianópolis, SC. O tempo de tela foi avaliado pelo Questionnaire for Screen Time of Adolescents e sintomas depressivos pelo Center for Epidemiological Studies-Depression. Utilizou-se modelo aditivo generalizado (GAM), ajustado por sexo, idade e ano de coleta. Resultados: Foram avaliados 1.789 adolescentes (51,1% moças; média de 16,4±1,1 anos). A média do tempo despendido nos componentes de tela foi: 137,4±112,3 min/dia estudando; 109,6±132,8 min/dia em games, 184,9±132,4 min/dia assistindo vídeos e 236,5±193,2 min/dia em mídias sociais. A média do escore de sintomas depressivos foi 21,6±11,1. Houve associação positiva entre tempo em games e sintomas depressivos a partir de 17 min/dia ($\beta = 0,021$; $p = 0,048$), e atenuada a partir 72 min/dia ($\beta = 0,014$; $p = 0,049$), com platô próximo dos 159 min/dia. Observou-se associação linear entre tempo assistindo vídeos ($\beta = 0,006$; $p = 0,004$) e sintomas depressivos. O tempo em mídias sociais foi positivamente associado aos sintomas depressivos a partir de 49 min/dia ($\beta = 0,008$; $p = 0,049$) até 352 min/dia ($\beta = 0,005$; $p = 0,049$), e nenhuma associação com o tempo gasto estudando. Conclusão: Há relação linear entre tempo assistindo vídeos e sintomas depressivos; relação não linear para tempo em games e mídias sociais, e nenhuma associação para o tempo de estudo. Os achados destacam a importância de considerar separadamente os componentes do tempo de tela ao investigar sua relação com sintomas depressivos em adolescentes.

Palavras-chave: Adolescência; Tempo de tela; Depressão.

Apoio institucional: CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre atividade física e transtorno obsessivo-compulsivo em universitários: um estudo transversal Unilife-M/PE

AUTORES

Santiago Souza Valdes
Marília Felício Lopes da Silva
Gustavo Henrique Gomes Silva
Danielle Patrícia Lima de Araújo
Danilo Rodrigues Pereira da Silva
Aluísio Andrade Lima

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PPGCS), Universidade Estadual de Londrina (UEL).

Introdução: O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) é uma condição de ansiedade marcada por obsessões e compulsões, que comprometem o bem-estar e a funcionalidade do indivíduo, surgindo geralmente na adolescência ou início da vida adulta. Estudos recentes apontam aumento dos sintomas de TOC entre universitários, frequentemente associados à menor atividade física, o que contribui para estilo de vida prejudicado. Investigar a relação entre inatividade física e sintomas de TOC pode auxiliar na implementação de estratégias de promoção da saúde nessa população. Objetivo: Avaliar a associação entre inatividade física e sintomas de TOC em universitários. Métodos: Um estudo transversal foi conduzido com 938 estudantes da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE) entre 2023 e 2024, participantes da coorte multicêntrica The UNIversity student's LIFEstyle and Mental Health Study (UNILIFE-M). Foram incluídos calouros de cursos de graduação, com idades entre 16 e 35 anos (média = 20±4 anos; 51,4% mulheres), mediante consentimento online (CAAE: 63025822.8.2015.9547). Foram coletados dados sóciodemográficos (sexo, idade, grupo étnico e índice de massa corporal - IMC) e sobre atividade física (SMILE). A presença de sintomas de TOC foi avaliada por meio do questionário validado Inventário de Obsessões e Compulsões (OCI-R). As análises estatísticas foram conduzidas via regressão logística binária, ajustadas por sexo, idade, grupo étnico e IMC no software SPSS (versão 25). P ≤ 0,05 foi considerado significante. Resultados: Os sintomas de TOC foram identificados em 34,3% dos participantes. Enquanto, apenas 27,7% relataram "sempre" se exercitar por pelo menos 30 minutos por dia. Além disso, os estudantes considerados inativos fisicamente apresentaram maior chance de ter sintomas de TOC (OR = 1,43; IC95%: 1,07-1,91), independentemente de idade, sexo, grupo étnico e IMC. Conclusão: Inatividade física aumenta em 43% a chance de sintomas de TOC em universitários. Programas de atividade física podem favorecer a saúde mental e estudos longitudinais são necessários para aprofundar essa relação.

Palavras-chave: Transtornos mentais; Saúde mental; Estudantes universitários.

Apoio institucional: CAPES FACEPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre os níveis de atividade física e a saúde mental de estudantes do ensino médio

AUTORES

Stephany Fernandes da Rocha Rodrigues
Elvis Geanderson Lima do Vale
Gillianne Crystina dos Anjos Cardoso
Mateus Rossato
Roseanne Gomes Autran

Universidade Federal do Amazonas.

Introdução: A atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental, reduzindo sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Contudo, muitos adolescentes não atingem os níveis recomendados, o que pode comprometer o seu bem-estar emocional. Objetivo: Investigar a relação entre os níveis de atividade física e os sintomas de estresse, depressão e ansiedade em estudantes do ensino médio. Métodos: Participaram 95 alunos do 3º ano do ensino médio (idade média 17,32 ± 0,91 anos; 61,1% do sexo feminino, 38,9% do sexo masculino). A atividade física foi avaliada pelo IPAQ, classificando os participantes em "ativos" e "insuficientemente ativos". Estresse foi avaliado pela EPS-10 e sintomas de depressão e ansiedade pela HAD. A análise dos dados foi realizada no software SPSS (versão 25). Foram empregadas estatísticas descritivas, correlações de Pearson para a prática de atividade física moderada-vigorosa (variável contínua), e o Teste t de Student para Amostras Independentes para comparar os escores de estresse, ansiedade e depressão entre os grupos ativo e insuficientemente ativo.Resultados: A prática semanal de atividade física moderada-vigorosa correlacionou-se negativamente com estresse ($r = -0,231$; $p = 0,025$), ansiedade ($r = -0,634$; $p < 0,001$) e depressão ($r = -0,247$; $p = 0,016$). Adicionalmente, o Teste t de Student revelou que os escores médios de estresse, ansiedade e depressão foram significativamente mais elevados no grupo insuficientemente ativo em comparação ao grupo ativo. Para estresse, $t(93) = 3,46$, $p < 0,001$; para ansiedade, $t(77,70) = 14,34$, $p < 0,001$; e para depressão, $t(93) = 3,57$, $p < 0,001$.Conclusão: Os achados indicam que níveis mais elevados de atividade física estão associados a menores sintomas de estresse, ansiedade e depressão em adolescentes. Estes resultados reforçam a importância da atividade física regular como estratégia de promoção da saúde mental no ambiente escolar

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde mental; Estudantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física, interação social e uso de substâncias entre universitários: uma análise de redes complexas a partir da coorte multicêntrica Unilife-M

AUTORES

Vanessa Teixeira da Solidade
José Ywgne Vieira do Nascimento
Isadora Fernanda de Freitas Cunha
Laura Santos Castro
David Nunes Oliveira
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: Embora estudos abordam separadamente a atividade física, a interação social e o uso de substâncias entre universitários, ainda são escassas as investigações que analisam como esses comportamentos se inter-relacionam de forma integrada.Objetivo: Analisar as associações entre atividade física, interação social e uso de substâncias em estudantes universitários.Métodos: Estudo transversal que utilizou dados do baseline da coorte multicêntrica UNILIFE-M. A amostra foi composta por 2.384 universitários entre 16 e 35 anos de 13 universidades brasileiras. Utilizou-se um questionário semiestruturado para obter informações de idade (continuo) e sexo (feminino/masculino). O The Short Multidimensional Inventory Lifestyle Evaluation (SMILE) foi utilizado para análise das variáveis de estilo de vida (prática de atividade física e indicadores de interação social) e o Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST) para avaliar uso de substâncias (álcool, tabaco, cannabis e cigarro eletrônico). A análise de redes foi realizada no JASP, com o estimador EBICglasso e apresentados por matriz de peso. Resultados: Observamos a formação de três agrupamentos distintos de variáveis inter-relacionadas: prática de atividade física, interação social e uso de substâncias. Universitários com maior frequência de prática de esportes coletivos apresentaram maior consumo de álcool (0,042) e cigarro eletrônico (0,109), enquanto aqueles com menor prática de atividade física estavam mais associados ao uso de tabaco (-0,110). Além disso, universitários que relataram sentir-se bem com maior frequência ao realizar atividade física apresentaram melhor interação social (0,050 integração com amigos; 0,071 sensação de pertencimento). A variável sexo ocupou posição central na rede, funcionando como elo entre os três agrupamentos identificados. Conclusão: A atividade física, a interação social e o uso de substâncias estão interligados entre universitários, com o sexo desempenhando papel central nessas conexões.

Palavras-chave: Atividade física; Uso de substâncias; Redes complexas**.**

Apoio institucional: FAPITEC e CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Uma intervenção de atividade física baseada na teoria da autodeterminação é capaz de promover efeitos na percepção de barreiras para a sua prática em adultos com sintomas depressivos? Achados de um ensaio clínico randomizado

AUTORES

Victor Celestino Pires
Cecília Bertuol
Juliana Pinto da Silveira
Marcelo Baggio do Amaral
Deborah Kazimoto Alves
Giovani Firpo Del Duca

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A atividade física (AF) é reconhecida como uma estratégia efetiva no tratamento da depressão. Contudo, observa-se uma baixa aderência desse comportamento em adultos com sintomas depressivos, que, frequentemente, relatam diferentes barreiras à sua prática. Objetivo: Verificar o efeito de uma intervenção de AF na percepção de barreiras para a sua prática em adultos com sintomas depressivos (n = 78). Métodos: Conduziu-se um ensaio clínico randomizado com um grupo controle (CG) e um grupo intervenção (GI). A intervenção baseou-se na Teoria da Autodeterminação e teve duração de 16 semanas, com duas sessões semanais de 90 minutos cada. Os encontros buscaram promover a conscientização dos participantes sobre suas condições de vida e saúde, principalmente através da prática de AF. As barreiras ambientais, intrapessoais e interpessoais para a prática de AF foram mensuradas pelo questionário de Martins e Petroski (2000). O instrumento contém uma lista com 19 barreiras, avaliadas com base na frequência em que são identificadas (nunca = 0; raramente = 1; às vezes = 2; quase sempre = 3; e sempre = 4). Assim, foram analisadas de forma contínua, em que valores mais altos correspondem a uma maior percepção de cada barreira. Na análise de dados, empregou-se as Equações de Estimativas Generalizadas, adotando-se como significativos valores p de $p \leq 0,05$ para grupo e/ou tempo e de $p \leq 0,10$ para a interação grupo*tempo. Resultados: Do pré para o pós-intervenção, não houve diferenças significativas na pontuação total de barreiras para a prática de AF. Entretanto, identificou-se uma interação grupo*tempo para "falta de equipamento disponível" ($p = 0,094$), com aumento da percepção dessa barreira no GC da linha de base para o pós-intervenção, e para "dor/desconforto leve" ($p = 0,045$), com aumento no GI após as 16 semanas de intervenção. Conclusão: Embora as características da intervenção não tenham favorecido mudanças expressivas no total das barreiras investigadas, os achados reforçam a importância de adequar intervenções de AF às especificidades clínicas desta população.

Palavras-chave: Ensaio clínico; Saúde mental; Atividade Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeitos agudos de caminhadas em ambiente natural na função executiva e na ansiedade: ensaio clínico randomizado cruzado com mulheres universitárias

AUTORES

Victor Oliveira da Costa
Ellen Rose Leandro Ponce de Leão
Ana Paula Morais Quintella Alencar
Marcos Paulo Costa Lima
Adriene Damasceno Seabra
Joao Bento Torres Neto

UFPA.

Introdução: Estudantes universitários enfrentam estresse, sedentarismo e alta carga cognitiva; intervenções acessíveis podem mitigar esses riscos e apoiar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Objetivo: Investigar os efeitos agudos de caminhadas em três contextos ambientais sobre funções executivas e estado afetivo de universitárias.Métodos: Ensaio clínico controlado, randomizado e cruzado com 21 universitárias (17,7 ± 2,2 anos). Em dias distintos, separados por washout de 7 dias, cada participante realizou caminhada de 15 min em ambiente natural (campus arborizado), construído (rua urbana) ou permaneceu sentada em sala de aula (controle). Atenção sustentada e flexibilidade cognitiva foram avaliadas pelo Trail Making Test (TMT-A/B); ansiedade-estado e humor, por IDATE-E e BRUMS. Modelos lineares mistos, ajustados para VO_2, IMC, atividade física habitual e dia do experimento, compararam variações pré-pós.Resultados: A atenção sustentada melhorou após as caminhadas em ambiente natural (Δ = -6,4 s; p < 0,001) e construído (Δ = -4,1 s; p = 0,003), sem mudança na condição controle. A flexibilidade cognitiva melhorou apenas no ambiente natural (Δ = -9,8 s; p < 0,001). A ansiedade-estado reduziu significativamente após o passeio natural em relação à sala de aula (Δ = -4,3 pontos; p = 0,030). O ambiente natural foi percebido como mais prazeroso e restaurador (p < 0,001).Conclusão: Caminhadas de 15 min em espaços verdes universitários aprimoram funções executivas e reduzem ansiedade de forma aguda, reforçando a integração da natureza aos campi como estratégia de promoção de saúde e bem-estar (ODS 3), melhoria da qualidade educacional (ODS 4) e construção de cidades e comunidades mais sustentáveis (ODS 11), além de contribuir para ações climáticas (ODS 13).

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde mental; Ambientes naturais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto do treinamento intervalado de alta intensidade nos sintomas depressivos de adolescentes do ensino médio

AUTORES

Vithória Silva Oleiro
Yuri da Gama Rodrigues
Eduardo Gauze Alexandrino
Samuel de Carvalho Dumith

Universidade Federal do Rio Grande - FURG.

Introdução: Estima-se que 1 em cada 7 jovens tenha problemas de saúde mental e que 3,5% dos adolescentes entre 15 e 19 anos sofram de depressão. O exercício físico é um fator de proteção para saúde física, cognitiva e mental dos jovens, e o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) têm demonstrado benefícios mensuráveis na saúde mental de adolescentes. Objetivo: Avaliar o efeito de 12 sessões de HIIT na mudança dos sintomas depressivos em adolescentes. Métodos: Ensaio randomizado por cluster com 199 adolescentes (idade média de 16 anos) do Instituto Federal do Rio Grande do Sul - IFRS, Campus Rio Grande. Seis turmas do segundo ano foram randomizadas: duas alocadas ao Grupo Intervenção (n = 65) que realizou 12 sessões de HIIT com 10 minutos de duração, e quatro ao Grupo Controle (n = 134) que manteve as aulas habituais de educação física. Os sintomas depressivos foram avaliados antes e após a intervenção pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDAE-A), com classificação em cinco categorias. A mudança na classificação dos sintomas depressivos foi analisada por regressão de Poisson e a diferença nos escores foi avaliada por regressão linear múltipla, ambas ajustadas por fatores sociodemográficos e comportamentais. Resultados: Apenas 21,4% dos adolescentes apresentaram melhora na classificação dos sintomas depressivos. Entretanto, o grupo intervenção teve 69% mais chance de melhorar na classificação de sintomas depressivos comparado ao grupo controle (RP = 1,69; IC95% = 0,99; 2,89; p = 0,053), indicando um efeito marginalmente significativo. Além disso, o grupo intervenção apresentou escore 2,3 (IC95% = -4,4; -0,2; p = 0,035) menor que o grupo controle após o HIIT. Conclusão: Esses achados apontam para um efeito positivo do HIIT nos sintomas depressivos em adolescentes, com redução significativa no escore e uma tendência à melhora na classificação. Isso sugere que o HIIT pode ser uma estratégia viável para promover a saúde mental de adolescentes.

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde Mental; Adolescentes.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A inserção do exercício físico em uma intervenção multidisciplinar é capaz de reduzir a ansiedade em adolescentes com obesidade? Ensaio clínico aleatorizado

AUTORES

Yara Lucy Fidelix
Érika Alice dos Santos
Laíze Eduarda Soares Farias
Isadora Ellen Cordeiro Amaro
Francisca Jacielle Ferreira de Oliveira
Edirlane Soares do Nascimento

UNIVASF.

Introdução: Estudos experimentais prévios sobre exercício e saúde mental apresentam limitações como ausência de randomização e cegamento, além de não testarem diferentes modalidades de exercício físico, sendo a maioria realizado com exercícios aeróbios ou combinados e com intensidade pré-determinada. Objetivo: Verificar os efeitos de 24 semanas de intervenção multidisciplinar, com exercício físico em intensidade autosselecionada, sobre a ansiedade-traço e estado de adolescentes com obesidade. Métodos: Trata-se de um ensaio clínico aleatorizado, simples cego com delineamento de grupos paralelos. Foram elegíveis adolescentes com obesidade, de 13 a 17 anos e estágio maturacional púbere/pós-púbere. A amostra foi aleatorizada (1:1), por um pesquisador cego, em Grupo Experimental (GE) ou Grupo Controle (GC). Ambos os grupos receberam uma intervenção de 24 semanas que consistiu em aconselhamento nutricional e psicológico (1x/semana, com sessões de 1h cada). O GE realizou exercícios físicos supervisionados no formato de circuito com pesos livres (3 sessões/semana, com duração de 1 hora). A intensidade do exercício foi autosselecionada. A ansiedade foi avaliada pelo Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Utilizou-se a estatística descritiva, teste t de Student, ANCOVA e tamanho do efeito (d) na análise. Resultados: 44 adolescentes (25 meninas) iniciaram a intervenção. Os grupos foram semelhantes para os desfechos avaliados na linha de base (pré-intervenção). Após 24 semanas de intervenção, não foram observadas diferenças significativas nas variáveis de ansiedade estado ($F = 2,76$; $p = 0,101$) e traço ($F = 0,04$; $p = 0,839$) quando comparados os grupos. No entanto, houve uma diferença significativa entre o tempo pré e pós intervenção, indicando que os escores da ansiedade estado mudaram ao longo do tempo ($F = 7,75$; $p = 0,007$), especialmente no grupo experimental (d-traço: GE = 0,95; GC = 0,43; d-estado: GE = 0,99; GC = 0,51). Conclusão: A inclusão do exercício físico com intensidade autosselecionada na intervenção multidisciplinar não foi capaz de reduzir mais a ansiedade quando comparado a um grupo que não fez exercícios físicos.

Palavras-chave: Saúde mental; Sobrepeso; Exercícios em circuitos.

Apoio institucional: Agradecemos ao Colegiado de Educação Física da UNIVASF, ao PPGEF e ao Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (GEPEEX).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

9. Atividade física e bem-estar em populações específicas

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação da velocidade em pessoas com deficiência visual: contribuições para a saúde funcional

AUTORES

Alana Alves da Silva
Allana Lithicia Oliveira Camilo
Vinicius Denardin Cardoso

Universidade Estadual de Roraima

A deficiência visual (DV) é caracterizada pela perda parcial ou total da visão, causada por situações congênitas ou adquiridas, acarretando limitações visuais em ambos os olhos. Essa população enfrenta limitações funcionais como: noção espacial, velocidade, equilíbrio e mobilidade. Capacidades essas, que são fundamentais para autonomia, independência e orientação da pessoa com DV e seu aprimoramento pode incentivar o aumento de um estilo de vida ativo. Objetivo: O objetivo do estudo foi descrever a Velocidade de pessoas com DV participantes do Programa de Extensão: "Atividades Físicas e Esportivas para Pessoas com Deficiência", da Universidade Estadual de Roraima (UERR). Métodos: A amostra foi composta por 11 alunos (05 feminino e 06 masculino) com a idade de 22 à 47 anos. Para avaliação da Velocidade, foi proposto a adaptação do manual do PROESP-Brasil, proposto por Diehl (2013). O teste foi realizado na área de 20 metros demarcados e cronometrado. Resultados: Os resultados de Velocidade da amostra investigada foram: Feminino(F) 8,82 (2,27m/s) e Masculino (M) 5,21 (3,84m/s). Em investigação de Diehl (2004), com 72 estudantes com DV, a autora encontrou resultados de: F de 7,36 (2,72m/s) e M 3,76 (5,32m/s). Em estudo, Trapp (2015) encontrou média de: F 8,01 (3,75 m/s) e M 6,69 (4,48m/s). Dessa forma, percebemos que a amostra investigada em nosso estudo, apresentou valores superiores para F e semelhantes para M em comparação a literatura investigada. Conclusão: A avaliação da velocidade em pessoas com deficiência visual é um indicador essencial de saúde e funcionalidade. Os resultados mostraram diferenças entre os sexos, destacando a importância de estratégias específicas de cuidado e promoção da saúde. Associar velocidade, equilíbrio, agilidade e noção espacial favorece programas adaptados que estimulam autonomia, fortalecem a independência e ampliam os benefícios à saúde e ao bem-estar.

Palavras-chave: Autonomia; Atividade física; Deficiência visual.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Roraima(UERR).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação da força muscular e da potência aeróbia em mulheres sobreviventes de câncer de mama: resultados preliminares

AUTORES

Aline Rachel Bezerra Gurgel
Luiz Augusto Riani Costa
Karen Maria Jircik
Jean Augusto Coelho Guimarães
Pedro Henrique Mendes
Claudia Lucia de Moraes Forjaz
Patrícia Chakur Brum

Universidade de São Paulo.

Introdução: Mulheres sobreviventes de câncer de mama (MSCM) frequentemente apresentam redução da potência aeróbia e da força muscular, sequelas inter-relacionadas que impactam diretamente a saúde e a qualidade de vida. Objetivo: Avaliar o comprometimento funcional multifatorial em MSCM comparado a mulheres saudáveis (CON). Métodos: Estudo transversal com 15 mulheres (MSCM: n = 9; CON: n = 6). O grupo MSCM incluiu voluntárias ≥6 meses pós-tratamento, sem comorbidades descontroladas. Foram realizados testes de marcha estacionária, flexão de cotovelos, sentar e levantar, timed up and go (TUG) e ergoespirométrico. Utilizou-se teste t de Student para dados não pareados com correção de Welch, após verificação de normalidade (Shapiro-Wilk) e homogeneidade (Levene). O tamanho do efeito foi calculado (Cohen's d). Resultados: A idade foi similar entre os grupos (MSCM: 48 ± 5,2; CON: 46,3 ± 5,9 anos; p = 0,345). O tempo médio pós-tratamento foi 45 ± 18 meses. O grupo MSCM apresentou menor VO2 pico (MSCM: 23,6 ± 2,6 vs. CON: 28,3 ± 3,3; t(8.97) = -2.92, p = 0.017*, d = -1.58), e grandes efeitos foram observados para os testes de sentar e levantar (d = -1.21), força de membros superiores direito (d = -0.80) e esquerdo (d = -0.67), TUG (d = 0.97) e marcha estacionária (d = -1.13). Conclusão: O VO_2 pico foi significativamente menor no grupo MSCM. Ademais, os efeitos de grande magnitude observados nos múltiplos testes sugerem que um maior poder amostral deverá evidenciar desempenho inferior nesse grupo. Destaca-se a relevância clínica de sequelas de longo prazo pós-tratamento e a necessidade de implementar estratégias de reabilitação, como treinamento supervisionado, para restaurar a capacidade física e melhorar a qualidade de vida de MSCM.

Palavras-chave: Neoplasias de mama; Aptidão Física; Força muscular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Características de intervenções de estilo de vida para pessoas idosas em situação de vulnerabilidade socioeconômica: uma revisão de escopo

AUTORES

Amanda Cristina de Sá
Letícia Fernanda Belo
Andressa Crystiane da Silva Sobrinho
Elisabeth Fernandes
Laura Thais Del Vecchio Sampaio
Grace Angélica de Oliveira Gomes

Universidade Federal de São Carlos.

Introdução: Intervenções de Estilo de Vida (EV) são estratégias eficazes na promoção do envelhecimento saudável. No entanto, há escassez de evidências sistematizadas sobre como essas intervenções são planejadas e aplicadas entre pessoas idosas em situação de vulnerabilidade socioeconômica, grupo exposto a barreiras de acesso e riscos à saúde. Objetivo: Identificar e descrever as características de intervenções de EV destinadas a pessoas idosas em vulnerabilidade socioeconômica. Métodos: Revisão de escopo, seguindo diretrizes JBI e PRISMA-ScR. O EV foi definido como conjunto de comportamentos relacionados à alimentação, atividade física, sono, estresse, consumo de álcool, tabagismo e relações sociais. A string foi composta pelos termos "Intervention", "Lifestyle", "older people", "low income" e "adherence", foi aplicada em sete bases de dados e busca adicional no Google Acadêmico. Foram incluídos estudos com intervenções de EV para pessoas idosas de baixa renda, sem limite temporal e idioma. A seleção foi feita por pares independentes com cegamento, e utilizou a ferramenta Rayyan. A extração foi realizada em uma planilha no Excel, e os dados analisados por categorização temática descritiva. Resultados: Vinte estudos foram incluídos. As intervenções de EV eram referentes à comportamento preventivo (n = 19), alimentação saudável (n = 15), atividade física (n = 12), estresse (n = 7), sono (n = 2) e relações sociais (n = 1). A maioria possuía metodologia multicomponente, aconteceram de forma individual e presencialmente. As intervenções foram realizadas em centros comunitários, clínicas médicas e atenção primária, ambulatórios, e domicílios, e quanto aos interventores, a maioria era profissionais da saúde, voluntários leigos treinados, e agentes comunitários de saúde. Conclusão: Intervenções adaptadas ao contexto comunitário favorecem adesão e acesso. Estudos futuros devem adotar maior rigor metodológico, com uso de teorias comportamentais, avaliação de impacto clínico e estratégias sustentáveis. Os achados reforçam a necessidade de políticas públicas voltadas à promoção de saúde equitativa para idosos em vulnerabilidade.

Palavras-chave: Estilo de vida; Pessoas idosas; Baixa renda.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados aos níveis de atividade física e comportamento sedentário em mães de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista: estudo transversal

AUTORES

Amanda Gomes dos Santos
Carlos Eduardo Lins e Silva
João Dias
Maria Eduarda de Andrade Lima Moura
Breno Quintella Farah

Instituto do Autismo.

Introdução: A maternidade afeta consideravelmente a vida das mulheres, especialmente daquelas com filhos com Transtorno do Espectro Autista, enfrentando maior sobrecarga física e emocional. A prática de atividade física e a redução do comportamento sedentário são amplamente reconhecidos pelos benefícios à saúde física e mental. Entretanto, são desconhecidos os fatores associados a esses comportamentos em mães de crianças e adolescentes autistas. Objetivo: investigar os fatores associados ao nível de atividade e comportamento sedentário em mães de crianças e adolescentes com TEA. Métodos: Estudo transversal com 665 mães avaliadas. A atividade física e o comportamento sedentário foram avaliados através do IPAQ. Mães que praticavam 150 minutos/semana de atividade física moderada a vigorosa foram consideradas ativas. Para o comportamento sedentário, foram classificadas sedentárias aquelas no último quartil. A idade (em anos), estado civil (casada x não casada), renda (< 1salário x ≥1 salário), trabalho (sim ou não), escolaridade (até EM x > EM), quantidade de filhos, terapia do filho (sim ou não) e rede de apoio (sim ou não) foram avaliados. A regressão logística binária foi utilizada para identificar os fatores associados ao comportamento sedentário e à atividade física, com significância de $p < 0,05$. Resultados: 65,3% das mães foram consideradas fisicamente ativas. Relataram permanecer em média 8 horas por dia em comportamento sedentário. Nenhuma variável mostrou associação com nível de atividade física. Filhos que estão em terapia (OR: 1,518; IC95%: 1,015 a 2,272), mães que trabalham (OR:2,631 IC95%: 1,770 a 3,911) e a idade das mães (em anos) (OR: 0,972; IC95%: 0,946 a 0,998) foram associados com o comportamento sedentário durante os dias de semana. Conclusão: A maioria das mães foram classificadas como fisicamente ativas, todavia, apresentaram elevado tempo sentado durante a semana. O sedentarismo foi associado à idade mais jovem das mães, presença de terapia dos filhos e de trabalho das mães.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamento Sedentário; Transtorno do Espectro Autista

Apoio institucional: Instituto do Autismo e IDA Lab.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Uso diário de telas e tempo de sono em dias da semana entre escolares quilmbola

AUTORES

Ana Carolina Simões Martins
Laila Sena de Souza
Tainara Leite Rodrigues
Lizziane Andrade Dias
Gilmar Mercês de Jesus

Unifatecie.

Introdução: O sono é um importante componente do crescimento físico e desenvolvimento biológico e mental de crianças e adolescentes. O uso excessivo de telas piora qualidade e duração de sono, apresentando como principais consequências despertares noturnos, latência prolongada do sono e sonolência diurna. Objetivo: Analisar a associação entre o uso diário de telas e o tempo de sono durante a semana entre escolares Quilombolas. Métodos: Estudo transversal com estudantes de escolas públicas de comunidades Quilombolas rurais em Feira de Santana-BA (n = 1.007, Idade = 9,4±1,5 anos, 50,5% meninos, IMC = 17,8±3,5Kg/m^2). Informações sobre a exposição diária a telas (TV, celular, computador e videogame) foram obtidas via questionário on-line (Web-CAAFE). Pais/responsáveis relataram a hora habitual de dormir e de despertar dos estudantes em dias da semana. A diferença entre a hora de dormir e despertar indicou a duração do sono (DS) em minutos. A análise incluiu modelo de regressão linear e Intervalos de Confiança de 95%. A significância estatística foi fixada em valores de $p < 0,05$. Fatores de ajuste: sexo e atividade física diária. Resultados: Entre os estudantes avaliados, 20,5% despertavam antes das 6h, 56,6% entre 6h e 8h, 17,4% entre 8h e 10h e 5,5% após as 10h. A exposição noturna a celular, TV, computador e videogame foi, respectivamente, de 32,2%, 29,9%, 2,5% e 2,5%. A exposição noturna a telas entre adolescentes se associou a menor DS (β = -17,8; IC95% = -28,4; -7,3), independentemente do sexo e da atividade física diária. A exposição às telas nos turnos matutino e vespertino não se associou à DS. Conclusão: A exposição noturna a telas entre adolescentes quilombolas se associou a uma diminuição média de cerca de 18 minutos na duração do sono em dias da semana. O uso noturno de telas deve ser limitado, pelo impacto no sono e reflexos na aprendizagem, desenvolvimento e engajamento dos estudantes na atividade física.

Palavras-chave: Quilombolas; Sono; Tempo de tela.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fenótipos de exaustão autorrelatada e comorbidades em mulheres idosas do Programa Academia da Cidade de Aracaju-SE

AUTORES

Ana Izabel Nascimento Souza
Marília da Silva Alves
Mayra de Oliveira Mendonça
Débora Cristina Fontes Leite
Priscila Yukari Sewo Sampaio
Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio

Universidade Federal de Sergipe - Campus Lagarto.

Introdução: A exaustão autorrelatada em mulheres idosas pode manifestar-se de forma isolada ou associada a sintomas de saúde mental, configurando fenótipos distintos com implicações clínicas diferenciadas.Objetivo: Investigar associações de comorbidades entre fenótipos de exaustão em mulheres idosas do Programa Academia da Cidade (PAC). Métodos: Estudo transversal com 276 mulheres idosas (≥60 anos) do PAC de Aracaju-SE. Utilizou-se o domínio saúde mental do Kihon Checklist-PT-BR. A questão "Nas duas últimas semanas, você se sente exausto sem razão?", resposta sim/não - juntamente às outras quatro questões do domínio exaustão classificaram as participantes em: Controle (sem exaustão nem outras queixas mentais, n = 123); Exaustão Isolada (apenas exaustão, mas nenhuma outra queixa, n = 41); e Exaustão Combinada (exaustão + outra(s) queixa(s) mental(is), n = 112). Analisou-se características sociodemográficas, antropométricas, atividade física e comorbidades (hipertensão arterial, diabetes, hipercolesterolemia, depressão, artrite e problemas crônicos de coluna). Os testes de Kruskal-Wallis, qui-quadrado e exato de Fisher foram utilizados para comparações. A regressão logística univariada identificou as variáveis associadas aos desfechos, e a análise ajustada verificou associações considerando idade, escolaridade, IMC e atividade física. Resultados: A amostra apresentou mediana (25%-75%) de idade de 64,5 (61-69,7) anos e IMC de 26,5 (24,7-29,8) kg/m^2. Os grupos diferiram quanto à idade, escolaridade, problemas de coluna, depressão e atividade física semanal. Na regressão ajustada, a Exaustão Isolada associou-se à hipercolesterolemia (OR = 3,37; IC95%:1,47-7,74; p = 0,004), enquanto a Exaustão Combinada associou-se a problemas de coluna (OR = 2,24; IC95%:1,29-3,89; p = 0,004) e depressão (OR = 6,14; IC95%:2,86-13,16; p < 0,001).Conclusão:Confirmaram-se fenótipos distintos de exaustão em mulheres idosas, com padrões específicos de comorbidades. A Exaustão Isolada caracterizou-se por associação com dislipidemia, enquanto a Exaustão Combinada relacionou-se com condições de saúde mental e musculoesqueléticas. Os achados sugerem a necessidade de estratégias personalizadas em programas de atividade física para mulheres idosas com diferentes perfis de exaustão.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Exaustão.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeitos de um programa de *walking* futebol na aptidão funcional, composição corporal e custo de dupla tarefa em adultos mais velhos de diferentes clubes

AUTORES

Andreia Isabel Nogueira Pizarro
Jose Sousa
Nelson Rodrigues
Diogo Carvalho
Simone Geremia
Jorge Mota
Joana Carvalho

FADEUP.

Introdução: O envelhecimento populacional exige intervenções para combater a inatividade. O walking football (WF), uma modalidade adaptada de futebol a andar, tem como objetivo incentivar a prática desportiva acima dos 50 anos através de uma prática apelativa e acessível. O objetivo foi avaliar o impacto de 6 meses de WF na aptidão funcional e composição corporal em adultos mais velhos e analisar diferenças entre clubes controlando para idade, valor inicial e frequência. Métodos: Foram avaliados 77 participantes (69,9±8,4 anos; 56% masculino), de 7 clubes do distrito do Porto. Aplicaram-se os seguintes testes: Timed-Up-and-Go (TUG), TUG cognitivo, sentar e levantar 5x (5STS), caminhada 6 minutos, e composição corporal avaliada por bio-impedância. As diferenças pré e pós foram analisadas com testes t pareados. Modelos ANCOVA (diferença ~ clube + valor inicial + idade + treinos) examinaram o efeito do clube. Resultados: Houve um ligeiro decréscimo na agilidade ($p = 0,004$), enquanto o TUG cognitivo não alterou ($p = 0,91$). O tempo do 5STS diminuiu 0,30±1,71s ($p = 0,14$). O custo da dupla-tarefa reduziu-se em 8,32±15,09s ($p < 0,00$), com 73 % dos participantes a melhorar. Uma melhoria na distância dos 6-minutos ($p < 0,00$) foi observada em 55% dos participantes. Verificou-se diminuição no peso ($p < 0,00$) e na gordura total ($p<0,00$); a massa muscular aumentou 0,39±1,26 kg ($p = 0,01$) e a gordura visceral diminuiu ($p < 0,00$). A ANCOVA revelou que o clube influencia significativamente as diferenças nas variáveis da aptidão física ($p < 0,05$), mas não as alterações na composição corporal, que parecem ser transversais e não dependem do clube. Conclusão: O programa de WF induziu melhorias significativas na composição corporal, na capacidade aeróbia e no custo da dupla-tarefa, enquanto a agilidade diminuiu ligeiramente. As diferenças persistentes entre clubes para medidas funcionais sugerem que fatores como a organização das sessões, a intensidade e a adesão podem afetar os resultados, devendo ser considerados no planeamento futuro.

Palavras-chave: Futebol; Idoso; Composição Corporal.

Apoio institucional: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - CIAFEL.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Autonomic dysfunction and cognitive loss in female breast cancer survivors: impact of physical activity level

AUTHORS

Anne Caroline de Oliveira Souza
Jule Pires Amaral
Karen Maria Jircik
Max Duarte Oliveira
Claudia Lúcia de Moraes Forjaz
Patricia Chakur Brum

Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

Introduction: Autonomic dysfunction (AD) and chemotherapy-induced cognitive impairment (CICI) are side effects associated with chemotherapy in the treatment of breast cancer (BC) and can affect the quality and duration of survival. The co-occurrence of AD and CICI and whether higher levels of physical activity (PA) could mitigate these effects, remains unexplored. OBJECTIVE: To investigate the presence of AD and CICI in female BC survivors undergoing chemotherapy and their associations with PA. Methods: Cross-sectional, single-center, observational study with three groups: control individuals without a history of cancer (CS; n = 29; age 50.7±9.0; 192.7±117 min PA/week), physically active BC survivors (CA; n = 28; age 48.9±7.1; 318.6±145.0 min PA/week), and physically inactive BC survivors (CI; n = 25; age 50.9±8.5; 85.9±37.4 min PA/week). Assessment of heart rate variability (HRV), cardiorespiratory fitness (VO_2peak), physical functionality tests (PFT), and objective measurement of PA by accelerometry were performed. Results: CA presented VO_2peak similar to CS and higher than CI (21.2±4.3; 22.1±3.3 vs 18.9±2.9 $mlO_2(kg.min)^{-1}$, p = 0,003). In the temporal domain of HRV, CA showed better autonomic modulation, pNN50, compared to CS (23.3±23.8 vs 10.8±12.0%; p = 0.048). In PFT with or without cognitive challenge, CI presented worse performance than CA for single task (ST) and dual task (DT). ST: Steps (8.8±1.19 vs 7.9±0.93, p = 0.001); Execution Time (9.6±2.22 vs 8.2±1.35s, p < 0.002). DT: Walking with Letters - Steps (9.4±1.22 vs 8.6±1.24, p = 0.001); Execution Time (11.7±2.91 vs 10.1±2.38s, p = 0.043). Number Subtraction (1.3±1.0 vs 1.9±1.5, p = 0.036). Conclusion: Higher PA levels are associated with better autonomic modulation, cardiorespiratory fitness and physical functioning in BC survivors. However, PA alone may not mitigate cognitive impairment, highlighting the importance of integrating physical and cognitive training to enhance post-treatment quality of life.

Keywords: Breast cancer; Physical activity; Dysautonomia.

Apoio institucional: CAPES, FAPESP and CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Alterações na função glomerular em pessoas com DRC-3 submetidas ao treinamento de força com restrição de fluxo sanguíneo: ensaio clínico randomizado

AUTORES

Antonio Filipe Pereira Caetano
Janyeliton Alencar de Oliveira
Amaro Wellington da Silva
Michelle Jacintha Cavalvante Oliveira
Cyro Rego Cabral Junior
Maria do Socorro Cirilo-Sousa

Universidade Federal de Alagoas.

O treinamento físico de força tem sido considerado um tratamento adjuvante para pacientes em estágios conservadores em DRC, mas há questionamentos sobre possíveis danos do uso do método de restrição de fluxo nesta população. Objetivo: Avaliar os efeitos do treinamento de 12 semanas de força muscular associado ao método de restrição de fluxo sanguíneo na função glomerular de pessoas com DRC-3. Método: Ensaio clínico randomizado em 4 grupos distintos (controle, baixa carga, alta carga e baixa carga/RFS). Foram incluídas pessoas com DRC-3, entre 35 e 75 anos, em tratamento em um hospital de alta complexidade da cidade de Maceió/Alagoas. Avaliou-se o perfil socioeconômico e estilo de vida (questionário semiestruturado), o nível de atividade física (IPAQ), Função Glomerular (Creatinina, Cistatina C e microalbuminúria). O treinamento físico ocorreu em 12 semanas, 3 vezes por semana, com duração de 40 minutos, com diferentes níveis de intensidade. Foram avaliadas a normalidade dos dados (Shapiro-Wilk), comparação interna dos grupos (Mann Whitney ou Wilcoxon) e entre grupos (ANOVA e Krushal-Wallis), magnitude do efeito (Cohen's d) considerando-se o valor p = 0.05. Resultados: Participaram do estudo 40 pessoas, com idade de 58 ± 8,9 anos, 62% não diabéticos, 87,5% hipertensos e 60% com baixos níveis de atividade física. Nas comparações internas, houve diferença significativa no grupo controle na TFG-CKD-Creatinina (p = 0.026) e TFG-CKD-Cistatina (p = 0.0207); na comparação entre os grupos houve diferença significativa na variável TFG-CKD-Creatinina entre o grupo com baixa carga e grupo com RFS (p = 0.009) e nos níveis de creatinina do grupo com baixa carga e alta carga com o grupo de RFS (p = 0,005). Houve também variação significativa entre os sujeitos nas TFG-CKD-Creatinina (p = < 0.01), TFG-CKD-Cistatina C (p < 0.01), Creatinina (p = < 0.01) e microalbuminúria-Albumina urinária (p = < 0.01). Conclusão: O treinamento com restrição de fluxo sanguíneo pode levar a menores perdas nos níveis de TFG-CKD-Creatinina do que treino com baixas cargas de intensidade.

Palavras-chave: Doença Renal Crônica; Treinamento de força; Taxa de Filtração Glomerular.

Apoio institucional: Hospital Universitário Professor Alberto Antunes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise longitudinal da qualidade de vida em idosos regulares no Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM): resultados ao longo de 27 meses de intervenção com pausas programadas

AUTORES

Arthur Damacena Elias
Débora Pastoriza Sant' Helena
Gabriela Emerim Rodrigues
Lucas de Liz Alves
Natã Concatto Licht
Andréa Kruger Gonçalve

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Introdução: O CREM da UFRGS, promoveu para 149 idosos (72,91±6,92anos; 125 mulheres e 25 homens) diferentes atividades físicas no ano de 2022. Objetivo: Analisar a qualidade de vida (QV) dos idosos participantes regulares (≥70% frequência nas atividades) do CREM de 2022 a 2024. Métodos: Participaram 34 idosos (73,29±6,60anos; 28 mulheres e 6 homens), sendo a maioria aposentado (n = 23) e com remuneração acima de 4 salários mínimos (n = 22). No período do estudo praticaram caminhada nórdica (n = 3); ginástica multicomponente (n = 8); hidroginástica (n = 9); jogging (n = 6); musculação (n = 2) e atividades diferentes em cada ano (n = 6). As atividades foram realizadas de março a novembro de cada ano (2x por semana; 50 min/aula) com intervalo sem atividades supervisionadas de dezembro a fevereiro. A QV foi avaliada através do instrumento WHO-QOL-BREF nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (pontuação de 0 a 100). As coletas pré-intervenção ocorreram em março e as pós-intervenção, em novembro, ao longo de três anos. A variância da QV foi analisada através de ANOVA one-way com sum of squares tipo III e post hoc de Bonferroni (p>0,05); JASP 0.19.3.0. Resultados: Os scores da QV foram: 2022 (pré 69,44±8,25; pós 68,42±7,83; ω^2 = -1,02); 2023 (pré 66,88±8,97; pós 68,76±8,86; ω^2 = 1,88); 2024 (pré 68,16±7,98; pós 66,92±7,12; ω^2 = -1,24). Verificou-se efeito significativo do tempo sobre os deltas de QV (F(2,66) = 3,566; p = 0,034; ω^2 = 0,048). A análise post hoc indicou diferença significativa entre os anos de 2023 e 2024 (Δ = +3,122; p = 0,028). As comparações entre 2022-2023 (p = 0,215) e 2022-2024 (p = 1,000) não revelaram diferenças significativas. Conclusão: Os resultados sugerem impacto positivo na participação regular nas aulas na QV dos idosos, com variações entre melhora e manutenção ao longo do tempo. Esses achados reforçam a importância de estudos longitudinais para compreender os efeitos de intervenções ao longo do tempo.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Idosos; Atividade Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Alterações no volume e intensidade da atividade física em crianças com obesidade após um ano de intervenção multidisciplinar

AUTORES

Arthur Medeiros Macedo
Ricardo Santos Oliveira
Túlio Chaves Mendes
Ellydy Andresa dos Santos Barbosa
Loana Beatriz Bittencourt Carvalho
Eliete Samara Batista dos Santos

UFRN.

Introdução: A obesidade infantil é uma doença nutricional multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura nos tecidos de forma crônica, com diversas repercussões negativas na vida do indivíduo. Uma das principais estratégias no seu tratamento é a atividade física. Objetivo: Investigar alterações no volume (aceleração média - AvAcc) e intensidade (IG) da atividade física em crianças com obesidade submetidas pré e pós 12 meses de intervenção multidisciplinar. Métodos: Foram incluídas na análise 32 crianças (16 meninas) com idade de 9,3 ± 1,6 anos, participantes de uma intervenção multidisciplinar no SUS, na cidade de Natal - RN. A atividade física (AF) foi avaliada por meio de acelerometria no segmento de 2023 a 2024. As crianças utilizaram acelerômetros de pulso (ActiGraph GT3X) por 7 dias e a aceleração bruta em miligravidade (mg) foi obtida. As seguintes métricas da acelerometria foram usadas: IG - como marcador de intensidade; e AvAcc - como marcador de volume de AF. As alterações no ano foram comparadas usando modelos lineares mistos controlando para sexo, os resultados foram considerados significativos quando p < 0,05. Resultados: Das 52 crianças que tiveram dados válidos de acelerometria em 2023, 32 foram acompanhadas em 2024 (média de 1,3 ± 0,08, entre as avaliações). Não foram observadas alterações no IG (b = 0,01; IC95% = -0.03 - 0.06; P = 0,607) e na AvAcc (b = -0,24; IC95% = -3,29 - 2,81, P = 0,875) no acompanhamento de 2024 comparado ao acompanhamento de 2023. Conclusão:Não foram observadas alterações significativas no volume e intensidade da atividade física. Esses achados sugerem que seja elaborado um acompanhamento de maior frequência, com maior foco na mudança no padrão de movimento diário nesse grupo populacional.

Palavras-chave: Obesidade; Atividade física; Acelerometria.

Apoio institucional: UFRN.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre risco de sarcopenia e composição corporal de idosos

AUTORES

Beatriz Magalhães Pereira
Ingrid Ludimila Bastos Lôbo
Bruno Costa Teixeira
Silvia Silveira Quintão Savergnini
Sílvia Ribeiro Santos Araújo

Universidade do Estado de Minas Gerais.

Introdução: A sarcopenia é uma condição clínica caracterizada pela perda progressiva de massa e função muscular, fortemente associada ao envelhecimento. Sua prevalência varia entre 5% e 13% em indivíduos com 65 anos ou mais, podendo chegar a 50% em maiores de 80 anos. Além da perda muscular, está relacionada à incapacidade funcional do idoso, ao aumento do sedentarismo e à obesidade. Assim, a avaliação da composição corporal é essencial no diagnóstico da sarcopenia em idosos. Objetivo: Verificar a relação entre risco de sarcopenia e composição corporal em idosos. Métodos: Participaram do estudo 81 idosos (Idade = 71,8±0,8 anos; estatura = 1,54±1,0m), sendo 63 mulheres e 18 homens, acompanhados no Centro de Saúde São Miguel Arcanjo (Belo Horizonte/MG) e no Laboratório de Movimento da Universidade Federal de Minas Gerais. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética (CAAE: 56045622.7.0000.5149). A composição corporal foi avaliada por bioimpedância (InBody 770), e o questionário SARC-F foi aplicado para o diagnóstico de risco de sarcopenia. Os dados foram analisados por média, desvio padrão e correlação de Pearson ($p < 0,05$). Resultados: Os idosos apresentaram: índice de massa corporal-IMC = 27,2±0,6; massa corporal = 64,2±1,4kg; massa muscular esquelética = 21,5±0,5kg; percentual de gordura = 36,5±1,2%. A prevalência de risco de sarcopenia foi de 18,8%. Houve correlação significativa entre massa magra e escore SARC-F ($r = 0,585$; $p < 0,05$). Biomecanicamente, a redução da massa muscular está diretamente relacionada à diminuição da capacidade de geração de força, afetando parâmetros cinéticos e cinemáticos do movimento, como torque articular, postura e estabilidade dinâmica da marcha, aumentando o risco de quedas e comprometendo a autonomia funcional. Conclusão: A correlação moderada entre a massa magra e escore SARC-F indica associação entre composição corporal e percepção funcional na sarcopenia. Apesar do caráter subjetivo do SARC-F, sua associação com dados objetivos valida seu uso como triagem clínica. A combinação desses métodos amplia a sensibilidade diagnóstica e favorece intervenções precoces.

Palavras-chave: Bioimpedância; Pessoa idosa; Sarcopenia.

Apoio institucional: Pesquisador Produtividade da UEMG - PQ/UEMG; Edital 13/2024. Bolsista Programa Institucional de apoio à Pesquisa - PAPq/UEMG, Edital 16/2023; Edital 15/2024. Professor Orientador Bolsista - PAPq/UEMG Edital 15/2024. Apoio FAPEMIG APQ-02993-22.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aptidão física de um ex-atleta de atletismo idoso após quatro semanas de treinamento funcional: um estudo de caso único

AUTORES

Bianca Mariante Braga
Pedro Schons
Luiz Fernando Martins Kruel
Artur Avelino Birk Preissler

ESEFID - UFRGS.

Introdução: O treinamento funcional é amplamente reconhecido por promover saúde e funcionalidade, beneficiando atletas de alto rendimento e idosos. Além de favorecer o desempenho na carreira esportiva, é essencial para manter a qualidade de vida após a aposentadoria. Objetivo: Descrever, em um estudo de caso único, as variações observadas nos componentes da aptidão física de um ex-atleta de atletismo idoso submetido a um programa de treinamento funcional de quatro semanas. Métodos: O participante, homem de 62 anos, ex-atleta de atletismo, sem lesões graves e não praticante regular de exercícios, realizou avaliações físicas prévias: resistência aeróbica (Teste de Cooper), equilíbrio estático (Apoio Unipodal) e dinâmico (Y Balance Test), flexibilidade (Sentar e Alcançar), potência muscular (saltos vertical e horizontal) e qualidade funcional do movimento (Functional Movement Screen/FMS). O programa seguiu protocolo definido, com seis sessões semanais, incluindo exercícios de mobilidade, core, força e resistência aeróbica, utilizando cargas ajustáveis (elásticos, mini bands, garrafas de água) e intervalos de 30 segundos a 1 minuto e 30 segundos. Os dados foram analisados de forma descritiva e quantitativa, sem testes estatísticos inferenciais. Resultados: No Teste de Cooper, a distância aumentou de 2250m para 2400m. No Apoio Unipodal, o tempo manteve-se em 30 segundos para ambas as pernas. No Y Balance Test, a perna dominante passou de 98,27 para 109,87 e a não dominante de 106,37 para 115,43. A flexibilidade subiu de 4cm para 10cm. A potência muscular variou de 33cm para 36cm no salto vertical e de 189,5cm para 191cm no salto horizontal. A pontuação total do FMS passou de 11 para 17. Conclusão: Em um período de quatro semanas, o programa de treinamento funcional resultou em variações positivas nos valores absolutos obtidos nos testes aplicados a um ex-atleta idoso, sugerindo potencial para contribuir com a manutenção da funcionalidade e qualidade de vida do ex-atleta.

Palavras-chave: Exercício Físico; Idoso; Aptidão Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação entre medidas absolutas e relativas de força de preensão manual para identificação de baixa força muscular em mulheres idosas ativas

AUTORES

Brenda Carolina de Castro Lenardt
Neiry Ellen Gasperin Arsie
Fernanda de Mattos
Bruna Gabriele Rodrigues
Roberta Castilhos Detanico Bohrer
Paulo Cesar Barauce Bento

Universidade Federal do Paraná.

Introdução: A força de preensão manual (FPM) é um indicador amplamente utilizado da força muscular global e está associada a diversos desfechos de saúde. No entanto, não há um consenso sobre seu ajuste para diferentes dimensões corporais, uma vez que essa medida é frequentemente apresentada como um valor absoluto. Objetivo: Comparar medida absoluta de FPM e medidas ajustadas para diferentes parâmetros de composição corporal na identificação de baixa força muscular em uma amostra de mulheres idosas ativas. Metodologia: Estudo transversal com 45 mulheres (60 a 83 anos) participantes de programas regulares de exercícios físicos promovidos pela Universidade Federal do Paraná. A FPM foi medida com um dinamômetro manual. As variáveis de composição corporal utilizadas para as equações de ajuste foram: Índice de Massa Corporal (IMC), estatura e massa corporal total. Os pontos de corte utilizados foram: FPM absoluta < 16 kgf (EWGSOP2, 2018), FPM/massa corporal < 0,32 (McGrath et al., 2022), FPM/estatura^2 < 6,4 (Tomkinson et al., 2024) e FPM/IMC < 0,79 (SDOC, 2020). Os valores foram apresentados em frequência e porcentagem. Resultados: O uso do valor absoluto de FPM identificou a menor prevalência de baixa força, representando 4,4% (n = 2) da amostra. Já o ajuste pela estatura ao quadrado resultou em uma prevalência de 20% (n = 9), seguido pelo ajuste por IMC, que identificou 33,3% (n = 15). O ajuste pela massa corporal total apresentou a maior prevalência, indicando 40% (n = 18) da amostra com baixa força muscular. Conclusão: Neste estudo, a prevalência de baixa força muscular variou conforme a equação utilizada. Critérios baseados em valores absolutos pareceram subestimar a baixa força muscular em mulheres idosas, enquanto o ajuste pela massa corporal total e IMC podem ser medidas mais sensíveis. Esses achados sugerem a necessidade de mais estudos e com populações maiores que considerem valores de FPM ajustados por medidas de composição corporal para um diagnóstico mais sensível.

Palavras-chave: Força muscular; Composição corporal; Pessoas idosas.

Apoio institucional: Fundação Araucária (FA) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento combinado na aptidão física de adolescentes asmáticos

AUTORES

Caline Castro da Silva
Djhonata Ferreira Nascimento
Thalles Araújo Sousa
Marco Aurélio de Valois Correia Junior
Bruno Rafael Vieira Souza Silva

Universidade Estadual da Paraíba- UEPB.

Introdução: A asma é caracterizada como uma doença multifatorial com componentes genéticos, ambientais e inflamatórios, caracterizada por uma inflamação das vias aéreas e história de sintomas respiratórios como sibilância, dispneia, aperto no peito, tosse e dor torácica. Além do comprometimento da função respiratória, a asma apresenta também diversas complicações sistêmicas aumentando a morbimortalidade de pacientes asmáticos bem como a redução das capacidades físicas. Objetivo: Analisar os efeitos da prática do treinamento combinado na aptidão física de adolescentes asmáticos. Métodos: Trata-se de um estudo de intervenção. Para avaliar a aptidão física utilizou-se a bateria de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Os testes reproduzidos foram: Teste de flexibilidade (sentar e alcançar); Teste de força/resistência abdominal (Abdominais máximos em até 1 minuto), Força explosiva de Membros Inferiores (Salto horizontal com distância em centímetros); Força de membros superiores(utilização de dinamômetro manual); Agilidade (Teste do quadrado realizado em menor período de tempo). A intervenção foi realizada utilizando o treinamento combinado(resistido e aeróbico) sendo aplicada 36 sessões de 60 min cada, realizadas três vezes na semana. As sessões eram divididas da seguinte forma: inicialmente era realizado 30minutos de exercício em esteira elétrica, subdivididos em: 5 minutos de aquecimento com caminhada leve, 20 minutos de caminhada intensa com até 75% da Frequência Cardíaca Máxima (FCM) e cinco minutos finais de desaquecimento. As sessões de treinamento resistido foram compostas por 10 exercícios realizados em duas séries de dez a doze repetições, alternadas por segmentos. Resultados: A amostra foi composta por 19adolescentes asmáticos (52,7 % sexo feminino). Após o período de intervenção, os adolescentes apresentaram melhorias em todos os componentes da aptidão física analisado ($p < 0,005$). Conclusão: Em resumo, a prática de treinamento combinado contribui para a melhoria dos componentes de aptidão física de adolescentes asmáticos.

Palavras-chave: Exercício Físico; Asma; Aptidão física.

Apoio institucional: Universidade Estadual da Paraíba.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física como estratégia sustentável na prevenção de doenças crônicas em populações de baixa renda

AUTORES

Camila Albino de Andrade
Maria Mariana Cardoso Clemente
Georgia Freitas Rolim Martins
João Francisco Lins Brayner Rangel Junior

Universidade de Pernambuco.

Introdução: O aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) é um grande problema de saúde pública mundial e a prática de atividade física é uma estratégia de baixo custo, eficaz na prevenção e no controle dessas patologias. As evidências científicas vêm trazendo benefícios da atividade física como a redução de doenças metabólicas e melhor aptidão cardiorrespiratória. Nesse contexto a atividade física deve ser prioridade na promoção da saúde de populações de baixa renda mais vulneráveis às DCNT´s devido a sua condição socioeconômica e hábitos alimentares desfavoráveis. Objetivo: Sintetizar resultados sobre o impacto da atividade física como estratégia sustentável na prevenção de doenças crônicas nas populações de baixa renda. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa realizada em Julho de 2025, cuja objetivo é sintetizar resultados de pesquisas, a partir da questão norteadora: Qual o impacto da atividade física como estratégia sustentável na prevenção de doenças crônicas?. Foram utilizados os descritores em saúde: Exercício físico; Doença crônica e Baixa renda; juntamente com o operador booleano AND. Foram incluídos 10 artigos científicos on-line, publicados entre os anos de 2020 a 2025, e que atendessem à temática escolhida e excluídos 15 artigos que não tinham relação com o tema abordado ou incompletos. As bases de dados utilizadas foram: BVS e Scielo. Resultados: Estudos analisados demonstram que a prática de atividade física, especialmente aquelas de baixo custo, contribui significativamente na redução de doenças crônicas em populações de baixa renda. Observou-se um aumento na adesão à prática de atividades físicas quando estas foram adaptadas às condições e realidades locais, respeitando os contextos socioculturais dos indivíduos. Conclusão: Esta revisão destaca a necessidade de políticas públicas que promovam atividades físicas acessíveis, como o uso de aplicativos e a ampliação de espaços ao ar livre, visando a prevenção de doenças crônicas em populações vulneráveis.

Palavras-chave: Exercício Físico; Doença Crônica; Baixa renda.

Apoio institucional: Universidade de Pernambuco.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Alterações dos indicadores antropométricos do estado nutricional em idosos: 3 anos de seguimento

AUTORES

Camila Pereira Iervese
Clara Lúcia Santos de Almeida
Tatiele Andrade Teixeira da Hora
Keila Talita Gonçalves dos Santos
Larissa Lima Leal
Halison Antony Rocha de Sousa
Marcos Henrique Fernandes
José Ailton Oliveira Carneiro

UESB.

Introdução: A avaliação dos indicadores antropométricos é um método acessível e de baixo custo para identificar mudanças na composição corporal que podem comprometer a saúde de pessoas idosas. Objetivo: Identificar mudanças nos indicadores antropométricos em pessoas idosas residentes em comunidade, segundo sexo e grupo etário, após três anos de seguimento. Métodos: Estudo longitudinal prospectivo com indivíduos ≥ 60 anos, de ambos os sexos, residentes em Lafaiete Coutinho (BA), entre 2011 e 2014. Os indicadores antropométricos analisados foram: massa corporal, estatura, circunferência da panturrilha (CP), circunferência do braço (CB), circunferência do quadril (CQ), dobra cutânea tricipital (DCT), índice de massa corporal (IMC), índice de adiposidade corporal (IAC), área muscular do braço (AMB), massa muscular total (MMT). Além da análise descritiva, utilizou-se os testes T-pareado e o teste de Wilcoxon para comparação dos indicadores ao longo do tempo e o teste ANOVA One-Way para análise entre grupos etários (60-64, 65-69, 70-74, 75-79 e ≥ 80 anos). Resultados: Participaram deste estudo 233 pessoas idosas, média de idade 74,08 ± 9,04 anos (mulheres) e 72,81 ± 8,93 anos (homens). Após três anos, ambos os sexos apresentaram reduções significativas em CB, CP, MMT, IAC e AMB ($p < 0,05$), destacando-se a AMB, em que a redução foi de 6,24% nas mulheres, e 3,6% nos homens. Entre as mulheres ≥ 80 anos, houve aumento da DCT e redução dos demais indicadores. Na análise intergrupos, observou-se diferenças significativas da DCT entre 60-64 anos vs. 65-69 anos e ≥ 80 anos, e na AMB entre os grupos 60-64 vs. ≥ 80 anos. Entre homens, o grupo ≥ 80 anos apresentou redução significativa em CB, CP, IAC e AMB, e redução da MMT em todos os grupos Conclusão: Houve redução significativa dos indicadores antropométricos após três anos, indicando perda de massa muscular e gordura corporal, sobretudo nos idosos mais longevos.

Palavras-chave: Idoso; Composição Corporal; Grupos etários.

Apoio institucional: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Treinamento multicomponente por 9 meses promove ganhos de força muscular em pessoas idosas

AUTORES

Carlos Schmidt Baron
Arthur Damacena Elias
Débora Pastoriza Sant Helena
Gabriela Emerim Rodrigues
Natã Concatto Licht
Andréa Kruger Gonçalves

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: Programas de exercício multicomponente são amplamente recomendados para a promoção da saúde e prevenção de declínios funcionais em pessoas idosas. Avaliar seus efeitos sobre a força muscular é fundamental para orientar estratégias baseadas em evidências. Objetivo: Analisar os efeitos de uma intervenção multicomponente sobre a força de membros superiores e inferiores em idosos participantes do Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Métodos: Estudo quase-experimental, com delineamento pré e pós-intervenção em grupo único. A intervenção ocorreu ao longo de 2024, com encontros regulares na modalidade Ginástica Multicomponente. Foram incluídos idosos com dados completos nos testes de força de membros superiores (FMS) e inferiores (FMI). As comparações foram realizadas com teste t pareado ($\alpha = 5\%$) e cálculo do tamanho do efeito de Cohen. Resultados: Participaram 12 idosos com frequência regular. Observou-se aumento significativo na FMS (pré = 22,25 ± 5,89; pós = 25,17 ± 6,55; p = 0,033; d = 0,70) e na FMI (pré = 15,42 ± 6,30; pós = 19,75 ± 6,96; p = 0,041; d = 0,66), ambos com tamanho de efeito moderado. Conclusão: A prática regular de exercícios multicomponentes contribuiu para o fortalecimento funcional de pessoas idosas, demonstrando a efetividade da intervenção na melhora da força muscular em contexto comunitário. Os achados reforçam a importância de políticas públicas que apoiem iniciativas de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Idoso; Exercício Físico; Força muscular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Motivações relacionadas ao gênero para a prática das danças de salão

AUTORES

Christian Fagundes Etter
Julia Ribeiro Havt Bindá
Inácio Crochemore Silva

UFPel.

Introdução: As Danças de Salão, práticas corporais compreendidas em dimensões estéticas, artísticas e de promoção da saúde, são vivenciadas a dois e apresentam dinâmicas que podem ser analisadas a partir de uma perspectiva de gênero. Objetivo: Este estudo tem como objetivo compreender quais são as diferenças na motivação para a prática das Danças de Salão entre homens e mulheres. Métodos: A pesquisa foi desenvolvida com abordagem qualitativa descritiva, e a coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com oito praticantes regulares de Danças de Salão, sendo quatro homens e quatro mulheres, em espaços públicos e privados da cidade de Pelotas (RS). O formato escolhido para a interpretação dos dados foi a Análise Temática, que possibilita a identificação de núcleos de sentido significativos para o objeto de estudo, evidenciando relevâncias, valores e modelos de comportamento presentes nos discursos. O estudo encontra-se na fase de pré-análise, composta pela seleção dos documentos a serem examinados e pela elaboração de indicadores que orientem a compreensão e a interpretação do material. Resultados: Nesta fase de pré-análise, verificou-se correlação entre motivações e gênero. As principais motivações relacionadas ao gênero feminino foram a tentativa de alívio da exaustão causada pelo papel de cuidadora, melhora da autoestima e da expressão corporal. Quanto às motivações masculinas, foram mais presentes a influência de terceiros, principalmente cônjuges, e a prática como atividade distinta do trabalho. Conclusão:Foi possível identificar a existência de diferenças na motivação para a prática das Danças de Salão entre homens e mulheres, fazendo-se importante promover abordagens amplas na sociedade, que tratem das questões de gênero em diferentes faixas etárias, bem como fomentar iniciativas voltadas à promoção de práticas corporais e atividades físicas que compreendam as nuances relacionadas ao gênero.

Palavras-chave: Dança; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Respostas perceptuais do exercício isométrico com handgrip e agachamento na parede em adultos saudáveis

AUTORES

Christian Williams de Oliveira
Paulo Henrique de Melo
Thiago de Castro Blera
Júlio Cesar Neri da Silva
Aluísio Henrique Rodrigues de Andrade Lima
Breno Quintella Farah

Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Introdução: A hipertensão arterial é um dos principais problemas de saúde no Brasil. O exercício isométrico de agachamento e com handgrip se destacam por reduzir significativamente a pressão arterial tanto de normotensos quanto de hipertensos. Contudo, as respostas perceptuais e afetivas durante sua prática permanecem pouco conhecidas, sendo uma importante lacuna dado que tais respostas estão associadas a aderência ao exercício. Objetivo: Investigar as respostas afetivas e de percepção subjetiva de esforço (PSE) nos exercícios isométricos com handgrip (EIH) e de agachamento na parede (EIAP) em homens saudáveis. Métodos: Nesse estudo cross-over, 12 homens (27,7±6,4 anos), fisicamente inativos e sem doenças conhecidas, foram alocados aleatoriamente em sessão com EIH ou EIAP. Todas as sessões tiveram 4x 2 minutos de contração e dois minutos de intervalo entre séries. Na EIH, a intensidade foi de 30% da contração voluntária máxima, enquanto EIAP foi na angulação equivalente a 95% da frequência cardíaca obtida em teste incremental. Foi avaliado ao final de cada série a resposta afetiva, que varia de -5 (muito ruim) a +5 (muito bom), e a PSE, cujos escores variam de 0 a 10. Em ambas as escalas foram feitos procedimentos de ancoragem. Para análise de dados, foram utilizados modelos lineares mistos, tendo como fator fixo a sessão e o tempo. Resultados: A percepção de afeto foi reduzido em ambas as sessões ao longo das séries, sem diferença entre os exercícios (EIAP: 1,1±0,5 vs. 0,1±0,7 vs. -0,6±0,8 vs.-1,2±0,9; EIH: 0,5±0,5 vs. -0,7±0,7 vs. -1,2±0,8 vs. -1,9±0,8, Ptempo = 0,008), enquanto a PSE aumentou ao longo das séries (EIAP: 6,1±0,7 vs. 7,5±0,6 vs. 8,1±0,6 vs. 8,6±0,5; EIH: 7,1±0,9 vs. 8,3±0,9 vs. 8,5±0,9 vs. 8,7±0,8, Ptempo < 0,001), sem diferença entre os exercícios (p > 0,05 em ambos). Conclusão: Tanto EIH quanto EIAP apresentaram alta PSE e baixo afeto ao longo das séries, sem diferença entre os exercícios.

Palavras-chave: Exercício isométrico; Afeto; Tolerância ao exercício.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Nível de atividade física no lazer em acadêmicos de educação física de uma universidade privada do Sudeste do Brasil

AUTORES

Clara Nunes de Oliveira Santos
Rafael Starling Mesquita
Jean Rodrigues Antunes
Hugo César Martins Costa
Daniel Marangon Duffles Teixeira
Patrícia da Conceição Rocha Rabelo

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

Introdução: A prática de atividade física no lazer (AFL) pode ser modificada por fatores ligados às condições de vida. Pesquisas têm sido desenvolvidas com estudantes para investigar como a rotina acadêmica interfere na AFL. Objetivo: Verificar a prática de AFL e fatores associados em estudantes de Educação Física (EF). Métodos: Participaram 187 estudantes do primeiro ao oitavo períodos de EF (licenciatura e bacharelado) de uma universidade privada do Sudeste, dos turnos matutino e noturno. Os participantes responderam um questionário online abordando dados sociodemográficos (renda familiar) e nível de AFL (perguntas retiradas do IPAQ_- versão longa). Foram classificados como fisicamente ativos no lazer, indivíduos que realizavam pelo menos 150 minutos de AF de intensidade moderada ou 75 minutos de AF de intensidade vigorosa no lazer por semana. Os dados foram analisados por estatística descritiva e teste do qui-quadrado, adotando-se $p < 0,05$. Para a análise da associação entre renda familiar e nível de atividade física, os dados foram divididos em classe 1 (classe A e B) e classe 2 (classe C e D/E). Resultados: A média de idade foi de 22,3 ± 4,9 anos, com predominância do sexo masculino (75,1%). Houve predomínio de discentes da primeira metade do curso (1º ao 4º período; 59,4%) e turno da manhã (60,4%). A maioria dos estudantes (61,0%) apresentou índice de massa corporal inferior a 25 kg/m². Observou-se que 77% dos estudantes são fisicamente ativos no lazer. Não foram identificadas associações significativas entre AFL e período do curso ($p = 0,59$), nível socioeconômico ($p = 0,32$), sexo ($p = 0,92$) e turno ($p = 0,22$). Conclusão: Os resultados do presente estudo mostram que grande parte dos estudantes do curso de EF são fisicamente ativos e que o período do curso não interfere nessa variável. Isso pode ser devido as peculiaridades do curso e a consciência da importância da AFL para esse público.

Palavras-chave: Estilo de vida; Estudante universitário; Atividade física.

Apoio institucional: Pró-Reitoria de Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-Minas).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Lipedema e movimento: o papel terapêutico da atividade física em mulheres com a doença

AUTORES

Crislayne Nascimento da Silva
Maria Eduarda Felipe Alves Valentim
André dos Santos Costa

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: O lipedema é uma doença crônica, inflamatória e progressiva, comum em mulheres, marcada pelo acúmulo simétrico de gordura principalmente nos membros inferiores - e, em alguns casos, também nos superiores -, podendo causar, sensibilidade aumentada, hematomas frequentes, fraqueza muscular e dificuldade de locomoção, sendo agravado em fases hormonais, como puberdade, gravidez e menopausa. Nesse contexto, o exercício físico exerce papel fundamental no tratamento, ao estimular as funções venosa e linfática, reduzir o edema, prevenir a obesidade e promover saúde e bem-estar. Objetivo: Analisar os benefícios do exercício físico no tratamento do lipedema e na qualidade de vida das mulheres com a doença. Métodos: Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed, LILACS, Periódicos CAPES, utilizando os descritores "Lipedema", "Mulheres", "Exercício físico", "Bem-estar", "Qualidade de vida", combinados com os operadores booleanos "AND" e "OR". Inicialmente, foram identificados quinze artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão (idiomas: português, inglês, espanhol ou alemão; foco em atividade física em mulheres com lipedema, artigos dos últimos cinco anos) e exclusão (sem acesso livre; sem enfoque específico em mulheres) foram selecionados cinco estudos. Utilizou-se também a estratégia de busca por referência cruzada para identificar publicações adicionais relevantes. Resultados: Os estudos analisados demonstraram consenso sobre os benefícios do exercício físico no manejo do lipedema, com destaque para a melhora da mobilidade, redução de dores articulares, prevenção, aumento da força muscular, alívio de sintomas psicológicos como estresse e baixa autoestima, controle do peso e confiança em realizar atividade física. Destacaram-se os exercícios aeróbicos, resistidos e aquáticos. Atividades de alta intensidade devem ser evitadas. Os programas devem ser estruturados de forma individualizada. Conclusão: O exercício físico regular é uma ferramenta terapêutica essencial no tratamento do lipedema, contribuindo para o controle dos sintomas físicos e emocionais e para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Lipedema; Mulheres; Exercício Físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Participação e adesão em programa de reabilitação cardiovascular em pacientes com cardiopatia crônica da Doença de Chagas

AUTORES

Cristiane de Abreu Barros
Erick Eduardo da Silva Pereira
João Carlos dos Santos Quintanilha
Fernanda de Souza Nogueira Sardinha Mendes
Mauro Felippe Felix Mediano
Flavia Mazzoli Rocha

Fundação Oswaldo Cruz.

Introdução: Embora recomendada para diversas cardiopatias, programas de reabilitação cardiovascular (RCV) usualmente apresentam baixa participação e adesão, sendo esses aspectos pouco estudados na cardiopatia crônica da doença de Chagas (CCC).Objetivo: Analisar participação e adesão em um programa de RCV em pacientes com CCC. Métodos: Trata- se de um estudo observacional, longitudinal e prospectivo, cujos dados foram coletados no ano de 2024 (de janeiro a dezembro). Foram incluídos pacientes com CCC participantes de um programa de RCV durante três vezes por semana, com duração de 60 minutos por sessão (30 minutos de aeróbico, 25 minutos de exercício resistido e 5 minutos de alongamentos). Foram coletados dados sociodemográficos (renda, raça, idade, sexo e escolaridade). A avaliação das barreiras a participação e adesão ao programa de RCV foi avaliada pela Escala de Barreiras. Também foi mensurada a razão entre o número de sessões realizadas e o total de sessões previstas ao longo do período de acompanhamento. Os dados foram analisados no software R Studio (versão 4.3.0), pelo de cálculo de medidas de tendência central (mediana e intervalo interquartílico - IQ) para variáveis contínuas e de percentuais com frequência absoluta para variáveis categóricas.Resultados: Foram incluídos 11 participantes (2 óbitos ao longo do ano de pesquisa) com mediana de idade de 63 anos (IQ 49-79), 64% do sexo feminino, 55% pardos e analfabetos, com a maioria (55%) referindo renda < 1 salário. Observou-se participação de 54% no total de 97 atendimentos, sendo as principais barreiras para adesão: trajeto (45%), tempo de espera pelo encaminhamento (27%), responsabilidades familiares (27%) e custos (27%). Conclusão: A adesão assim como a participação permanecem limitadas devido à baixa frequência dos participantes por obstáculos socioeconômicos. O estudo reforça a necessidade de estratégias multidisciplinares e intervenções específicas para promover maior inclusão, contribuindo para melhores desfechos clínicos e sociais nesta população.

Palavras-chave: Cardiomiopatia chagásica; Reabilitação cardiovascular; Adesão do paciente.

Apoio institucional: Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Estresse competitivo em atletas de esportes adaptados nas fases de pré-competição e competição

AUTORES

Dalva Rosa dos Anjos
Gizele Aparecida Gonçalves
André de Assis Lauria
João Roberto Ventura de Oliveira
Beatriz Magalhães Pereira
Ingrid Ludimila Bastos Lôbo

Universidade do Estado de Minas Gerais.

O controle dos parâmetros psicológicos é indispensável para o bom desempenho geral de paratletas, durante as competições. Este estudo objetivou avaliar o parâmetro estresse competitivo de paratletas, nas fases pré-competitiva (FPC) e competitiva (FC). O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da UEMG (CAEE: 40490620.1.0000.5525). Participaram 45 atletas com deficiências visuais ou físicas, sendo 9 mulheres e 34 homens, com idade média de 27,4 anos e média de experiência de 9,5 anos. Os esportes pesquisados na primeira fase foram: Atletismo; Bocha; Futebol de Cegos; Futebol de 7; Goalball; Judô; Rugby em Cadeira de Rodas; Voleibol Paralímpico e Tênis de Mesa. Na (FC) participaram (9) atletas devido à pandemia do vírus SARS/COVID-19, que impossibilitou a realização de competições em 2021, limitando a coleta de dados. Utilizou-se o instrumento RESTQ-76 Sport de Costa e Samulski (2005), com 76 questões, agrupadas em 19 escalas específicas. Os resultados da FPC, referentes ao Estado de Estresse Específico, não indicaram escores altos em nenhuma modalidade, revelando estresse subjetivo intenso. A escala Estresse Social apresentou valores moderados. Na FC o Judô, teve escores moderados na escala Conflitos/Pressão e valores baixos nas demais escalas, diferindo da FPC. No Rugby os escores foram baixos nas escalas Estresse Geral e Estresse Social. Nas escalas Específicas de Estresse os escores foram altos, diferindo parcialmente da FPC a qual apresentou escores baixos e/ou moderados. A escala Perturbações nos Intervalos apresentou valores moderados, tanto para o Judô quanto para o Rugby. Já nas escalas Exaustão Emocional e Lesões os escores do Judô foram baixos, diferindo da FPC, que apresentou escores moderados. Conclui-se que o Judô apresentou resultados mais expressivos em relação às demais modalidades, mas não houve em nenhuma das escalas específicas de estresse escores considerados altos. A falta de competições limitou a análise geral dos resultados deste estudo.

Palavras-chave: Esportes Adaptados; Estresse competitivo; Paratletas.

Apoio institucional: Agradecemos ao apoio do Programa Institucional de Apoio à Pesquisa (PAPq/ UEMG/ Edital 05/2020). Universidade do Estado de Minas Gerais - UEMG.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Mais atividade, menos sarcopenia? Mobilidade e vitalidade como fatores associados em pessoas idosas da Atenção Básica de Belo Horizonte

AUTORES

Daniel Henrique Moreira Quirino
Maria Luísa Castilho Almeida
Izabel Souza Silva
Kamila Andrade-sousa
Daniele Sirineu Pereira
Leani Souza Máximo Pereira

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Introdução: A Sarcopenia é uma condição musculoesquelética caracterizada pela perda progressiva de força, massa e desempenho muscular, comprometendo a funcionalidade dos idosos. No modelo de Capacidade Intrínseca (CI), proposto pela OMS, os domínios de mobilidade e vitalidade são fundamentais para a autonomia e o envelhecimento saudável. A atividade física pode atuar como fator protetor, mas sua relação com a Sarcopenia e os domínios da CI ainda é pouco explorada na Atenção Primária.Objetivo: Investigar a associação entre Sarcopenia e nível de atividade física (mensurado pelo IPAQ-curta), e sua relação com mobilidade (velocidade de marcha) e vitalidade (Mini Avaliação Nutricional - MAN-SF) em idosos cadastrados em Unidades Básicas de Saúde de Belo Horizonte. Métodos: Estudo transversal com 105 idosos (69,5 ± 6,9 anos; 53,3% mulheres). A Sarcopenia foi definida conforme o consenso europeu EWGSOP2, utilizando força de preensão, massa muscular estimada por bioimpedância elétrica (BIA) e desempenho físico pelo Short Physical Performance Battery (SPPB). A mobilidade foi avaliada pelo teste de velocidade de marcha de 4 metros, e a vitalidade pela MNA. A atividade física foi alterada pelo IPAQ-curta. Foram aplicados testes bivariados e regressão logística multivariada com uso do software SPSS v26.0.Resultados: A maioria dos idosos foram classificados como ativos ou muito ativos. Não houve associação entre Sarcopenia e atividade física ($p = 0,399$). Indivíduos ativos apresentaram melhor mobilidade ($p < 0,01$). A sarcopenia associou-se à menor vitalidade ($p = 0,034$).Conclusão: Níveis mais elevados de atividade física associaram-se à melhor mobilidade, enquanto a presença de Sarcopenia esteve relacionada a menor escore de vitalidade. Estratégias integradas de promoção de atividade física e suporte nutricional são essenciais na Atenção Primária para preservar a CI e prevenir declínios funcionais.

Palavras-chave: Sarcopenia; Atividade Física; Funcionalidade.

Apoio institucional: Este estudo foi realizado com o apoio da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG) e Prefeitura de Belo Horizonte. Agradecemos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo suporte acadêmico e financeiro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mudanças em indicadores de aptidão funcional em pessoas idosas: análise por faixas etária

AUTORES

Daniele Samara Dantas Lopes
Yuri Alberto Freire
Carla Bianca Tabosa Oliveira
Isabela Karoliny Calixto de Souza
Marcyo Câmara
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: Aptidão funcional refere-se à capacidade de realizar atividades diárias de forma independente e segura, sem fadiga excessiva. Embora a aptidão funcional diminua com o envelhecimento, não está claro como seus indicadores se alteram ao longo do tempo em pessoas idosas de diferentes faixas etárias. Objetivo: Analisar a mudança de indicadores de aptidão funcional em pessoas idosas de diferentes faixas etárias. Métodos: Estudo longitudinal com seguimento de cinco anos em pessoas idosas entre 60 e 75 anos. Indicadores analisados: i) sentar e levantar em 30s (TSL); ii) flexão de cotovelo em 30s (TFC); iii) TUG; iv) caminhada de seis minutos (TC6); v) escala de equilíbrio de Berg (EEB); vi) potência específica baseada no TLS (PRE). A Equação de Estimativas Generalizadas foi utilizada para testar a mudança da aptidão funcional por faixa etária após cinco anos e a interação da mudança entre faixa-etária (tempo × faixa etária), ajustada pelo tempo no estudo.Resultados: Foram incluídos 163 participantes (71% mulheres; 66,0 ± 4,4 anos). Após cinco anos, houve redução no desempenho no TUG e o TC6 nos grupos de 60-64 anos (β = 0,9seg e -35,8m, respectivamente), 65-70 anos (β = 1,0seg e -31,5m, respectivamente) e 70-75 anos (β = -1,6seg e -24,5m, respectivamente). Os demais indicadores não mudaram ao longo do tempo (p > 0,05). A trajetória do desempenho no TUG e PES foi diferente entre os grupos etários (p interação < 0,05). A redução de desempenho no TUG e PES foi mais pronunciada (p < 0.05) no grupo 70-75 anos, comparado ao grupo 60-64 anos.Conclusão: Após cinco anos, houve manutenção da força de membros superiores e inferiores em todas as faixas etárias (TFC e TSL), e declínio na agilidade/equilíbrio dinâmico e capacidade de caminhada (TUG e TC6). A trajetória da agilidade/equilíbrio dinâmico e potência específica é pior em pessoas idosas mais velhas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Aptidão física; Envelhecimento saudável.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; CNPq; CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos da frequência do exercício físico na funcionalidade, força muscular e sintomas depressivos em idosos: um estudo longitudinal

AUTORES

Débora Pastoriza Sant' Helena
Lúcia Faria Borges
Arthur Damacena Elias
Rafael Pereira da Silveira Mota
Carlos Schmidt Baron
Andréa Kruger Gonçalves

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.

Introdução: O envelhecimento está associado à redução progressiva da capacidade funcional, força muscular e estado emocional. O exercício físico pode atenuar esses declínios, mas os benefícios variam conforme a frequência de participação em programas. Objetivo: Avaliar os efeitos de diferentes perfis de frequência em um programa de exercício físico, ao longo de dois anos (2022 e 2023), na capacidade funcional, força muscular e sintomas depressivos de idosos participantes de um programa de extensão universitária realizados 2x/semana. Métodos: Estudo longitudinal com 210 idosos, distribuídos em quatro grupos, conforme frequência anual ≥70%: Frequentes (regular em 2022-2023), Não Frequentes (baixa em 2022-2023), Novos Frequentes (baixa em 2022 e regular em 2023) e Novos Não Frequentes (regular em 2022 e baixa em 2023). Foram aplicados: ABVD, AIVD, AAVD, Força de Preensão Manual (FPM), Força Muscular de Membros Superiores (FMS), Força Muscular de Membros Inferiores (FMI) e Escala de Depressão Geriátrica (GDS). As avaliações ocorreram no início e fim de cada ano. A análise utilizou Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) com distribuição normal e $p < 0,05$. Resultados: O grupo Frequentes apresentou melhora significativa na FPM (19,5±6,6 para 23,6±6,8 kg; $p < 0,001$), FMI (14,2±4,0 para 16,7±4,9 repetições; $p < 0,001$), FMS (18,0±4,9 para 20,5±4,6 repetições; $p < 0,001$) e AAVD (32,2±4,2 para 27,0±2,9 pontos em 2023; $p < 0,001$). Na análise longitudinal houve interação grupo*tempo para AIVD ($p = 0,049$), GDS ($p = 0,018$) e FPM ($p = 0,008$), indicando melhora ao longo do tempo no grupo Frequentes em comparação aos outros grupos. Na comparação entre grupos, os Não Frequentes e Novos Não Frequentes não apresentaram mudanças relevantes, enquanto os Novos Frequentes mostraram ganhos intermediários, especialmente em FPM ($p = 0,001$) em relação aos demais grupos. Conclusão: A prática regular, contínua e frequente de exercício físico está associada à melhora da força muscular, à manutenção da funcionalidade e sintomas depressivos em idosos, reforçando seu papel como estratégia eficaz no envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Idosos; Exercício físico; Estudos longitudinais.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM/UFRGS).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise de elementos químicos sanguíneos por txrf e sua relação com variáveis nutricionais e corporais em pessoas vivendo com HIV

AUTORES

Diogo Alexandre Estigarribia Prianti
Vitor Hugo Fernando de Oliveira
Cristian Wesley de Souza
Tatiana Azevedo da Silva Guimarães
Eduardo Inocente Jussiani
Rafael Deminice

Universidade Estadual de Londrina.

Introdução: A Fluorescência de Raios X por Reflexão Total (TXRF) é uma técnica analítica sensível para quantificação elementar, aplicável em saúde para avaliar metabolismo e estado nutricional. Em pessoas com HIV, alterações metabólicas e nutricionais são frequentes, mas a relação entre elementos sanguíneos, dieta e parâmetros físicos ainda é pouco explorada. Objetivo: Investigar associações entre elementos químicos sanguíneos (TXRF), ingestão alimentar, composição corporal e força de preensão manual em indivíduos com HIV. Metodologia: Estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, com 40 pacientes (52,4 ±7,8 anos; 25 homens, 15 mulheres) do Ambulatório de Especialidades do Hospital Universitário de Londrina-PR. Dados nutricionais (carboidratos, proteínas, lipídios, energia) foram obtidos por recordatório alimentar. Foi avaliado o percentual de gordura (bioimpedância), a estimativa de massa magra (perimetria braço e coxa) e força de preensão manual (dinamômetro). O sangue foi centrifugado para obtenção do plasma, o qual foi armazenado a -70°C. No dia do processamento, o plasma foi descongelado a 4°C, homogeneizado em vórtex (10 s), e aliquotado (10 µL) em discos de análise. Após secagem em estufa (55°C, 50 min), as amostras foram submetidas à espectrometria por TXRF. Análises estatísticas (Shapiro-Wilk, Pearson) foram realizadas no software GraphPad Prism 8. Resultados: Concentrações médias detectadas (mg/l): Fósforo (14,74 ±16,38), Enxofre (90,21 ±175,72), Cloro (1.438,63 ±431,31), Potássio (75,61 ±22,35), Cálcio (27,79 ±8,40), Ferro (2,97 ±5,33), Cobre (0,69 ±0,31), Zinco (0,74 ±1,06) e Bromo (7,96 ±5,40). Correlações fortes ($p < 0,05$) foram encontradas entre: carboidratos e kcal ($R = 0,89$), lipídios e kcal ($R = 0,72$), fósforo e ferro ($R = 0,73$), enxofre e zinco ($R = 0,93$), cloro e potássio ($R = 0,83$), cálcio e ferro ($R = 0,84$). Conclusão: Não houve correlação significativa entre os elementos químicos sanguíneos e as variáveis nutricionais, composição corporal ou força muscular, sugerindo que outros fatores podem influenciar esses parâmetros em pessoas com HIV.

Palavras-chave: Vírus da Imunodeficiência Humana; Nutrição; Composição corporal.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física, comportamento sedentário e sono: associação com a aptidão cardiorrespiratória de idosos

AUTORES

Eduarda Gabriela Figueira da Costa
José Francisco da Silva
Vitória Gabrielle da Silva Guilherme
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso
Rafael Miranda Tassitano
Thiago Coelho de Aguiar Silva

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A aptidão cardiorrespiratória (ACR) é um importante indicador de saúde em idosos, por se associar à capacidade funcional e ao risco de incapacidades. Atividade física (AF), comportamento sedentário (CS) e sono compõem o dia do idoso influenciam a ACR. Compreender essas associações é essencial para orientar intervenções que promovam envelhecimento saudável. Portanto, este estudo teve por objetivo analisar a associação entre AF, CS, sono e ACR em idosos. Métodos: Estudo transversal com idosos do projeto Movimenta+, da Universidade de Pernambuco. AF, CS e sono foram mensurados objetivamente por acelerometria durante sete dias. A ACR foi avaliada por meio do teste de marcha de 6 minutos. As análises foram realizadas no SPSS, adotando-se $p < 0,05$ como significante. Foram aplicadas estatísticas descritivas, correlação de Pearson e modelos de regressão linear (método Enter), cada um com AF moderada-a-vigorosa (AFMV), CS ou sono como variável independente, ajustados por idade e IMC. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UPE, com consentimento livre e esclarecido assinado por todos os participantes. Resultados: Participaram 25 idosos (idade média: 72,1±5,5 anos; 92% mulheres). A média diária de AFMV foi de 12,83 min, CS 645,71 min e sono 500,98 min. O IMC médio foi 26,9 kg/m². A distância média no teste de marcha foi de 461,89 metros. O tempo de sono correlacionou-se positivamente com a ACR ($r = 0,519$; $p = 0,011$), enquanto o CS apresentou correlação negativa ($r = -0,451$; $p = 0,031$). As regressões lineares indicaram que cada minuto adicional de CS reduziu em 0,19 metros a distância percorrida ($B = -0,19$; $p = 0,02$), enquanto cada minuto de sono aumentou em 0,29 metros ($B = 0,29$; $p = 0,01$). A AFMV não apresentou associação significativa. Conclusão: Maior tempo de sono e menor tempo em comportamento sedentário associaram-se à melhor aptidão cardiorrespiratória em idosos.

Palavras-chave: Atividade física; Aptidão física; Comportamento sedentário.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Exercício multicomponente e frequência de adesão: efeitos na força e desempenho funcional de idosos em programa comunitário

AUTORES

Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Arthur Damacena Elias
Carlos Schmidt Baron
Andréa Kruger Gonçalves

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: O Guia de Atividade Física para a População Brasileira destaca que a prática regular de exercícios físicos por pessoas idosas contribui para a manutenção das capacidades funcionais, do bem-estar e da autonomia nas atividades da vida diária. Contudo, os efeitos dessas práticas podem variar conforme a frequência de participação. Objetivo: Analisar comparativamente o desempenho físico e cognitivo entre idosos com baixa e alta frequência (≥70%) de participação em um programa de extensão universitária (Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento-CREM da UFRGS. Método: Trata-se de um estudo longitudinal conduzido ao longo de 36 semanas. A amostra, definida por conveniência, foi composta por 33 participantes com baixa frequência (GR1) e 40 com alta frequência (GR2). Foi realizada uma bateria de testes para avaliar o desempenho físico (força, flexibilidade, equilíbrio/agilidade, capacidade cardiorespiratória e a velocidade da marcha) e o teste Montreal Cognitive Assessment para avaliações cognitivas. Para análise estatística utilizou-se a Equação de Estimativa Generalizada (GEE) com $p < 0,05$; SPSS 29.0. Resultados: No grupo com baixa frequência (GR1), foram observadas diferenças estatisticamente significativas na força de membros inferiores, com aumento nas repetições de 13,82 ± 0,80 no pré-teste para 19,16 ± 1,52 no pós-teste ($p = 0,01$). No grupo com alta frequência (GR2), verificaram-se ganhos significativos na força de membros inferiores (15,62 ± 0,84 para 18,35 ± 0,75; $p = 0,01$), na força de membros superiores (19,54 ± 0,85 para 22,80 ± 0,90; $p = 0,00$) e aumento no tempo do teste Time Up and Go (6,47 ± 0,18 para 7,03 ± 0,22 s; $p = 0,02$). As demais variáveis não tiveram diferenças significativas na comparação entre pré e pós. Também não foram encontradas diferenças significativas entre os pós-testes de ambos os grupos. Conclusão: Os achados indicam que independente da frequência de participação na atividade de ginástica multicomponente, os idosos melhoraram a força muscular de membros inferiores. Adicionalmente, os idosos com maior frequência de participação também melhoraram a força de membros superiores.

Palavras-chave: Exercício Físico; Envelhecimento; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Caminhos potenciais para aumento do gradiente de intensidade em crianças com obesidade: uma análise de redes de caminho

AUTORES

Eliete Samara Batista dos Santos
Ítalo Nathan da Silva
Túlio Chaves Mendes
Élida Priscila Fernandes Costa
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira
Ricardo Santos Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN.

Introdução: O gradiente de intensidade (IG) descreve a distribuição de intensidade da atividade física (AF) ao longo de 24 horas. Entretanto, são escassos os estudos que consideram os fatores associados ao IG e AF simultaneamente nas análises em crianças com obesidade. Objetivo: Investigar quais variáveis de acelerometria e composição corporal estão mais associadas ao IG em crianças com obesidade, explorando possíveis potenciais de alteração. Métodos: Foram incluídas 53 crianças com obesidade. Os participantes utilizaram acelerômetros de pulso (ActiGraph GT3X) por 7 dias para obter a aceleração bruta em miligravidade (mg) e calcular as métricas como o IG, aceleração média (AvAcc, volume de AF) e aceleração mínima dos X minutos mais ativos do dia (M5, M15, M30, M60, M120). As métricas de acelerometria, sexo, idade e zIMC foram incluídas na análise de rede. A rede foi construída no software RStudio, representando variáveis como nós e associações padronizadas como arestas. O algoritmo Dijkstra foi utilizado para identificar os caminhos entre o IG e demais nós, destacando rotas de influência direta e variáveis mediadoras na dinâmica funcional da rede. Resultados: O IG apresentou associação positiva com o sexo masculino (r = 0,332) e M5 (r = 0,563) e associações negativas entre IG e Idade (r = -0,208) e M120 (r = -0,206). Conclusão: Os caminhos mais curtos do IG com M5 e sexo indicam associações positivas e diretas, sugerindo que maiores níveis de AF em M5 e o sexo masculino influenciam o IG de forma imediata. Em contrapartida, os caminhos com idade e M120 são curtos, porém com associações negativas, indicando que crianças mais velhas e com maiores níveis de AF em M120 tendem a apresentarem níveis mais baixos de IG. Frente a esses achados, o M5 pode ser um fator modificável a ser explorado para melhorar o IG.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Atividade física; Acelerometria.

Apoio institucional: Núcleo de Tratamento da Obesidade Infantil, Hospital Infantil Varela Santiago.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Alteração na aptidão física em crianças com obesidade: um estudo longitudinal

AUTORES

Ellydy Andresa dos Santos Barbosa
Maristela Linhares dos Santos
Ítalo Nathan da Silva
Maria Letícia Crispim da Silva
Ricardo Santos Oliveira
Eliete Samara Batista dos Santos

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A manutenção da obesidade na infância pode impactar o desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória (ACR) e força. No entanto, não se sabe como se dá a alteração na ACR e força em crianças com obesidade em 12 meses. Objetivo: Investigar as alterações na aptidão física em um ano em crianças com obesidade Métodos: O presente trabalho é parte de um estudo longitudinal observacional que objetivou avaliar a saúde de crianças com obesidade (IMC ≥2 escores z para idade e sexo). Os participantes foram recrutados por conveniência no núcleo de tratamento da obesidade infantil do hospital varela Santiago em Natal-RN. O tratamento é multiprofissional (nutricionista, psicóloga e médica) e acontece uma vez por mês. O núcleo foi usado para recrutamento, mas o tratamento não oferece estratégias de atividade/exercício físico. Em 2023, todas as crianças atendidas foram convidadas a participar do estudo (n = 63) e um total de 61 forneceram dados válidos de aptidão. Todas as crianças foram convidas para avaliação de 2024 (média de 1,3±0,08 anos entre as avaliações). A ACR foi obtida pelo teste de banco, no qual as crianças subiam e desciam a uma cadência de 24-degraus/minuto. A frequência cardíaca durante o teste foi obtida para o cálculo da ACR. O salto horizontal foi aplicado para avaliar força de membros inferiores. As alterações no ano foram comparadas usando modelos lineares mistos controlados por sexo. Resultados: 42 crianças (18 meninas) com idade média de 9,4±1,6 anos tiveram avaliações nos dois segmentos. Não foram observadas alterações na ACR (b = -0,69; IC95% = -1,75-0,37; P = 0,200) e na força de membros inferiores (b = 2,75; IC95% = -1,12-6,62, P = 0,16) no acompanhamento de 2024 comparado ao acompanhamento de 2023. Conclusão:Não foram observadas alterações na ACR e força em crianças com obesidade. Isso reforça a importância de estratégias que estimulem melhorias nesses componentes desde a infância.

Palavras-chave: Cardiorrespiratória; Obesidade; Aptidão física.

Apoio institucional: UFRN.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Oficina de ginastica geral aplicada ao idoso: um relato de experiência

AUTORES

Érica Alves Nascimento
Ingrid Caroline Mendes Mattos
Adriele Soares Pereira
Keila Laiane Batista Conrado
Igor César Moreira da Silva Santos
Weverton Alves Silva
Emanuel Matos Mota
Paulo Venicius Costa Teixeira
Luria Melo de Lima Scher

Universidade do Estado da Bahia UNEB, Campus II,Departamento de Educação, Colegiado de Educação Física, Alagoinhas- BA, Brasil.

Introdução:A ginástica geral (GG) possibilita o resgate dos atos gímnicos numa perspectiva inclusiva, além de incentivar a descoberta de novas possibilidades de movimento corporal. Objetivo:Relatar a experiência a partir da vivência com a oficina de GG com idosos do projeto Educar para a Atividade Física (EPAF).Metodologia:Estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. A construção da oficina foi embasada em livros sobre métodos ginásticos. A atividade foi aplicada com 15 idosos do EPAF, em junho de 2025. O objetivo da oficina foi apresentar a GG e permitir a vivência de alguns movimentos característicos dessa modalidade, promovendo também a integração social e a criatividade. Foram trabalhados conteúdos da ginástica rítmica (GR), ginástica artística (GA), elementos das artes cênicas e montagens coreográficas. Durante a oficina, houve a utilização e exploração de materiais como bolas, arcos de GR e lenços. As estratégias envolveram diferentes posições do corpo, possibilidades de amplitude do movimento em diferentes direções, atividades em duplas, quartetos, diferentes formações e níveis. As atividades propostas priorizaram a coordenação motora, a ludicidade, a flexibilidade, a criatividade e a expressão corporal.A avaliação da experiência foi realizada por meio da observação direta, considerando a participação, a interação dos idosos, a cooperação e a expressividade durante a oficina.Resultados:As atividades atingiram os objetivos propostos. Observou-se alto nível de engajamento dos idosos, que se envolveram em todas as etapas, utilizando os materiais, como os lenços representando ondas, bolas de GR para balanceamento e interações em grupo. A montagem coletiva da coreografia estimulou a ludicidade e valorizou as ideias individuais.Conclusão:A realização da oficina de GG teve impactos positivos e demonstrou ser um excelente conteúdo a ser trabalhado com pessoas idosas, pois se observou, por meio da interação e participação dos idosos, que essa oficina contribuiu para a socialização e a expressão corporal.

Palavras-chave: Ginástica geral; Pessoas idosas; Atividade; Pessoas idosas; Atividade motora.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aderência as recomendações de comportamentos de movimento em 24h entre crianças de 1 a 5 anos da cidade de Petrolina (PE)

AUTORES

Erica Emanuella Bezerra Araujo
Clarice Maria de Lucena Martins
Jessica Gomes Mota
Natália Batista Albuquerque Goulart Lemos

Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF.

Na primeira infância, comportamentos de movimento como atividade física, sono e tempo de tela impactam o desenvolvimento infantil. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, para crianças de 1 a 5 anos, prática diária de atividade física, sono adequado e limitação do tempo de tela. No entanto, há escassez de dados nacionais, especialmente sobre crianças de 1 a 2 anos em contextos de médio e baixo status socioeconômico. Objetivo: Investigar a prevalência de adesão às diretrizes de comportamentos de movimento em 24 horas entre crianças de 1 a 5 anos do município de Petrolina (PE). Métodos: Foram analisadas 144 crianças pequenas (1 a 2 anos) e 231 pré-escolares (3 a 5 anos), todas matriculadas em centros municipais de educação infantil. A atividade física foi medida por acelerômetros (ActiGraph wGT3X), e os responsáveis relataram o tempo de sono e de tela. A adesão foi classificada conforme as recomendações da OMS para cada faixa etária. Resultados: Entre as crianças pequenas, 21% atenderam às três recomendações, 54% cumpriram duas e apenas 1% não aderiu a nenhuma. Os meninos superaram em 1,5 vezes a recomendação de 180 minutos diários de atividade física, apresentaram maior tempo de tela, mais atividade moderada a vigorosa e mais cochilos diurnos do que as meninas. Entre os pré-escolares, 2,6% atenderam às três recomendações, 8,6% cumpriram duas e 35,9% não aderiram a nenhuma. Os meninos mostraram maior adesão à atividade física do que as meninas, que, por sua vez, apresentaram maior proporção de não adesão geral. Não houve diferenças por sexo quanto ao sono e tempo de tela nessa faixa etária. Conclusão: Crianças pequenas apresentaram maior adesão às recomendações da OMS do que os pré-escolares. A adesão tende a diminuir com a idade, sendo os meninos mais ativos que as meninas durante a primeira infância.

Palavras-chave: Atividade Física; Sono; Comportamento sedentário; Pré-escolar.

Apoio institucional: A secretaria municipal de educação de Petrolina (PE), as gestões dos CMEIs, famílias e crianças participantes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre massa muscular total e potência muscular dos membros inferiores em mulheres idosas

AUTORES

Everildo Enzo Ferreira Silva
Andressa Pereira Costa
Paulina de Jesus Ramos
Steffany Lobo de Almeida
Fábio Thomaz Melo
Luiz Humberto Rodrigues Souza

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: A potência muscular (PM) é a capacidade do músculo produzir força rapidamente, e sua redução durante o envelhecimento, especialmente nas fibras musculares de contração rápida, pode comprometer a independência funcional das pessoas. Objetivo: Verificar a relação entre massa muscular total (MMT), percentual de gordura corporal (%GC) e PM dos membros inferiores (PMMI) de mulheres idosas. Métodos: 52 voluntárias (60 a 88 anos) inscritas no Programa de Orientação de Exercício Físico para Idosos da Universidade do Estado da Bahia, Campus XII, participaram do estudo. A estatura (m), massa corporal (MC; kg), índice de massa corporal (IMC; kg/m^2), %GC, MMT (kg) e o comprimento do membro inferior direito (MI; m) das participantes foram avaliados. Em seguida, foi registrado o tempo (T; s) que as voluntárias realizaram 10 repetições, o mais rápido possível, no teste de sentar e levantar da cadeira (SLC). A PMMI (watts) foi calculada pela equação: PMMI = [(MI - 0,4) · MC · gravidade · 10] / T. Os resultados foram apresentados em média e desvio padrão. A regressão linear simples foi utilizada para descrever se a MMT e o %GC poderiam prever a PMMI. O alfa adotado foi de 5%. Resultados: A caracterização geral da amostra foi: 1,56±0,06 m (estatura), 68,4±13,2 kg (MC), 27,9±4,6 kg/m^2 (IMC), 37,4±5,7% (%GC), 40,13±6 kg (MMT), 0,81±5,1 m (MI). O tempo médio para realizar o teste SLC foi de 20,4±4,5 s. A PMMI foi de 137,5±36,3 watts. A MMT foi uma preditora significativa para a PMMI (r = 0,61; R^2 = 0,37; p = 0,0001), mas o %GC não foi (r = 0,19; R^2 = 0,03; p = 0,18). Conclusão: Apenas a MMT foi preditora da PMMI das participantes. Além disso, é relevante mencionar que a PM em indivíduos mais velhos também é influenciada por outros fatores, como a redução da velocidade de contração muscular, comportamento sedentário e doenças crônicas.

Palavras-chave: Desempenho físico funcional; Envelhecimento; Pessoa idosa.

Apoio institucional: Ao Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre Envelhecimento (LEPEEn); Ao Departamento de Educação, Campus XII da UNEB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do treino de sprint repetido sobre níveis de leucócitos e percentual de linfócitos em adolescentes atletas de diferentes níveis de idade óssea

AUTORES

Fernanda Cristina Silva de Oliveira
Maria Ângela Dantas de Farias
Paulo Francisco de Almeida-neto
Paulo Moreira Silva Dantas
Breno Guilherme de Araújo Tinôco Cabral

UFRN.

Introdução: Após a realização de exercícios físicos extenuantes, como o exercício de sprint repetido (RSE), a morfologia dos leucócitos sofre alterações sugerindo imunodepressão. Além disso, foi sugerido anteriormente que, em pediatria, as alterações dos leucócitos podem ser influenciadas pelo ritmo do processo de maturação biológica (MB), que varia entre indivíduos de idade cronológica semelhante. Objetivo: Investigar a influência do RSE na morfologia dos leucócitos em atletas pediátricos em diferentes ritmos de BM. Metodologia: Vinte e um atletas pediátricos (sexo masculino, idade = 12,7±1,2) foram submetidos a um protocolo de RSE (3 séries de 6 sprints de 35 m, com 10 segundos de descanso passivo e 5 minutos entre as séries) e amostras de sangue foram coletadas nos momentos "antes, imediatamente após e após 2h". Com base no ritmo de BM avaliado por uma equação preditiva da idade esquelética, os participantes foram divididos em dois grupos (Acelerado [n = 10] e sincronizado [n = 11]). A morfologia dos leucócitos foi analisada microscopicamente e por leucograma. Resultados: Identificamos que até 2h após o RSE para o grupo em ritmo de BM sincronizado a inflamação sistêmica aferida através da NLR foi 50% maior em comparação ao momento antes do RSE, enquanto que no grupo em ritmo de BM acelerado 2h após o RSE houve um aumento de 20% para o NLR em comparação ao momento antes do RSE; além disso, o tipo de esporte (lutas vs quadra) não exerceu efeito significante sobre a morfologia leucocitária, pode ser justificado devido ambas as práticas esportivas de lutas e de quadra apresentarem características intermitentes. Conclusão: Sujeitos em ritmo acelerado de BM foram menos susceptíveis a inflamação sistêmica promovida pelo RSE quando comparados aos seus pares em ritmo sincronizado de BM e o tipo de prática esportiva não foi determinante para os achados do presente estudo.

Palavras-chave: Imunologia; Crianças; Esporte.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

"I can get more satisfaction". Increasing weekly frequency improves perceptual responses in older adults: a randomized crossover trial comparing two versus four weekly sessions of resistance training

AUTORES

Flaubert Donaldo de Menezes Sales
José Coelho Bezerra Neto
Marcelo Henrique Silva dos Santos
Rennan Vinícius de Lima Silva
Natália Barros Beltrão Pirauá
André Luiz Torres Pirauá

Universidade Federal de Pernambuco.

Introduction: Strength training is widely recommended for older adults to counteract age-related declines. However, training variables, especially weekly frequency, influence outcomes and adherence. Although guidelines suggest at least two weekly sessions, the short-term effects of higher frequencies on perceptual responses in older adults remain uncertain and require further investigation. Methods: This was a randomized crossover study, which followed the 2010 CONSORT recommendations for crossover studies. It involved 22 adults, 60+, able to practice physical exercise (77% women, 68.8 ± 4.9 years, 68.9 ± 10.8 kg, 1.56 ± 0.06 m, 28.3 ± 3.49 kg/m^2). The intervention protocol included five weeks: two for familiarization (with two weekly sessions), one for each experimental condition (two sessions per week 2SS and four sessions per week 4SS), and a washout week between experimental conditions, sufficient to eliminate the carryover effect. In both conditions, participants performed a total of 48 weekly sets, using the same exercises, rest intervals, volume, and intensity. The outcomes evaluated were perceptual responses to effort (omni-res), recovery (total quality recovery), fatigue (rating of fatigue), and affect (feeling scale). The anchoring procedure for the scales was memory, and for determining the loads, it was the target repetition zone. The results were analyzed using generalized linear models, considering mean differences and 95% confidence intervals (95% CI) and $p < 0.05$. Results: The results showed significant differences between the 2SS and 4SS conditions for the following outcomes: effort: -1.25 (95% CI: -1.88 to -0.617); Fatigue: -1.26 (95% CI: -1.90 to -0.627); Affect: 0.580 (95% CI: 0.192 to 0.968); Recovery: 1.68 (95% CI: 0.891 to 2.47). Conclusion: It is concluded that a training program with a greater number of weekly sessions (4Ss) resulted in lower perceptions of effort and fatigue, greater perception of recovery and more positive affect due to a better distribution of training volume.

Palavras-chave: Aging; Strength training; Perceptual responses.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A extensão universitária e a formação de discentes: aprendizados e sentidos na experiência do Programa Remama-Oncofitt

AUTORES

Gabriel Biajoli Cicchetto
Aline Rachel Bezerra Gurgel
Karen Maria Jircik
Lilian Messias Sampaio Brito
Jean Augusto Coelho Guimarães
Patrícia Chakur Brum

Universidade de São Paulo.

Introdução: Programas de extensão universitária em atividade física são fundamentais para criar um ambiente de ensino-aprendizagem para discentes e ampliar o acesso a hábitos saudáveis em grupos específicos , como mulheres sobreviventes de câncer de mama. Objetivo: Identificar percepções e sentidos atribuídos pelos discentes à vivência no Programa Híbrido de Extensão Universitária Remama-OncoFITT.Metodologia: Aplicou-se questionário online semiestruturado (Google Forms) com 6 questões fechadas para caracterização do perfil, 5 em escala Likert (1 = discordo totalmente; 5 = concordo totalmente) sobre competências desenvolvidas e 3 abertas sobre percepções e experiências. O instrumento foi enviado a todos os 35 bolsistas atuantes no programa entre 2017-2025 (amostra de conveniência), resultando em 21 respostas (60%). Questões fechadas foram analisadas em frequências e porcentagens no Excel. As narrativas abertas foram examinadas por análise temática, conforme o referencial de Braun e Clarke (2006), permitindo identificar padrões recorrentes e organizá-los em dimensões centrais de aprendizagem. Resultados: Os respondentes foram majoritariamente mulheres (52%), graduandos ou pós-graduandos em Educação Física (66,7%), com idades entre 19 e 57 anos e média de 1 ano de atuação. Houve alta concordância nas competências: técnicas (95,2%), interpessoais (90,5%), importância da atividade física (100%), responsabilidade social (95,2%) e aplicação prática de conhecimentos teóricos (95,2%). A análise qualitativa revelou quatro dimensões da experiência de vivenciar o Programa: a) técnico-científica (planejamento e condução de aulas coletivas, presenciais e online); b) humana-relacional (escuta, empatia e valorização das singularidades); c) impacto pessoal (transformações subjetivas e profissionais); d) coletividade/simbolismos (vínculos fortalecidos e ressignificação da saúde, encontro e movimento).Conclusão: Na perspectiva dos discentes, o Remama-OncoFITT configura-se como espaço formativo ampliado, onde o domínio técnico se articula a aprendizagens humanas, pedagógicas e relacionais. Ao integrar ciência, cuidado e afeto, favorece-se uma formação crítica e cidadã aos futuros profissionais de Educação Física e áreas afins.

Palavras-chave: Formação profissional; Extensão comunitária; Câncer de mama.

Apoio institucional: Agradecimento à EEFEUSP, ICESP, CEPEUSP e PRECEU.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Sonolência diurna, sintomas depressivos e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes: um estudo transversal e longitudinal

AUTORES

Gabriel Pereira Maciel
Jean-philippe Chaput
Kelly Samara Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A sonolência diurna excessiva é um indicador crescente de saúde e tem sido associada a diversos desfechos negativos à saúde. Embora relevante na adolescência, poucos estudos investigam seus determinantes em países de baixa e média renda. Objetivou-se analisar a associação entre sonolência diurna e sintomas depressivos e qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em adolescentes. Métodos: Estudo transversal repetido com uma coorte aninhada realizado em 2019 e 2022 com estudantes do ensino médio integrado ao técnico dos institutos federais da região da Grande Florianópolis. Os sintomas depressivos foram avaliados pela Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D), a QVRS pelo Kidscreen-10, a sonolência diurna pela Escala Pediátrica de Sonolência Diurna (PDSS). Modelos mistos lineares generalizados foram empregados controlados para sexo, idade, nível socioeconômico, turno da escola e atividade física em minutos por dia. Resultados: Em 2022, 688 adolescentes participaram do estudo (51,7% do sexo feminino; média de idade = 16,35 anos). A sonolência diurna esteve associada a escores mais altos de sintomas depressivos (Coef. = 0,91; IC95%: 0,75; 1,1) e a pior QVRS (Coef. = -0,47; IC95%: -0,56; -0,37). Na análise longitudinal (n = 144; 55,6% meninas; idade média no baseline = 15,37 anos), o aumento da sonolência ao longo do tempo esteve associado ao aumento de sintomas depressivos (Coef. = 1,1; IC95%: 0,67; 1,4) e à redução da QVRS (Coef. = -0,26; IC95%: -0,48; -0,04). Além disso, níveis mais altos de sonolência no baseline previram piora nos sintomas depressivos (Coef. = 0,76; IC95%: 0,39; 1,1) e na QVRS (Coef. = -0,25; IC95%: -0,47; -0,04) ao longo do tempo. Conclusão: A sonolência diurna excessiva está associada a maiores sintomas depressivos e pior qualidade de vida entre adolescentes. Os achados longitudinais reforçam o papel preditivo da sonolência nesses desfechos, independentemente da prática de atividade física.

Palavras-chave: Sono; Depressão; Bem-estar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Obesidade grave e qualidade de vida: uma avaliação multidimensional

AUTORES

Gabrielly Barreto de Carvalho
Gabriela Praeiro Santos
Allana Angela Alves da Silva
Bárbara Amaral Bruno Silva
Reyanne Maria da Silva
André dos Santos Costa

Centro Universitário Frassinetti do Recife.

Introdução: A obesidade é uma condição multifatorial, e o sedentarismo é, sem dúvida, um de seus principais determinantes. Além dos impactos metabólicos e funcionais, a obesidade compromete diretamente a qualidade de vida (QV), afetando negativamente os domínios físico, emocional e social. Objetivo: Descrever a qualidade de vida de pacientes com obesidade grave e analisar as diferenças entre os sexos nos domínios da QV. Método: Estudo descritivo transversal, realizado com 695 pacientes com obesidade (82% do sexo feminino), com média de idade 40,9±10,8 anos, peso 133±45,3 kg e IMC de 48,0±19,6kg(IMC máximo de 90,1kg/m2), atendidos em um hospital escola do Recife. Foram utilizados,para a coleta de dados, a anamnese clínica e a versão brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36. A análise estatística foi realizada por meio de estatística descritiva e teste de U de Mann-Whitney, com nível de significância $\alpha = 0,05$, utilizando-se o software Jamovi® (versão 22.0). Resultados: Os domínios mais comprometidos foram: limitações por aspectos físicos (41,1±33,6), estado geral de saúde (37,6±25,5), dor (42,3±29,6) e vitalidade (41,8±27,4). Os mais preservados foram aspectos sociais (55,9±36,3) e a saúde mental (53,6±29,7). Pacientes do sexo masculino apresentaram escores superiores em todos os domínios, com diferenças estatisticamente significativas em vitalidade ($p = 0,003$), aspectos sociais ($p = 0,004$) e saúde mental ($p = 0,001$). Conclusão: A obesidade grave compromete significativamente a qualidade de vida, especialmente nos aspectos físicos e gerais da saúde. Ademais, homens relataram melhor qualidade de vida do que mulheres, evidenciando a importância de estratégias individualizadas e específicasno cuidado desses pacientes.

Palavras-chave: Obesidade; Qualidade de vida; Domínios.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Capacidade funcional em longevos no contexto amazônico: mapeamento do declínio funcional em atividades básicas e instrumentais

AUTORES

Gessica dos Santos da Silva
Jandre Santiago Amorim de Araújo
Jander Phillipe Diniz Figueiredo
Mayele Tavares Pacheco
Sandro Barbosa Fernandes
Inês Amanda Streit

Universidade Federal do Amazonas.

Introdução: O envelhecimento populacional na região amazônica destaca-se pelo crescimento recente, especialmente o segmento de 80 anos ou mais. Diante disso, o declínio da capacidade funcional merece atenção, visto que compromete a independência e a qualidade de vida dessa população. Objetivo: Mapear o declínio funcional para Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD) entre longevos da zona rural de Manaus, AM. Método: Trata-se de um estudo descritivo e observacional, derivado da pesquisa AM80+: Um estudo multidimensional com idosos longevos de Manaus, AM, realizado com 110 participantes. Os dados foram analisados de forma descritiva. Resultados: A maioria dos longevos avaliados apresentou independência nas ABVD, com baixo índice de dependência. As maiores perdas funcionais foram observadas na continência urinária, com 10% (n = 11) seguidas por vestir-se 7,27% (n = 8), tomar banho, usar o vaso sanitário e realizar transferências (cada uma com 3,63% (n = 4). Apenas um idoso (0,9%) apresentou dependência para alimentar-se. Em relação as AIDV, em uma escala de dependência: 1 = total, 2 = parcial e 3 = independente; observou-se um padrão, com mediana geral igual a 2. Os idosos demonstraram maior independência no uso de medicações (mediana = 3), enquanto a maior vulnerabilidade funcional foi observada no uso do telefone (média = 2,10). As demais atividades, como preparo de refeições, trabalho doméstico, viagens, controle financeiro e compras, apresentaram médias entre 2,22 e 2,53; indicando necessidade de alguma assistência. Conclusão: No contexto rural amazônico, os longevos demonstram preservação das atividades básicas da vida diária, porém observa-se maior dependência para realizar atividades instrumentais. Os achados reforçam a importância de políticas públicas e intervenções precoces voltadas à manutenção da independência funcional, considerando especificidades sociais e culturais dessa população.

Palavras-chave: Envelhecimento; Capacidade Funcional; Zona Rural

Apoio institucional: Universidade Federal do Amazonas-UFAM E Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas-Fapeam.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Nível de atividade física e comportamento sedentário em gestantes: um estudo piloto

AUTORES

Giovana Garçoni Poli
Letícia de Oliveira Nascimento
Clara Maria de Araujo Silva
Mariana Paleari Zanoni
Anielle Cristhine de Medeiros Takahashi
Ana Carolina Sartorato Beleza

Universidade Federal de São Carlos.

Introdução: Tempos prolongados em comportamento sedentário estão associados ao aumento da taxa de mortalidade de adultos, mesmo entre fisicamente ativos. Para gestantes, recomenda-se 20 a 30 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. Mesmo atingindo a recomendação, os níveis de comportamento sedentário podem ser elevados, podendo trazer riscos a esta população. São escassos estudos que avaliam objetivamente a atividade física e comportamento sedentário em gestantes brasileiras, limitando a compreensão se essa população atende às recomendações vigentes. Objetivo: Descrever o nível de atividade física moderada a vigorosa e comportamento sedentário de gestantes. Métodos: Estudo observacional transversal, aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 84352024.3.0000.5504), com gestantes ≥18 anos no segundo ou terceiro trimestre. Foram coletadas informações sociodemográficas e obstétricas; o comportamento sedentário e atividade física foram avaliados com o acelerômetro activPAL3™ micro por 8 dias (considerando 6 dias válidos). A análise descritiva (médias e frequências) foi realizada no Software ActiPASS (2025.04.1 beta), excluindo o período de sono. Resultados: Participaram do estudo 10 mulheres, com idade média de 31,4 (± 5,15) anos. Destas, 90% (9) eram brancas, 70% (7) com nível superior completo, 90% (9) com vida conjugal, e 100% (10) exerciam atividade remunerada. A média de tempo diário gasto em atividade física moderada a vigorosa foi de 41,6 (±15,4) minutos, atingindo as recomendações. Quanto ao comportamento sedentário, o tempo total médio diário foi 11 (±1,1) horas, sendo 6,3 (±1,7) horas gastos em bouts de comportamento sedentário superiores a 30 minutos. Conclusão: Apesar de atingirem as recomendações de atividade física diária, as gestantes apresentaram média diária superior a 11 horas em comportamento sedentário, sendo mais de 6 horas acumuladas em períodos prolongados (≥30 min). Os achados reforçam a importância de investigar limites seguros de exposição ao comportamento sedentário na gestação.

Palavras-chave: Atividade Física; Comportamento sedentário; Gestação.

Apoio institucional: Este estudo foi financiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação entre inatividade física e sua simultaneidade com o comportamento sedentário e a ocorrência de obesidade grave em adultos e idosos brasileiros

AUTORES

Giovani Firpo Del Duca
Edú Fiorin Schopf
Luciene Rafaela Franco dos Santos
Carlos Eduardo Guimarães Moço
Victor Celestino Pires
Jucemar Benedet

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A obesidade grave está frequentemente associada a um estilo de vida fisicamente inativo. No entanto, os impactos isolados da inatividade física e combinados ao comportamento sedentário ainda precisam ser mais bem compreendidos, pois esses fatores de risco podem atuar de maneira sinérgica, agravando o risco cardiometabólico. Objetivo: Analisar a associação entre inatividade física e sua simultaneidade com o comportamento sedentário e a ocorrência de obesidade grave em adultos e idosos brasileiros. Métodos: Este foi um estudo transversal com dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2023. Foram incluídos sujeitos com idade ≥ 18 anos, residentes nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal. A obesidade grave foi definida pelo índice de massa corporal ≥ 40 kg/m2, a partir dos autorrelatos de massa corporal e estatura. As exposições do estudo foram a inatividade física (< 150 minutos/semana de prática de atividade física moderada a vigorosa) e sua simultaneidade com o comportamento sedentário (tempo de televisão ≥ 3 horas/dia). Na análise de dados, empregou-se a regressão logística binária bruta e ajustada para variáveis sociodemográficas, com os resultados expressos em razão de odds (RO) e intervalos de confiança de 95% (IC95%). Resultados: Observou-se uma associação entre a inatividade física e a obesidade grave (RO = 2,11; IC95%: 1,33; 3,35; valor p = 0,001). Na associação entre a simultaneidade da inatividade física com o comportamento sedentário, observou-se uma maior força de associação com a obesidade grave (RO = 5,48; IC95%: 2,85; 10,53; valor p = 0,001). Conclusão: A simultaneidade da inatividade física com o comportamento sedentário potencializou a ocorrência de obesidade grave, em comparação à inatividade física isolada. As políticas públicas de enfrentamento à obesidade grave devem contemplar não apenas a promoção de atividade física, mas também a redução do comportamento sedentário em populações adultas.

Palavras-chave: Obesidade Mórbida; Comportamentos de Risco à Saúde; Estilo de Vida

Apoio institucional: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, Ministério da Educação do Brasil (FNDE/MEC).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Percepção de saúde e qualidade de vida em idosos praticantes de hidroginástica do Programa Viva+PUCPR

AUTORES

Graziella Meira Gusso Machado
Thamires Gabrielly dos Santos Coco
Matheus Taborda
Bruna Ramos
Alexandre Augusto de Paula da Silva
Priscila Silva Rocha

GPAQ - Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida.

Introdução: A prática regular de hidroginástica proporciona benefícios aos idosos, como experiências motoras e sociais que contribuem para a sua autonomia, saúde e qualidade de vida. Objetivo: Descrever a autopercepção de saúde e qualidade de vida em idosos praticantes de hidroginástica de acordo com o estado cognitivo. Métodos: Estudo observacional com delineamento transversal, com idosos (≥60 anos) praticantes de hidroginástica do programa VIVA+PUCPR, que praticavam hidroginástica ao menos duas vezes por semana (n = 51). Foram incluídos apenas os participantes com escore no Mini-Exame do Estado Mental (MEEM) igual ou superior ao ponto de corte ajustado pela escolaridade. A qualidade de vida foi avaliada com o WHOQOL-bref (escore contínuo) e a percepção de saúde com um questionário estruturado com respostas dicotômicas (sim/não). As análises foram realizadas no SPSS 25.0, utilizando estatística descritiva, teste qui-quadrado/fisher e teste t student, com nível de significância de 5%. Resultados: A amostra foi composta por 23 idosos, com idade média de 71,12 (±6,75) anos, sendo a maioria do sexo feminino (91,3%). Em relação a percepção de saúde, 87,0% relataram "melhora na saúde", 78,3% "melhora na mobilidade", 69,6% na "qualidade do sono", 69,6% no "humor", 69,6% na "execução de atividades da vida diária", 65,2% no "convívio social" e 56,5% consideravam "boa" a sua saúde. Não houve diferença entre as proporções na percepção de saúde e a classificação do MEEM. A média da qualidade de vida foi de 76,9 (±10,7), sendo significativamente maior entre os idosos que atingiram o ponto de corte do MEEM (p = 0,021). Conclusão: Os idosos percebem que a hidroginástica auxilia positivamente em diferentes aspectos da saúde e na qualidade de vida, especialmente em idosos com função cognitiva preservada. Futuros estudos devem empregar amostras maiores e acompanhamento longitudinal para confirmar estes achados e investigar a manutenção dos benefícios da hidroginástica ao longo do tempo.

Palavras-chave: Idoso; Hidroginástica; Qualidade de Vida.

Apoio institucional: Agradeço ao programa VIVA+PUCPR pela contribuição.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do treinamento aeróbico reduzindo a pressão arterial e melhorando a função endotelial é semelhante em homens e mulheres idosos hipertensos

AUTORES

Gustavo Fernandes de Oliveira
Sabrina Aparecida Almeida Albino
Thais Coelho Marin
Natan Daniel Silva-junior
Luan Moraes Azevêdo
Leandro Campos Brito
Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz

Escola de Educação Física e Esporte - USP.

Introdução: O treinamento aeróbico é recomendado para idosos hipertensos pois ele reduz a pressão arterial (PA) e melhora a função vascular. No entanto, homens e mulheres apresentam características vasculares diferentes, o que pode fazer com que as respostas ao treinamento aeróbico sejam diferentes entre os sexos, o que precisa ser investigado.Objetivos: Analisar e comparar o efeito do treinamento aeróbico na PA e na função vascular de idosos e idosas com hipertensão arterial. Método: 37 idosos (66 ± 4 anos, 17 mulheres) em uso medicação anti-hipertensiva mantida nos últimos 4 meses realizaram treinamento aeróbico em cicloergômetro por 10 semanas (3x por semana, 30-45 min, intensidade moderada). A PA (auscultatória) e a função vascular (ultrassonografia da arterial braquial e dilatação mediada por fluxo) foram avaliadas em dois momentos (antes e após o treinamento) e os dados obtidos foram comparados entre os sexos e os momentos por ANOVAs mistas de 2 fatores, considerando significante $p < 0,05$. Os dados são apresentados em média±erro padrão. Resultados: As PAs sistólica e média reduziram igualmente nos 2 sexos após o treinamento (-5,5±1,9 e -2,9±1,0 mmHg, Pmomento = 0,007 e 0,008, respectivamente), enquanto a PA diastólica não se alterou. Considerando-se a função vascular, o fluxo sanguíneo basal, a condutância vascular basal e o fluxo sanguíneo pico não se alteraram com o treinamento aeróbico, mas foram menores nas mulheres que nos homens, independentemente do momento (98±16 vs 155±14 mL/min, Psexo = 0,011; 1,05±0,17 vs. 1,63±0,16 ua, Psexo = 0,018; e 647±54 vs 915±50 mL/min, Psexo < 0,001, respectivamente). Por outro lado, a dilatação mediada por fluxo aumentou de forma semelhante após o treinamento nos dois sexos (+1,28±0,44%, Pmomento = 0,006).Conclusão: Em idosos hipertensos tratados, o treinamento aeróbico reduz a PA e aumenta a função endotelial de forma semelhante em homens e mulheres. Apoio: FAPESP (2022/12605-3), CNPq (302309/2022-5)

Palavras-chave: Treinamento aeróbico; Hipertensão arterial; Sexo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Qualidade de vida de idosos frequentadores de academias ao ar livre da cidade de Curitiba/PR

AUTORES

Hernani Augusto Guntowski
Ana Paula Cabral Bonin Maoski
Gilmar Francisco Afonso

UTFPR.

Introdução: Acompanhamos atualmente um aumento na expectativa de vida. O envelhecimento provoca efeitos deletérios nas capacidades físicas que impactam na qualidade de vida do idoso. A prática de exercício físico pode retardar/minimizar essas alterações, garantindo um bem-estar. Adicionalmente, ele está atrelado às relações sociais, fator crucial ao público idoso, muitas vezes isolado e com uma percepção peculiar em relação à morte, devido à conscientização sobre a finitude da vida. Para promover oportunidade de exercício físico, ações governamentais têm sido implementadas, como as academias ao ar livre (255 em Curitiba). Objetivo: Verificar a qualidade de vida nos domínios "Participação Social" e "Morte e Morrer" de idosos frequentadores de academias ao ar livre da cidade de Curitiba/PR. Metodologia: Sete idosos (4 mulheres e 3 homens, 75 ± 8,66 anos), de 5 academias ao ar livre, selecionados por conveniência, se voluntariaram a responder às perguntas dos domínios de interesse (8 questões) do instrumento WHOQOL-OLD (com soma convertida em escala de 0 a 100), em um único dia. Adicionalmente, foi questionado se houve mudanças de vida após o início do uso dos equipamentos. Análise descritiva foi utilizada. Resultados: Para o domínio "Participação Social" obteve-se pontuação de 65,18 (± 3,42), enquanto para o domínio "Morte e Morrer" 83,93 (± 8,50). Entre as mudanças percebidas, 5 participantes indicaram: "maior disposição"; "ajuda a cabeça"; "motivo para sair de casa"; "diminuição de dor na coluna"; e "passou a se sentir mais sociável e comunicativa". Conclusão: Embora amostra reduzida, a prática de exercícios físicos por idosos frequentadores de academias ao ar livre em Curitiba/PR parece contribuir para um resultado moderado em relação ao domínio "Participação Social" e consideravelmente alto para o domínio "Morte e Morrer" entre os participantes do estudo. Adicionalmente, favorece mudanças positivas na vida dessas pessoas. Dessa forma, sugere-se ampliação das academias ao ar livre.

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

Apoio institucional: UTFPR.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação entre protocolos tradicional e supersérie na hipertrofia muscular de indivíduos destreinados na musculação

AUTORES

Hugo Cesar Martins Costa
André Luiz Braga Jacinto
Lucas Tulio de Lacerda
João Batista Ferreira-junior
Rodrigo Cesar Ribeiro Diniz
Fernando Vitor Lima

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG).

Introdução: Na musculação, as superséries podem ser caracterizadas pela realização de dois exercícios para grupos musculares diferentes executados de forma alternada e sem pausa entre eles. Objetivo: Comparar a variação da espessura muscular (EM) promovida pela realização de 9 semanas de treinamento de força em 2 protocolos diferentes: Protocolo de Treinamento Tradicional (PTT) e Protocolo de Treinamento Superséries (PTS). Métodos: Participaram deste estudo 15 universitários não praticantes de musculação de ambos os sexos, divididos em 2 grupos: PTT (n = 8) e PTS (n = 7). Ambos os protocolos foram realizados 6 exercícios, com frequência de 2 vezes por semana, totalizando 18 sessões de treinamento. No PTT, os voluntários realizaram 3 séries de 8 a 12 repetições máximas (8-12RM), com pausas de 2 min entre séries e de 3 min entre exercícios. No PTS também forma utilizadas 3 séries de 8-12RM, executadas em 3 pares de exercícios. Entre as séries do par de exercícios do PTS, foram dados 2 min de pausa. Entre os pares de exercícios do PTS, foram dados 3 min de pausa, sendo o tempo de recuperação registrado após o término da última série do par de exercícios. Medidas de EM antes e após o treinamento foram obtidas no quadríceps, bíceps femoral, bíceps braquial e tríceps braquial por meio de ultrassonografia. A alteração percentual da EM de cada um dos protocolos foi comparada pelo teste t não pareado ($p \leq 0,05$). Resultados: Foram verificadas alterações similares da EM para o quadríceps (PTS = 15,1±8,8%; PTT = 15,7±22,6%; p = 0,951), bíceps femoral (PTS = 3,7±4,7%; PTT = 2,7±8,5%; p = 0,854), bíceps braquial (PTS = 6,8±7,0%; PTT = 11,2±,8,8%; p = 0,309) e tríceps braquial (PTS = 6,7±10,1%; PTT = 8,2±10,4%; p = 0,794). Conclusão:Considerando a similaridade dos resultados obtidos entre os sistemas PTT e PTS, a aplicação de superséries torna-se uma alternativa eficiente para a redução do tempo de treinamento.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Aumento do músculo esquelético; Exercício Físico.

Apoio institucional: Fundação do Amparo a Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG); Pró-Reitoria de Pesquisa e de Pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PROPPg--PUC Minas).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise do peso ao nascer com a densidade mineral óssea em crianças e adolescentes: *Epi-family Health Study*

AUTORES

Isabella Inague Sampaio
Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva
Ewerton Pegorelli Antunes
Débora Toshimi Furuta
Stefany Carolaine Bezerra Silva
Diego Giulliano Destro Christofaro

Unesp - Faculdade de Ciências e Tecnologia.

Introdução: O peso ao nascer (PN) tem sido relacionado a diferentes parâmetros de saúde em jovens, assim como a densidade mineral óssea (DMO). O período pré-natal pode influenciar no PN e DMO. Entretanto não está claro na literatura se a possível relação entre PN e DMO seria independente de variáveis como sexo, maturação, condição socioeconômica e atividade física (AF). Objetivo: Analisar se a relação entre PN e DMO são independentes de variáveis de confusão. Métodos: Participaram do estudo 225 jovens, 94 meninas e 131 meninos (10±3 anos). Foi calculada a maturação somática a partir do peso e estatura e a idade do pico de velocidade de crescimento (IPVC). O PN foi avaliado por meio de questionamento ao responsável e a DMO foi avaliada pelo exame de absorciometria raio-X de dupla energia (DXA). A AF foi avaliada por acelerômetro (Actigraph GT3X). A relação entre o PN e a DMO de crianças e adolescentes foi verificada pela Regressão Linear no modelo não ajustado (modelo 1) e no modelo ajustado por sexo, IPVC, condição socioeconômica e AF (modelo 2). Adotou-se o intervalo de confiança de 95% e P = 5%. Resultados: No modelo 1 o PN foi relacionado a maior DMO de braços (β = 0,006, IC95% = 0,000;0,012, P = 0,044), pernas (β = 0,010, IC95% = 0,000;0,019, P = 0,049), mas não foi relacionado a DMO de tronco (β = 0,004, IC95% = -0,003;0,011, P = 0,218), pelve (β = 0,008, IC95% = -0,001;0,017, P = 0,093), coluna (β = 0,003, IC95% = -0,004;0,010, P = 0,382) e corpo total (β = 0,006, IC95% = -0,001;0,013, P = 0,120). No modelo 2 (ajustado), as significâncias se perderam na relação com a DMO de braços (β = 0,003, IC95% = -0,002;0,009, P = 0,195) e pernas (β = 0,004, IC95% = -0,003;0,012, P = 0,265). Conclusão: O PN foi relacionado a DMO de braços e pernas no modelo não ajustado. Porém, após a inserção, principalmente, do sexo e do IPVC nos ajustes, essas relações deixaram de ser significativas.

Palavras-chave: Recém-nascido; Desenvolvimento; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física, tempo sedentário e modulação autonômica cardíaca pós-exercício em crianças com obesidade

AUTORES

Italo Nathan da Silva
Túlio Chaves Mendes
Leony Morgana Galliano
Élida Priscila Fernandes Costa
Ricardo Santos Oliveira
Eliete Samara Batista dos Santos

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN.

Introdução: A obesidade infantil tem sido associada à disfunção autonômica, havendo redução da modulação parassimpática da frequência cardíaca. A prática regular de atividade física (AF) emerge como possível fator protetor. Além de ser uma das principais estratégias no tratamento dessa condição, contribui para a melhoria do controle autonômico. Objetivo: Investigar associações entre AF, tempo sedentário (TS) e variabilidade da frequência cardíaca (VFC) pós-exercício em crianças com obesidade. Métodos: Estudo transversal que incluiu 84 crianças com obesidade (6 a 12 anos), residentes em Natal/RN. Os níveis de AF e TS foram avaliados por acelerometria, enquanto a função autonômica foi mensurada por meio do logaritmo natural da RMSSD a cada 30 segundos (LnRMSSD30) durante 5 minutos de recuperação após teste de banco. O LnRMSSD30 é uma medida normalizada da VFC que reflete a atividade do sistema nervoso parassimpático sobre o coração. A recuperação global vagal foi calculada por meio da área sob a curva (AUC). Associações entre AF (moderada e vigorosa), TS e VFC pós-exercício foram analisadas. Resultados: A atividade física vigorosa (AFV) apresentou associação positiva com LnRMSSD30 (b = 0,31; IC95% = 0,08 - 0,54; p = 0,009), enquanto o TS mostrou associação negativa (b = -0,25; IC95% = -0,48 - -0,02; p = 0,033). Não foi encontrada associação significativa entre atividade física moderada (AFM) e LnRMSSD30. A AUC foi significativamente associada com AFM (b = 0,06; IC95% = 0,01 - 0,12; p = 0,027), AFV (b = 0,26; IC95% = 0,04 - 0,48; p = 0,023) e TS (b = -0,01; IC95% = -0,03 - -0,00; p = 0,027). Conclusão: Crianças com obesidade com maiores níveis de AFV e menor TS apresentaram melhor modulação autonômica na recuperação pós-exercício. Os achados reforçam a importância da promoção de estilos de vida ativos para a saúde da criança, especialmente em intensidades mais altas.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Estilo de vida; Sistema Nervoso Autônomo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre nível de atividade física e qualidade de vida em idosos longevos: um estudo com longevos da Zona Rural de Manaus/AM

AUTORES

Jander Phillipe Diniz Figueiredo
Rafael Sandes de Araújo
Jandre Santiago Amorim de Araujo
Géssica dos Santos da Silva
Mayele Tavares Pacheco
Inês Amanda Streit

Universidade Federal do Amazonas - UFAM.

Introdução: A prática regular de atividade física está associada a benefícios funcionais e psicossociais entre idosos. No entanto, pouco se sabe sobre como essa associação se manifesta em populações longevas (80+). Este estudo tem o objetivo de avaliar a relação entre o nível de atividade física, mensurado por pedômetro, e a qualidade de vida percebida por idosos com 80 anos ou mais. Métodos: Trata-se de um estudo transversal realizado com 97 idosos longevos. A atividade física foi registrada ao longo de sete dias por meio de pedômetros, sendo calculada a média diária de passos. Os participantes foram categorizados em dois grupos: Alta Atividade Física (≥ 5.000 passos/dia) e Baixa Atividade Física (< 5.000 passos/dia). A qualidade de vida foi avaliada por meio escala EUROHIS-QOL (Europe Health Interview Surveys Quality of Life Abbreviated Instrument) de 8 itens, abordando satisfação com a vida, saúde, disposição, relações sociais e aspectos financeiros. Utilizou-se o Jamovi Versão 2.6.13, com o teste t para amostras independentes, além dos testes de Shapiro-Wilk e Levene para avaliar os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias. Resultados: O grupo com alta atividade física apresentou escores significativamente superior em seis dos oito domínios avaliados ($p < 0,05$), com efeitos moderados nas variáveis de disposição ($d = 0,63$), satisfação com a vida ($d = 0,66$), capacidade funcional ($d = 0,77$) e relações sociais ($d = 0,59$). Os domínios relacionados a aspectos financeiros e ambientais não apresentaram diferença estatística entre os grupos. Conclusão: Idosos longevos com maior nível de atividade física apresentaram melhor percepção de qualidade de vida, especialmente nos aspectos de bem-estar subjetivo e funcional. Os resultados reforçam a importância de políticas de promoção da mobilidade e engajamento físico mesmo em idades muito avançadas.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Envelhecimento; Zona Rural.

Apoio institucional: Universidade Federal do Amazonas-UFAM E Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas-Fapeam.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Percepção subjetiva de esforço, dor e adesão ao exercício em mulheres com sintomas menstruais: uma revisão integrativa da literatura

AUTORES

Jessyca Maria Oliveira da Silva
Alessandro Spencer de Souza Holanda

Universidade Federal do Piauí.

Introdução: Às variações hormonais ao longo do ciclo menstrual podem influenciar odesempenho físico, a percepção de esforço, dor e adesão ao exercício em mulheres. Apesardo conhecimento sobre as fases do ciclo: folicular, ovulatória e lútea, os efeitos práticos dessas oscilações hormonais na resposta ao exercício ainda são pouco sistematizados na literatura, especialmente no que se refere a sintomas e percepções subjetivas. Objetivo: Analisar na literatura científica os efeitos dos sintomas menstruais sobre a percepção subjetiva de esforço, dor e adesão ao exercício físico em mulheres. Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa, orientada pela estratégia PICO. A busca foi realizada nas bases PubMed, BVS e ScienceDirect, com os descritores "Menstrual Cycle", "Physical Performance", "Perceived Exertion", "Female Athletes" e "Pain", combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos artigos de 2021 a 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol e excluíram-se duplicatas, revisões e estudos fora do tema proposto. Resultados: Dos 471 artigos encontrados, 7 compuseram a amostra final. Os estudos analisados evidenciam que os sintomas menstruais, como dor, fadiga muscular, desconforto articular e alterações de humor, impactam negativamente a percepção subjetiva de esforço e a adesão ao exercício físico em mulheres. Isso influenciou diretamente a motivação e a continuidade na prática, com maior evasão em períodos sintomáticos, como na fase lútea. Alguns estudos trouxeram como estratégias integrativas, a prática regular de yoga e o consumo de chocolate amargo como aliados na redução da dor e na melhora da percepção durante o esforço. Conclusão: Os sintomas associados ao ciclo menstrual impactam de forma significativa a percepção subjetiva de esforço, a presença de dor e a adesão ao exercício físico em mulheres. Há necessidade de estratégias que considerem essas variações para promover melhor rendimento e continuidade da prática esportiva.

Palavras-chave: Ciclo menstrual; Percepção de esforço; Adesão ao exercício.

Apoio institucional: Universidade Federal do Piauí.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre capacidade funcional e parâmetros do sono em pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

João Guilherme Campos Garcez
Elton Carlos Felinto dos Santos
Marlene Salvina Fernandes da Costa
Marcos André Moura dos Santos
Ozeas Lins Filho
Annelise Lins Menêses

ESEF- Escola Superior de Educação Física - Universidade de Pernambuco.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é caracterizada por recorrentes episódios de obstrução total ou parcial do fluxo aéreo nas vias superiores. Pacientes com AOS podem ter a sua capacidade funcional reduzida, devido à fragmentação do sono, sonolência diurna excessiva e fadiga. O teste de sentar e levantar avalia a força de membros inferiores e pode indicar, nesta população, o desempenho em atividades físicas diárias e o risco de quedas. Objetivo: O objetivo do estudo foi avaliar a relação entre capacidade funcional e parâmetros que indicam qualidade do sono em pacientes com AOS. Métodos: Trata-se de um recorte transversal de um ensaio clínico randomizado (Exercício e Sono: um estudo randomizado controlado [Clinical Trial nº RBR-8p68t8d]). Participaram do estudo 26 pacientes com AOS (60±14 anos; 35±5 kg/m^2). A classificação da AOS foi realizada pelo índice apneia-hipopneia (IAH), obtido pela razão entre o número total de apneias e hipopneias e o tempo total de sono. A avaliação do sono foi realizada por polissonografia noturna completa. A categorização da AOS seguiu os critérios: sem apneia (IAH < 5 eventos/hora), leve (5-14,9 eventos/hora), moderada (15-29,9 eventos/hora) e grave (≥ 30 eventos/hora). A capacidade funcional foi avaliada pelo teste de sentar e levantar na cadeira em 30 segundos, seguindo procedimentos padrão. Os dados foram analisados utilizando-se o coeficiente de correlação linear de Pearson (r), com nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Não houve correlação ($p > 0,05$) entre o número de repetições realizadas no teste de sentar e levantar (11±4 reps) e a severidade da AOS (IAH: 51±30 eventos/h; $r = 0,08$), tempo total de sono (5±1h; $r = -0,43$) e eficiência do sono (77±14%; $r = -0,27$). Conclusão: A força de membros inferiores, avaliada pelo teste de sentar e levantar, não tem relação significativa com parâmetros que indicam a qualidade do sono em pacientes com AOS.

Palavras-chave: Apneia obstrutiva do sono; Exercício físico; Capacidade funcional.

Apoio institucional: PFA/UPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamentos de movimento de 24h em idosos: o impacto da força de preensão manual

AUTORES

Jose Francisco da Silva
Thiago Coelho de Aguiar Silva
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso
Rafael dos Santos Henrique
Emerson Sebastião
Rafael Miranda Tassitano

Escola Superior de Educação Física - Universidade de Pernambuco.

Introdução: A força de preensão manual (FPM) é um biomarcador da saúde muscular associado à fragilidade e funcionalidade em idosos. Baixos níveis de força têm sido associados a menor prática de atividade fisisca (AF) e maior tempo em comportamento sedentário (CS) e sono. Compreender se o tempo dedicado a esses comportamentos varia conforme a FPM pode subsidiar estratégias de prevenção do declínio funcional. Objetivo: Analisar as diferenças no tempo diário em atividade física moderada a vigorosa (AFMV), atividade física leve (AFL), (CS) e sono em idosos em função da força de preensão - baixa e preservada. Métodos: Estudo transversal com 25 idosos participantes do projeto Movimenta+ da Universidade de Pernambuco. A FPM foi mensurada com dinamômetro digital, considerando-se o maior valor de três tentativas válidas da mão dominante. Baixa força foi definida como FPM < 27 kg (homens) e < 16 kg (mulheres); valores superiores indicaram força preservada. AF, CS e sono foram avaliados por meio de protocolo validado de acelerometria. Foram realizadas estatísticas descritivas (médias, desvios padrão, frequências) e o teste t para amostras independentes. Adotou-se nível de significância de P < 0,05. Resultados: Vinte e cinco idosos foram analisados (72,1 ± 5,5 anos; 92% mulheres). De maneira geral, a média diária de foi de 12,8 ± 14,7 min em AFMV, 280,5 ± 81,3 min em AFL, 645,7 ± 145,2 min em CS e 501,0 ± 100,3 min em sono. O grupo com força preservada (n = 18) apresentou maior AFMV (15,6 vs. 3,8 min/dia; P = 0,008) comparado ao grupo com baixa força (n = 7). Não houve diferenças significativas para AFL, CS ou sono. Conclusão: Idosos com força muscular preservada apresentaram maiores níveis de AFMV, níveis similares de AFL e tempo de CS e sono. Os achados reforçam a associação entre função muscular e engajamento em atividades mais intensas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Força muscular; Atividade física.

Apoio institucional: Universidade de Pernambuco.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação da percepção da qualidade de vida com o nível de atividade física e aptidão física em pessoas adultas com sobrepeso e obesidade

AUTORES

Júlia Cunha Santos Oliveira
Gabriel Peinado Costa
Letícia Detore Develey
Gabriel Mario Leite Carrijo
Camila de Moraes
Átila Alexandre Trapé

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

Introdução: Sobrepeso e obesidade são condições multifatoriais que podem impactar negativamente a percepção da qualidade de vida (QV), entretanto, alguns hábitos ou a condição física podem impactar positivamente.Objetivo: Avaliar se há associação do Índice de Massa Corporal (IMC), nível de atividade física (NAF) e aptidão física (AptF) com a percepção da QV de adultos ingressantes em um programa de atividade física. Métodos: Estudo transversal com 149 participantes, idade média de 48,17(8,63) anos, sendo 65,1% do gênero feminino. Utilizou-se o SF-12v2 para QV, IPAQ-curto para NAF e testes motores - sentar e levantar (SL), flexão de cotovelo (FC), preensão manual (PM), agilidade e caminhada 6 minutos (C6) para AptF. As análises estatísticas incluíram regressões lineares com bootstrap, tendo QV como desfecho. Dados reportados como coeficiente beta [intervalo de confiança 95%]. Resultados: Participantes classificados com obesidade e sobrepeso, 53,02% e 32,21%, respectivamente. Nas análises univariadas, comparado às pessoas com obesidade, pessoas com sobrepeso têm melhores escores na função física (11,67[3,37;19,69]) e estado geral de saúde (8,8[2,81;14,97]), eutróficos têm melhor função física (11,95[0,90;22,21]); ainda, pessoas com alto NAF têm maior vitalidade (10,90[0,54;20,58]) comparado à baixo NAF. FC foi a variável de AptF que associou-se positivamente a todas variáveis da QV. Nas análises multivariadas, as associações observadas anteriormente se perdem para função física (eutrofia-obesidade*FC = 0,57[-2,24;4,01]; sobrepeso-obesidade*FC = 0,53[-1,38;2,37]) e estado geral de saúde (eutrofia-obesidade*FC = 0,44[-1,44;2,53]; sobrepeso-obesidade*FC = 0,96[-0,53;2,49]), e de forma similar na interação com NAF. FC se associou apenas com domínio de saúde mental em pessoas com sobrepeso comparadas com obesidade (eutrofia-obesidade*FC = 1,72[-0,29;4,08], sem associação; sobrepeso-obesidade*FC = 2,77[0,88;4,81], com associação).Conclusão: Pessoas eutróficas e com sobrepeso apresentam melhor percepção de QV comparadas às com obesidade, porém, quando considerado a AptF ou NAF esse efeito se perde, indicando que a AptF, mesmo em pessoas com obesidade, pode estar associada à melhor percepção da QV.

Palavras-chave: Obesidade; Qualidade de vida relacionada à saúde; Aptidão física.

Apoio institucional: Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Dançar a dois: um estudo da relação das danças de salão com o conceito ampliado de saúde

AUTORES

Julia Ribeiro Havt Bindá
José Antônio Bicca Ribeiro
Dianny Caroline Naranjo García
Inácio Crochemore-Silva

UFPEL.

Introdução: As Danças de Salão, enquanto práticas corporais, podem ser compreendidas para além da dimensão estética ou artística, estando também inseridas nas práticas de promoção da saúde, sobretudo quando entendemos saúde em uma perspectiva ampliada, conforme as proposições da Política Nacional de Promoção da Saúde. Objetivo: Este trabalho teve como objetivo compreender as motivações para a prática das Danças de Salão e suas inter-relações com o conceito ampliado de saúde. Métodos: A metodologia adotada foi qualitativa, com caráter descritivo, em que a produção dos dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com praticantes regulares de Danças de Salão em espaço público e privado da cidade de Pelotas-RS. Para a interpretação das informações, utilizou-se a Análise Temática, que possibilitou a organização dos relatos em núcleos de sentido. Resultados: Entre os principais resultados alcançados, os relacionados à motivação foram de melhora de equilíbrio e coordenação motora, sensação de prazer e felicidade, socialização, capacidade de lidar com erros, autoaceitação e motivação para a procura de outras atividades físicas. Os achados se relacionam com a saúde ampliada por denotarem noções do cuidado do sujeito consigo mesmo em aspectos que vão além dos biomédicos, que envolvem a harmonia dos sujeitos com as suas diferentes realidades de vida, em que as Danças de Salão funcionam como prática individual em saúde. Conclusão:Concluiu-se que as Danças de Salão podem ser identificadas como potente meio de vivência em saúde, sendo recurso para expandir o olhar dos praticantes sobre si mesmos e a sua realidade, os capacitando para identificar lacunas e fazer exigências quanto às suas necessidades, sejam elas relacionadas ao eixo individual ou ao eixo coletivo da saúde.

Palavras-chave: Dança; Saúde; Qualidade de Vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre aspectos psicossociais e atividade física em pessoas vivendo com HIV: um estudo transversal

AUTORES

Julio Cesar Medeiros Alves
Jason Jaggers
Brenno Vinicius Rocha de Araujo
Jonathas Helber Souza Santos
Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral
Paulo Moreira Silva Dantas

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: Embora a terapia antirretroviral tenha aumentado substancialmente a expectativa de vida de pessoas vivendo com HIV (PVHIV), ainda há alta prevalência de comorbidades e mortalidade associadas à condição. A atividade física (AF) surge como estratégia complementar promissora, promovendo benefícios à saúde mental, metabólica e cardiovascular. Contudo, muitas PVHIV permanecem fisicamente inativas, o que pode estar relacionado a fatores psicológicos e sociais. Assim, torna-se relevante identificar variáveis psicossociais associadas aos níveis de AF nessa população, a fim de subsidiar intervenções mais eficazes. Objetivo: Avaliar a associação entre a quantidade de AF moderada e a autoeficácia para o exercício (AE), o estresse percebido (EP) e o apoio social (AS) para AF em PVHIV. Metodologia: Estudo transversal com 24 participantes (44,8±11,6 anos) de ambos os sexos (17 homens, 7 mulheres), entre 18 e 60 anos, sem limitações clínicas para a prática de AF. Os participantes foram recrutados no Projeto Viver+ da UFRN e no Serviço de Atendimento Especializado de Natal (SAE-Natal). A AF moderada foi quantificada pela versão curta do IPAQ. A AE foi avaliada pelo questionário de Garcia & King (13 itens); o EP, pela escala de Cohen et al. (10 itens); e o AS, pela escala de Sallis et al. (13 itens), com subescalas para AS da família e de amigos. As associações foram analisadas pelo teste de correlação de Pearson ($p \leq 0,05$). Resultados: A AF moderada correlacionou-se positivamente com a AE ($p = 0,047$; $r = 0,41$) e o AS de amigos ($p = 0,016$; $r = 0,49$), e negativamente com o EP ($p = 0,010$; $r = 0,52$). AS da família e AS total não apresentaram correlações significativas. Conclusão: Aspectos psicossociais, como a autoeficácia para o exercício, apoio de amigos e níveis de estresse percebido, estão associados à quantidade de atividade física moderada em PVHIV. Estratégias de promoção de atividade física devem considerar esses fatores no aconselhamento dessa população.

Palavras-chave: HIV; Atividade física; Fatores psicossociais.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física como intervenção não farmacológica para melhora do sono em adultos e idosos: revisão sistemática

AUTORES

Julio Tavares dos Santos Cruz
Amanda Joana Marques da Silva
Francisco Lyncon Fonseca de Aquino
Keylyane Macêdo Cruz Coimbra
Beatriz Antonia Mira de Aquino
Maria Julia Lyra da Silva

Faculdade Pernambucana de Saude.

Introdução:Distúrbios do sono são frequentes em adultos e idosos, associados a prejuízos cognitivos, metabólicos e cardiovasculares.O exercício físico é uma intervenção não farmacológica promissora, mas os efeitos variam conforme modalidade e intensidade. Objetivo:Avaliar, por meio de revisão sistemática, os efeitos de diferentes modalidades de exercício físico sobre parâmetros do sono em adultos e idosos. Métodos:Foi realizada busca na PubMed(agosto/2025) seguindo estratégia PICO. Incluíram-se ensaios clínicos randomizados com adultos(≥18 anos)submetidos a intervenções de exercício físico e avaliados por polissonografia, actigrafia ou questionários validados. Foram excluídos estudos observacionais e revisões. Resultados:Quinze ensaios preencheram os critérios. A maioria teve 8-24 semanas, realizadas 2-3 vezes/semana, com sessões de 30-60 minutos.Tai Chi (12 semanas, 3×/semana): aumentou eficiência do sono e qualidade de vida em idosos com comprometimento cognitivo.Aeróbico leve noturno (30 min, 3h antes de dormir, 70 passos/min): reduziu latência em ~10 min e aumentou em 53% a potência delta.Aeróbico moderado a vigoroso (≥150 min/semana): reduziu gravidade da insônia, melhorou cronotipo e qualidade do sono (PSQI global, p = 0,003).HIIT (4-5×4 min a 90-95% FCmáx, 2-3×/semana, 12 semanas): reduziu fadiga, aumentou eficiência e diminuiu índice de apneia-hipopneia em até 40%, inclusive em apneia moderada/grave.Intervenções digitais/multicomponentes (12-24 semanas): aumentaram eficiência em 5-10% e duração em 30-40 min, além de melhorar conectividade cerebral em insones.Resistido (2-3×/semana, intensidade moderada): reduziu latência em até 14 min, aumentou sono profundo (N3), reduziu apneias/hora em até 50% e elevou marcadores anti-inflamatórios. Conclusão: O exercício físico é eficaz e seguro para melhorar parâmetros do sono em adultos e idosos. Modalidades apresentam benefícios distintos: aeróbico em insônia e má qualidade do sono, resistido em apneia e sono profundo, HIIT em eficiência e fadiga, Tai Chi em idosos frágeis. Recomenda-se prescrição individualizada conforme perfil clínico, e ensaios multicêntricos de longo prazo são necessários para confirmar a sustentabilidade dos efeitos.

Palavras-chave: Sono; Exercício Físico; Idoso.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito da ambientação aquática na qualidade de vida e medo da água entre pessoas que não sabem nadar

AUTORES

Karini Borges dos Santos
Claudia Tonioti Kloss
Isabelli Gasparelo Jungton
Pedro Augusto Rucinski
Juliana Pazini

UTFPR.

Introdução: A aquisição de habilidades aquáticas é fundamental para a prevenção de afogamentos e pode proporcionar diversos benefícios a saúde física e mental. Todavia, algumas barreiras, como o sentimento de medo da água, podem levar algumas pessoas a evitarem o seu aprendizado. A adesão a programas de ambientação aquática, pode auxiliar na percepção dos indivíduos quanto à segurança e o conforto para realização das atividades no meio líquido e influenciar positivamente a sua qualidade de vida (QV). Objetivo: Analisar os efeitos de aulas de ambientação aquática sobre o medo da água e a qualidade de vida entre pessoas que não sabem nadar. Metodologia: O estudo foi constituído por 7 alunos matriculados no projeto de "Ambientação Aquática" ofertado pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná. As ferramentas de avaliação incluíram questionários de medo da água (FWAQ) e de qualidade de vida (WHOQOL-bref), respondidos antes e após 8 semanas de intervenção. Para a comparação entre momentos, adotou-se o Teste T de Student com nível de significância assumido em $p \leq 0,05$. Resultados: Não foram encontradas diferenças significativas para QV em nenhum dos domínios analisados ($p > 0,05$). No entanto, foi identificado uma redução de 15 pontos para o medo da água ($p = 0,008$). Conclusão: O fato da maioria dos participantes (5) já realizar previamente e ser beneficiado pela prática do exercício físico, somado ao tamanho da amostra e curto período de tempo de intervenção, podem justificar a ausência de significância para a QV. Todavia o programa mostrou-se suficiente para a redução do medo da água entre pessoas que não sabem nadar.

Palavras-chave: Ambiente Aquático; Medo; Qualidade de Vida.

Apoio institucional: UTFPR.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre o percentual de gordura e a severidade da doença de pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

Kathleen Camily Marques de Barros
Elton Carlos Felinto dos Santos
Marlene Salvina Fernandes da Costa
Marcos André Moura dos Santos
Ozeas Lins Filho
Annelise Lins Menêses

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é caracterizada por recorrentes episódios de obstrução total ou parcial do fluxo aéreo nas vias superiores que frequentemente resultam em sonolência diurna excessiva e sono fragmentado. Estima-se que um aumento de 10% no peso pode elevar o índice de apneia-hipopneia (IAH) em aproximadamente 32%. Nesse contexto, pressupõe-se que um maior percentual de gordura corporal total esteja associado a valores mais elevados de IAH em indivíduos com AOS. Objetivo: Avaliar a relação entre o percentual de gordura corporal e a severidade da AOS. Métodos: Trata-se de um recorte transversal de um ensaio clínico randomizado (Exercício e Sono: um estudo randomizado controlado [Clinical Trial nº RBR-8p68t8d]). Foram recrutados 12 pacientes com AOS (57±17 anos; 34±5 kg/m2) no Laboratório do Sono e Coração do Pronto-Socorro Cardiológico de Pernambuco (PROCAPE). A classificação da AOS foi realizada pelo índice apneia-hipopneia (IAH), obtido pela razão entre o número total de apneias e hipopneias e o tempo total de sono. A avaliação do sono foi realizada por meio de polissonografia noturna completa (Tipo I). A categorização da AOS seguiu os critérios: sem apneia (IAH < 5 eventos/hora), leve (5-14,9 eventos/hora), moderada (15-29,9 eventos/hora) e grave (≥ 30 eventos/hora). A composição corporal foi analisada por absorciometria por dupla emissão de raios-x (DEXA), realizada no Laboratório de Avaliação da Performance Humana da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE). Os dados foram analisados utilizando-se o coeficiente de correlação linear de Pearson (r), com nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Houve correlação significativa ($r = 0,67$; $p = 0,02$) entre a severidade da AOS (IAH: 51±30 eventos/hora) e o percentual de gordura corporal (40±6%). Conclusão: Os resultados desta análise preliminar indicam que um maior percentual de gordura corporal está relacionado com maior severidade da AOS.

Palavras-chave: Apneia obstrutiva do sono; Qualidade do sono; Composição corporal.

Apoio institucional: FACEPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Inatividade física em idosos brasileiros antes e após a pandemia de covid-19

AUTORES

Larissa de Almeida Costa
Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado
Paulo Rogério Melo Rodrigues
Ana Paula Muraro
Amanda Cristina de Souza Andrade
Jully Any Silva Pacher

Universidade Federal de Mato Grosso.

Introdução: A inatividade física se caracteriza pela prática de menos que 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana. Com o surgimento da pandemia de COVID-19 foi necessário isolamento social e, consequentemente, a população reduziu ou parou a prática de atividade física, principalmente idosos. Objetivo: Comparar mudanças na inatividade física antes e após terceira onda da pandemia de COVID-19 em idosos brasileiros. Métodos: Análise de painel do sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) entre 2019 e 2021, avaliando idosos ≥ 60 anos de idade (N = 36.507). A inatividade física foi avaliada como ausência de qualquer atividade física, incluindo exercício, deslocamento ativo, atividades laborais ou domésticas. Foi estimada a prevalência do indicador e a mudança foi avaliada com modelos de regressão de Poisson, obtendo-se a razão de prevalência (RP) e intervalo de confiança de 95% (IC95%). Resultados: A inatividade física aumentou de 26,5% para 30,8% (RP: 1,16, IC95%: 1,08; 1,25) na população total, de 25,0% para 31,7% (RP: 1,26, IC95%: 1,11;1,44) nos homens e de 27,5% para 30,2% (RP: 1,01, IC95%: 1,01; 1,19) nas mulheres. Houve aumentou em idosos com 8 anos ou menos de escolaridade de 29,6% para 34,0% (RP: 1,14, IC95%: 1,04;1,26) e com 12 anos ou mais de escolaridade de 19,8% para 27,7% (RP: 1,39, IC95%: 1,18; 1,65). Idosos com escolaridade intermediária não apresentaram dados estatisticamente significativos. Apenas nas regiões Sudeste e Centro Oeste foi observado aumento significativo de 25,3% para 32,0% (RP: 1,26, IC95%: 1,11; 1,44) e 24,1% para 28,2% (RP: 1,17, IC95%: 1,02; 1,34), respetivamente. As regiões Norte, Nordeste e Sul não apresentaram mudanças estatisticamente significativas. Conclusão: Após a pandemia de COVID-19 houve aumento significativo de inatividade física em idosos brasileiros, especialmente entre homens, nos extremos de escolaridade e nas regiões Sudeste e Centro Oeste.

Palavras-chave: Covid-19; Idoso; Desempenho Físico Funcional.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre a exposição noturna a telas e a hora de despertar entre estudantes da zona rural

AUTORES

Larissa Oliveira Novais
Laila de Sena de Souza
Anna Karolina Cerqueira Barros
Tainara Leite Rodrigues
Lizziane Andrade Dias
Gilmar Mercês de Jesus

Universidade Estadual de Feira de Santana.

Introdução: O excesso de exposição a telas entre crianças e adolescentes representa um fator de risco para alterações da qualidade e duração do sono, além de impactar no desenvolvimento infantil. Objetivo: Analisar a associação entre a exposição noturna a dispositivos de tela em dias da semana e a hora de despertar entre estudantes de escolas públicas Quilombolas. Métodos: Estudo transversal com estudantes de escolas públicas de comunidades Quilombolas rurais em Feira de Santana-BA (n = 1.007, Idade = 9,4±1,5 anos, 50,5% meninos, IMC = 17,8±3,5Kg/m^2). Exposição noturna a dispositivos de tela (TV, celular, computador e videogame) foram obtidas via questionário on-line (Web-CAAFE). Pais/responsáveis informaram sobre a hora habitual de despertar dos estudantes em dias da semana (< 6h, ≥6h e < 8h, ≥8h e < 10h e ≥10h). A análise incluiu modelo de regressão logística multinomial, estratificados por turno escolar (matutino e vespertino), para estimar Odds Ratio (OR) e Intervalos de Confiança de 95%. A significância estatística foi fixada em valores de p < 0,05. Resultados: Entre os estudantes avaliados, 20,5% despertavam antes das 6h, 56,6% entre 6h e 8h, 17,4% entre 8h e 10h e 5,5% após as 10h. A exposição noturna a celular, TV, computador e videogame foi, respectivamente, de 32,2%, 29,9%, 2,5% e 2,5%. Comparados aos que despertavam antes das 6h, a exposição noturna a celular se associou a despertar entre 6h e 8h (OR = 1,84; IC95% = 1,06-3,20) entre os escolares do turno matutino. A exposição noturna a TV, computador e videogame não se associou à hora de despertar entre escolares do turno matutino e nenhuma associação ocorreu entre os do vespertino. Conclusão: O uso de celular à noite se associou ao despertar tardio entre estudantes do turno matutino. Em áreas rurais, acordar mais tarde pode significar perda do transporte escolar, absenteísmo, gerar risco de pular o café da manhã, o que pode diminuir a propensão à atividade física.

Palavras-chave: Quilombolas; Privação de sono; Estudantes.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Feira de Santana.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Estratégias de recrutamento e taxas de sucesso em ensaio clínico de exercício resistido para gestantes com diabetes mellitus gestacional: um relato de experiência

AUTORES

Laura de Lima Silva
Dalva Muniz Pereira
Rodrigo Ferrari

UFRGS.

Introdução: A Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) é a patologia metabólica mais frequente associada à gestação, com estimativas indicando que um em cada seis nascimentos ocorre em mulheres com algum tipo de hiperglicemia. Apesar de sua prevalência, o recrutamento dessa população para ensaios clínicos representa um desafio considerável. Objetivo: Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de recrutamento e as respectivas taxas de sucesso de um ensaio clínico randomizado (ECR) que avalia os efeitos de uma sessão de exercícios resistidos no controle glicêmico e outros desfechos em gestantes com DMG. Métodos: A pesquisa está sendo desenvolvida em dois centros: no Hospital de Clínicas de Porto Alegre - RS e no Hospital Santo Antônio, em Blumenau - SC. As estratégias de recrutamento, até o momento feitas apenas no centro principal (HCPA), incluíram mídias sociais e o contato direto durante consultas pré-natal. A taxa de sucesso foi definida como a proporção de gestantes randomizadas em relação ao total de voluntárias triadas. As razões de não inclusão foram registradas. Resultados: Dados preliminares indicam que, de 122 gestantes triadas, 38 atenderam aos critérios de elegibilidade. Dentre as elegíveis, 33 (86,8%) não manifestaram interesse em participar. Das cinco participantes que consentiram a participação, apenas quatro concluíram todas as etapas para coleta de dados. Somente uma gestante contatou o estudo via mídias sociais. A principal via de recrutamento foi o contato presencial durante consultas pré-natal. Conclusão: Esses resultados demonstram os desafios associados às estratégias de recrutamento, além da necessidade de aprimoramento de abordagens futuras para ensaios clínicos sobre exercício em gestantes com DMG. Espera-se que esses achados também forneçam perspectivas sobre os métodos de recrutamento mais eficazes para gestantes com DMG, delineando as taxas de sucesso de cada abordagem.

Palavras-chave: Treinamento Resistido; Diabetes Gestacional; Hiperglicemia.

Apoio institucional: Grupo de Estudos em Treinamento Físico e Esportes (GET-HCPA/UFRGS).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Formação profissional de indivíduos responsáveis pela execução de programas de atividade física em instituições de longa permanência

AUTORES

Layana Liss Schwenger
Elisabeth Fernandes
Lais Rita Bortoletto-santos
Carolina Cavichioli
Amanda de Sá
Grace A. O. Gomes

Universidade Federal de São Carlos.

Introdução: A prática de atividade física em instituições de longa permanência para pessoas idosas (ILPIs) é reconhecida como um importante recurso para promoção da saúde às pessoas institucionalizadas. Entretanto, a ausência de qualificação específica de profissionais sobre atividade física e envelhecimento pode comprometer a segurança, adesão e benefícios esperados das atividades propostas. Objetivo: Identificar a formação profissional dos indivíduos responsáveis pela execução de programas de atividade física em ILPIs. Métodos: Estudo transversal quanti-qualitativo, realizado no interior de São Paulo em 2025, com profissionais de saúde que atuam ou já atuaram em ILPIs. Os dados sobre formação profissional e especialização foram obtidos por um questionário online, registrados no Google Forms e importados para Excel, sendo analisados e categorizados pela análise de conteúdo de Bardin. Resultados: Participaram 38 profissionais de saúde, dos quais 81,5% eram do sexo feminino. As formações mais frequentes foram: Fisioterapia (n = 15), Gerontologia (n = 6) e Psicologia (n = 4). Outras formações incluíram Terapia Ocupacional, Musicoterapia, Enfermagem, Técnico em Enfermagem, Educação Física, Arteterapia e Cuidador. Cerca de 34,2% relataram ter especialização, e 21% graduação na área do envelhecimento. A partir das respostas abertas, emergiram categorias como: "ausência de preparo da equipe para lidar com especificidades do envelhecimento" e "dificuldade em adaptar atividades físicas à realidade institucional". Conclusão: Observou-se uma diversidade nas formações dos profissionais responsáveis por programas de atividade física em ILPIs, com destaque para Fisioterapia, Gerontologia e Psicologia. As falas dos participantes evidenciam fragilidades na formação voltada ao cuidado biopsicossocial da pessoa idosa institucionalizada. Tais achados reforçam a importância de investir em formação continuada e específica para garantir maior segurança, efetividade e adesão às práticas propostas nesse contexto.

Palavras-chave: Instituições de longa permanência; Formação profissional; Programas de atividade física.

Apoio institucional: CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Cultura, arte e saúde: relatório das práticas desenvolvidas

AUTORES

Lilian Ferreira Rodrigues Brait
Anna Clara Morés França
Yara Brockes Machado
Ana Lívia Vatri
Sabrina Toffoli Leite
Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos

Universidade Federal de Jataí / Campus Jatobá.

Introdução: A saúde constitui-se como um dos elementos fundamentais da vida humana, sendo constantemente almejada na busca por qualidade de vida e bem-estar. Nesse contexto, insere-se o projeto de extensão "AEC - Cultura, Arte e Saúde", desenvolvido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS) da Universidade Federal de Jataí. Objetivo: promover a saúde por meio da integração entre cultura, arte e práticas corporais, valorizando a criatividade, a imaginação e o bem-estar. Método: As atividades foram planejadas em reuniões quinzenais e divulgadas principalmente pelas redes sociais institucionais. Entre as ações realizadas, destacou-se o "GPAFS nas Férias", voltado a crianças dependentes de colaboradores da universidade, com três dias de atividades motoras e recreativas, incluindo jogos, brincadeiras e dinâmicas criativas. Durante o recesso escolar, foi proposto o "Desafio GPAFS", que incentivava a prática de exercícios físicos simples, tanto para adultos quanto para crianças, por meio de postagens semanais no Instagram. O grupo também participou do IX CONEPE, apresentando trabalhos científicos, e publicou artigos no Boletim Eletrônico de Extensão, Cultura e Esporte (BEECE). Outra ação relevante ocorreu no "Gabinete Itinerante", na Escola Municipal Zilah Amorim Carvalho Vieira, oferecendo momentos lúdicos e educativos por meio de jogos e circuitos. Resultados: as atividades desenvolvidas evidenciaram impacto positivo, especialmente no "GPAFS nas Férias", que despertou interesse da comunidade em novas edições. Já o "Desafio GPAFS" obteve baixa adesão, apontando a necessidade de novas estratégias de engajamento. As produções científicas ampliaram a experiência acadêmica do grupo e as ações nas escolas fortaleceram a vivência prática com crianças. Conclusão: o projeto "Cultura, Arte e Saúde" contribuiu para a promoção da saúde, a adoção de hábitos saudáveis e a valorização cultural, reafirmando a importância da extensão universitária na transformação social e na qualidade de vida.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Cultura; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise bioinformática da regulação de alvos gênicos do miR-146a-5P em tecido adiposo de mulheres sob influência do exercício

AUTORES

Liliane Ribeiro Vasconcelos
Pedro Felipe Rodrigues Souza
Paula Paccielli Freire Barguil
Ivan Luís Padilha Bonfante
Carolina Panzarin
Adriana de Souza Torsoni
Mara Patrícia Traina Chacon-mikahil
Cláudia Regina Cavaglieri

Universidade Estadual de Campinas.

Introdução: O remodelamento do tecido adiposo na pós-menopausa pode levar à inflamação subclínica. O miR-146a-5p suprime genes de vias inflamatórias, enquanto o exercício físico exerce efeito anti-inflamatório e influencia a biogênese de miRNAs. Avaliar essa inter-relação é fundamental para identificar possíveis alvos terapêuticos após a menopausa.Objetivo: Identificar redes moleculares entre o miR-146a-5p e genes-alvo e investigar vias de interação com os genes TLR4, IRAK1, TRAF6 e NFKB1 no tecido adiposo subcutâneo de mulheres sob a influência do exercício. Metodologia: Realizaram-se buscas por datasets associados com contextos relevantes ao estudo para identificar perfis de Genes Diferencialmente Expressos (DEGs) associados ao miR-146a-5p, na plataforma GEO (NCBI). Os genes em comum em cada grupo foram selecionados e submetidos à análise de enriquecimento de vias através da ferramenta online EnrichR. Os dados gerados foram revisados por meio da plataforma REVIGO para eliminar vias redundantes e agrupar vias relacionadas em categorias representativas ou vias principais. Foi utilizado um enriquecimento dos genes de interesse para identificar vias biológicas das quais eles participam, com o mesmo critério do GEO. A análise estatística utilizou os cutoffs de 1 e -1 (up e down regulated) de LogFC e um pvalue < 0,05.Resultados: Observou-se maior número de DEGs nos grupos submetidos ao exercício agudo (GSE43471) em relação aos de exercício crônico (GSE198922): 242 DEGs no grupo imediatamente pós-exercício e 188 no grupo 3h pós-exercício, com ampla interseção entre eles. Nas intervenções crônicas, identificaram-se 25 DEGs no grupo sem dieta e 21 no grupo com intervenção dietética. Os genes encontrados estavam conectados às vias de "Resposta inflamatória", "Resposta ao lipídio" e "Regulação positiva do NF-kB".Conclusão: O estudo destacou a rede de interação do miR-146a-5p com os genes-chave deste estudo (IRAK1, NFKB1, TLR4 e TRAF6), além da conexão deste com outros 15 miRNAs que também modulam a expressão desses genes.

Palavras-chave: MicroRNAs; Exercício; Mulheres.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq | 307985/2022-9); Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES | 001); Fundo de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão - FAEPEX/UNICAMP.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mudanças no comportamento de movimento de 24h em crianças com obesidade em um ano: um estudo longitudinal

AUTORES

Loana Beatriz Bittencourt Carvalho
Arthur Medeiros Macedo
Élida Priscila Fernandes Costa
Maria Letícia Crispim da Silva
Túlio Chaves Mendes
Ricardo Santos Oliveira

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A obesidade em crianças é um desafio e leva a diminuição da atividade física (AF) e sono, bem como aumento do tempo sedentário que constituem o comportamento de movimento de 24h (Cmov-24h). No entanto, não sabemos se o Cmov-24h se altera em um ano nessa população. Objetivo: Investigar alterações no Cmov-24h em um período de 12-meses em crianças com obesidade. Métodos: O presente trabalho é parte de um estudo longitudinal de um ano que objetivou avaliar a saúde de crianças com obesidade. Os participantes foram recrutados por conveniência no núcleo de tratamento da obesidade infantil do hospital varela Santiago em Natal-RN. Foram adotados como critério de inclusão: crianças com 5-12 anos de idade e com obesidade (IMC ^{3}2 escores z para idade e sexo). Foram excluídas crianças que não apresentaram dados válidos de acelerometria (4 dias; ^{3}16h por dia). Na avaliação de 2023, todas as crianças do núcleo aceitaram participar do estudo (n = 63). Em 2024 todas foram convidas para reavaliação (média de 1,3±0,08 anos entre as avaliações) e um total de 32 (16 meninas) apresentaram dados válidos de acelerometria (n = 52 em 2023, n = 32 em 2024). O Cmov-24h foi obtido com acelerômetros de pulso (ActiGraph-GT3X) por 7-dias. Cmov-24h foi obtido como: tempo de sono (SONO), tempo sedentário (SED), tempo em AF leve (AFL), AF moderada (MOD) e AF vigorosa (VIG). As alterações foram comparadas usando modelos lineares mistos controlando para sexo. Resultados: Não houve alteração nos tempos em min de: SONO (b = -2,72; IC95% = -22,19-16,74; P = 0,781); SED (b = 16,6; IC95% = -8,1-41,2; P = 0,184); AFL (b = 1,01; IC95% = -15,87-17,89; P = 0,905); MOD (b = -0,72; IC95% = -6,02-4,58; P = 0,786) e VIG (b = 0,13; IC95% = -1,57-1,82; P = 0,883). Conclusão:O Cmov-24h de crianças com obesidade não se altera em 12-meses. Isso demostra a necessidade de estratégias para melhoria do Cmov-24h em crianças com obesidade.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Comportamento de movimento; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Clusters de comportamento de 24 horas estão associados à capacidade funcional de pessoas idosas?

AUTORES

Lucas Gomes Alves
Carla Elane Silva Santos
Andrea Wendt
Rafaella de Oliveira Rita Silveira
Leticia Aparecida Calderao Sposito
Cassiano Ricardo Rech

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: a distribuição da atividade física leve (AFL), atividade física moderada a vigorosa (AFMV), sono e comportamento sedentário pode impactar a saúde de pessoas idosas, porém pouco se sabe sobre sua relação com a capacidade funcional (CF). Objetivo: investigar a associação entre clusters de comportamentos em 24 horas e a CF em pessoas idosas. Método: estudo transversal, conduzido em Florianópolis-SC, com 497 idosos (média = 75,8 ± 7,8 anos; 60,6% mulheres), participantes do estudo EpiMove (2023-2024). O desfecho foi a CF de dependência moderada/grave, obtida com base no autorrelato da dificuldade para realizar atividades básicas e instrumentais da vida diária. O comportamento em 24 horas (minutos/dia) foi mensurado por acelerômetro (Actigraph, wGT3X-BT) durante sete dias. Utilizou-se a análise TwoStep Cluster para identificar agrupamentos comportamentais, e regressão logística para estimar a associação com a CF, ajustada por idade, escolaridade, cor de pele e comprometimento cognitivo. Resultados: a prevalência de dependência moderada/grave foi 35,6%. Os três clusters comportamentais identificados foram: A: sedentário (média = 988,99 ± 92,5), inativo (AFL: média = 41,73 ± 33,4; AFMV: média = 9,31 ± 7,7), com sono de curta duração (média = 276,89 ± 64,3); B: sedentário (média = 790,01 ± 71,4), pouco ativo (AFL: média = 69,61 ± 33,1; AFMV: média = 16,06 ±9,9), com sono de duração suficiente (média = 433,48 ± 65,3); C: sedentário (média = 701,55 ± 85,1), ativo (AFL: média = 171,84 ± 37,8; AFMV: média = 52,15 ± 16,5), com sono de duração insuficiente (média = 377,28 ± 76,0). Comparados ao perfil A, idosos dos perfis B e C apresentaram menor chance de dependência moderada/grave [OR_b: 0,249 (IC95%: 0,14-0,45) e OR_c: 0,218; (IC95%: 0,11-0,41)]. Conclusão: padrões mais favoráveis de atividade física e sono associam-se a melhor capacidade funcional, reforçando a importância de ações multicomportamentais para um envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Idoso; Sono; Atividade Física.

Apoio institucional: Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação doEstado de Santa Catarina (FAPESC).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise da prevalência de mulheres ativas dependentes da atividade física doméstica para o alcance das recomendações de atividade física, de acordo com doenças cardiometabólicas: Pesquisa Nacional de Saúde 2019

AUTORES

Luciana Leite Silva Barboza
Mario Renato Azevedo
Danilo Rodrigues Pereira da Silva
Luiz Guilherme Grossi Porto

Universidade de Brasília.

Introdução: O atendimento às recomendações de atividade física (AF) está associado a desfechos saudáveis, sendo essencial para a prevenção e controle de doenças cardiometabólicas (DCM). A Organização Mundial de Saúde recomenda que a AF seja praticada em todos os domínios (lazer, trabalho, deslocamento e doméstico), entretanto, as contribuições específicas da atividade física no domínio doméstico (AFD) ainda não estão claras, especialmente em mulheres, que tendem a realizar mais atividade doméstica que os homens, e entre quem apresenta DCM. Objetivo: Comparar as prevalências de mulheres ativas que dependem da AF doméstica (AFD) para o alcance das recomendações de AF segundo a presença ou não de DCM. Métodos: Foram analisados dados de 25.671 mulheres ativas (≥150 min/semana de AF) oriundos da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. Foram estimadas as prevalências de dependentes da AFD para alcançar pelo menos 150 min/semana de AF entre quem apresentava ou não o diagnóstico autorrelatado de hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia e obesidade, sendo calculadas Razões de Prevalência (RP), com intervalos de confiança de 95% (IC95%), através de Regressões de Poisson, considerando o nível de significância de 5%, e utilizando o software STATA v.15. Resultados: Das mulheres ativas que apresentavam diagnóstico de DCM, 12,6% com hipertensão, 11,9% com diabetes, 12,5% com hipercolesterolemia e 14,4% com obesidade dependiam da AFD para alcançar as recomendações de AF, enquanto entre seus pares sem o diagnóstico, os respectivos percentuais foram de 11,3%, 11,6%, 11,4% e 10,8%. Comparando as prevalências de mulheres ativas com diagnóstico entre seus pares sem o diagnóstico, não houve diferença em relação à hipertensão (RP = 0,98, IC95% 0,84;1,13), ao diabetes (RP = 0,91, IC95% 0,72;1,15), e à hipercolesterolemia (RP = 1,04, IC95% 0,90;1,21), mas houve com a obesidade (RP = 1,29, IC95% 1,12;1,48). Conclusão: As mulheres ativas com obesidade dependem mais da AFD para o alcance das recomendações de AF do que as mulheres ativas sem obesidade.

Palavras-chave: Epidemiologia; Atividade física; Fatores de risco cardiometabólicos.

Apoio institucional: CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fall risk, frailty, quality of life, and physical activity of portuguese nonagenarians: a descriptive study

AUTORES

Lucimere Bohn
Tiago Peixoto
Carlos Romero Morales
Vitor Oliveira Carvalho
Robison José Quitério
Vicente Martínez Vizcaíno

Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Introduction: The global demographic landscape shows a substantial increase in nonagenarians. In Portugal, their numbers grew from 73,500 in 2011 to 130,900 in 2024. Despite increasing scientific interest in aging, nonagenarians, especially those with preserved cognition, remain underrepresented in physical activity (PA) and health studies. Aim: To describe fall risk, frailty, quality of life, and physical activity in nonagenarians with preserved cognitive function. Methods: Descriptive observational study with a convenience sample recruited from 36 older adult support institutions (Vila Nova de Famalicão, Portugal). Sociodemographic and clinical information (including cognitive status) were collected through participants' clinical records. Two evaluators assessed frailty and fall risk (SPPB). PA (IPAQ-SV) and quality of life (EQ-V) were evaluated through interviews. Descriptive statistics (percentages, median, and interquartile range) and comparisons between groups (with and without fall risk) were ascertained with a non-parametric test (Mann-Whitney). Results: Of 156 identified nonagenarians, 120 were excluded due to dementia. The final sample was 36 participants (92.00 years; 61% women). 52% were frail, 58% had fall risk, and 70% feared falling. Self-rated quality of life was 63/100. Nonagenarians spent 6 minutes/day walking and 6 hours/day sitting. When comparing nonagenarians with (N:21) and without (N:15) fall risk, moderate to vigorous PA was significantly higher in the group without fall risk [9.00 (0.00-13.00) minutes/week] compared to the group with risk [0.00 (0.00-2.00) minutes/week; p = 0.010]. In addition, the group without fall risk spent less sitting hours/day [4.50 (4.00-6.25) hours/day] compared to the group with fall risk [8.00 (6.00-9.00) hours/day; p = 0.010]. Conclusions: Nonagenarians with preserved cognitive function report remarkably high self-rated quality of life perception. Even minimal PA doses correlate significantly with lower fall risk for this often physically inactive population. These findings highlight the potential impact of small interventions in this growing demographic.

Keywords: Aging; Functional capacity; Fall risk.

Apoio institucional: CIAFEL: (UIDB/00617/2020: doi:10.54499/UIDB/00617/2020 and UIDP/00617/2020: doi: 10.54499/UIDP/00617/2020); *Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão.*

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sono, atividade física, aptidão física e coordenação motora em crianças e adolescentes: uma análise em Lagoa do Carro – PE

AUTORES

Marcella Dantas Ribeiro
Thaliane Mayara Pessoa dos Prazeres
Ana Beatriz Félix Lourenço
Nayara Souza de Oliveira
Rostand de Souza Lira Filho
Rafael dos Santos Henrique
Marcos André Moura dos Santos

Universidade de Pernambuco.

Introdução: O sono é crucial para a recuperação e desenvolvimento físico, especialmente em crianças e adolescentes. Contudo, a relação entre atividade física (AF), aptidão física (ApF), coordenação motora grossa (CMG) e o sono não está bem estabelecida na literatura e os achados são controversos. Objetivo: Examinar a existência de associação entre AF, ApF e CMG e a percepção da quantidade e qualidade do sono em crianças e adolescentes. Métodos: Estudo transversal de base escolar, parte do Projeto de pesquisa: "Vida Saudável em Lagoa do Carro". Foram avaliados a quantidade e qualidade do Sono: (ISCOLE), AF (PAQ-C), ApF (FitnessGram, PROESP e EUROFIT), CMG [Körperkoordinationstest für Kinder (KTK)] e parâmetros antropométricos (altura, peso e IMC). Os dados foram apresentados através da média, desvio padrão e porcentagens. As diferenças entre sexos foram analisadas com o teste t de Student e qui-quadrado. A regressão logística binária examinou associações entre variáveis independentes (AF, ApF, CMG) e os desfechos de quantidade e qualidade do sono. Resultados: Foram avaliados 654 escolares (326 meninas), não havendo diferenças entre os sexos nas variáveis antropométricas e na quantidade e qualidade do sono. Meninas foram mais ativas ($p < 0,001$), contudo os meninos apresentaram melhor desempenho na ApF (exceto flexibilidade) e na CMG ($p < 0,001$). Indivíduos mais velozes (OR = 1,828; IC95% = 1,159 a 2,882) e que cumprem as recomendações de AF (OR = 1,479; IC95% = 1,028 a 2,127), mas menos ágeis (OR = 0,412; IC95% = 0,174 a 0,977), tenderam a ter quantidade de sono adequada. Enquanto à qualidade do sono, apenas indivíduos mais velozes (OR = 2,181; IC95% = 1,103 a 2,824; $p < 0,01$) apresentaram maior probabilidade de melhor qualidade.Conclusão: Meninos se destacaram na ApF (exceto flexibilidade) e CMG, enquanto as meninas foram mais ativas. Quantidade de sono adequada associou-se a maior velocidade, AF recomendada e menor agilidade. Apenas a velocidade ligou-se à melhor qualidade do sono.

Palavras-chave: Atividade Física; Sono; Escolares.

Apoio institucional: Facepe.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Caracterização de adultos associados de um plano de saúde: um estudo sobre perfil sociodemográfico e comportamento de movimento

AUTORES

Marcos Vinicius Cardoso de Medeiros
Lucas Camilo Pereira
Túlio Chaves Mendes
Samuel Lucas da Silva Bezerra
Tiago dos Santos Freire
Hassan Mohamed Elsangedy

UFRN.

Introdução: Compreender o perfil sociodemográfico e de comportamento de movimento de uma população é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que promovam a saúde para a prevenção de doenças crônicas, manutenção da funcionalidade e melhoria da qualidade de vida. Objetivo: Identificar o perfil sociodemográfico, nível de atividade física (NAF) e comportamento sedentário de adultos beneficiários de um plano de saúde suplementar em Natal-RN. Métodos: Estudo descritivo e quantitativo com 546 adultos. Dados sociodemográficos e de hábitos de vida foram coletados por meio de questionários padronizados, enquanto a AF e CS foram mensurados por acelerometria (Actigraph GT3X). A análise de dados foi realizada por meio de estatística descritiva (medidas de tendência central e dispersão). Resultados: Composta em sua maioria por mulheres (59.4%), com média de idade de 41.3 ± 9.3 anos, a maioria dos participantes possuía ensino superior completo (74.8%) e renda de 5 a 10 salários mínimos (39.5%). Doenças foram relatadas por 27.4% dos participantes. A média diária de passos foi de 5.244 ± 1835. A média de tempo em atividade física moderada a vigorosa (AFMV) foi de 15.4 ± 12.5 minutos, enquanto o tempo em atividade física leve (AFL) foi de 248 ± 64 minutos e o CS de 576 ± 85 minutos. Conclusão: Apesar do alto nível educacional e socioeconômico, a amostra apresentou baixos níveis de AFMV, alto tempo em CS e mais de um quarto possuindo alguma doença. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias de promoção de saúde focadas em inteirar os associados sobre os perigos da inatividade física, tal quanto aumentar os níveis de AF e reduzir o CS.

Palavras-chave: Nível de atividade física; Comportamento sedentário; Plano suplementar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre a função endotelial e a severidade da doença de pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

Maria Alice de Albuquerque Rodrigues
Fabiano Ferreira de Lima
Gustavo Oliveira da Silva
Elton Carlos Felinto dos Santos
Marcos André Moura dos Santos
Annelise Lins Menêses

Escola Superior de Educação Física (ESEF)
Universidade de Pernambuco (UPE).

A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é caracterizada por episódios recorrentes de obstrução total ou parcial do fluxo aéreo nas vias superiores, que frequentemente resultam em sonolência diurna excessiva e sono fragmentado. Estudos sugerem que pacientes com AOS apresentam risco cardiovascular elevado. A disfunção endotelial é precursora das doenças cardiovasculares, contudo, a relação entre esta variável e a severidade da AOS não está estabelecida. O objetivo do estudo foi avaliar a relação entre a função endotelial e a severidade da AOS. Trata-se de um recorte transversal de um estudo randomizado controlado (Exercício e Sono: um estudo randomizado controlado [Clinical Trial nº RBR-8p68t8d]). Participaram voluntariamente do estudo 17 pacientes com AOS (55±15 anos; 35±5 kg/m²). A severidade da AOS foi avaliada por meio de polissonografia noturna completa, considerando-se o índice apneia/hipopneia (IAH). O IAH caracteriza-se pelo número total de eventos (apneias + hipopneias) dividido pelo tempo de sono, seguindo a classificação: "sem apneia" - IAH < 5; "apneia leve" - IAH entre 5 e 14,9; "apneia moderada" - IAH entre 15 e 29,9; e "apneia grave" - IAH ≥30 eventos/hora de sono. A função endotelial foi medida com os participantes em decúbito dorsal por meio da técnica da dilatação mediada pelo fluxo (DMF ou FMD), seguindo o protocolo de 60 segundos de baseline, 5 minutos de oclusão da artéria braquial e 3 minutos de hiperemia reativa. A DMF foi calculada como o percentual de aumento do diâmetro da artéria braquial pós-oclusão em relação aos valores basais. Não houve correlação (p > 0,05) entre a severidade da AOS (IAH: 48±32 eventos/hora) e a função endotelial medida pela DMF (5,71±2,69% [r = -0,01]). A severidade da doença não está relacionada com a função endotelial de pacientes com AOS.

Palavras-chave: Apneia obstrutiva do sono; Saúde cardiovascular; Função endotelial.

Apoio institucional: CNPq e PFA/UPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Medidas objetivas da atividade física e comportamento sedentário e risco cardiovascular em pessoas vivendo com hiv: dados preliminares do estudo “HIV+ BUT FIT”

AUTORES

Maria Eduarda de Carvalho Macário da Silva
Marcilene Glay Viana Pessoa
Marcos Cézar Pitombo da Silva Júnior
Yago Silva Mascarenhas
Bruno Gonçalves Galdino da Costa
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Programa Associado de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, Instituto de Educação Física e Esporte, Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: Pessoas vivendo com HIV (PVHIV) apresentam risco cardiovascular (RCV) aumentado, devido à infecção e a terapia antirretroviral. A atividade física (AF) regular é um fator protetor contra esse risco, enquanto o comportamento sedentário (CS) aumenta o RCV. Contudo, são necessários mais estudos com medidas objetivas da AF e CS nesse contexto. Objetivo: Analisar associação entre níveis de AF e CS com fatores de RCV em PVHIV. Métodos: Estudo observacional-transversal, em andamento (2025) nos serviços de referência em infectologia de Maceió-AL. A AF e CS foram mensurados utilizando acelerômetros ActiGraph GT3X-BT no punho não dominante por 7 dias, foi considerado válido o uso de no mínimo 3 dias e 16 horas por dia. Os pontos de corte de Hildebrand foram usados para classificar AF e CS. Para o RCV, foi calculado o escore de Framingham utilizando idade, sexo, pressão arterial, colesterol total, HDL, tabagismo e diabetes (obtidos em questionários, exames bioquímicos e aferição da pressão arterial). Utilizou-se estatística descritiva e inferencial (correlações e regressões), assumindo $p < 0,05$. Resultados: Participaram 56 PVHIV (58,9% homens; idade média de 44 anos±13,8). A média de minutos por dia de: AF leve 167,7±93,5; atividade física moderada a vigorosa (AFMV) 91,8±79,5; CS 762,6±153,9. Não foram observadas correlações significativas entre as intensidades de AF e o escore de Framingham: AF leve, $\rho = 0,03$, $p = 0,80$; AFMV $\rho = -0,12$, $p = 0,37$; CS, $\rho = -0,12$, $p = 0,38$. Não foram observadas associações significativas em modelos ajustados por sexo e idade: AF leve ($\beta = 0,01$, $p = 0,90$); AFMV ($\beta = -0,00$, $p = 0,99$) e CS ($\beta = -0,01$, $p = 0,10$). Conclusão: Análises preliminares demonstram que as diferentes intensidades de AF e o CS expresso em minutos por dia não estão associadas com o RCV. Observa-se a necessidade de uma amostra maior e/ou explorar outras métricas objetivas da AF e CS para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes na redução do RCV em PVHIV.

Palavras-chave: HIV; Atividade física; Risco cardiovascular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associações entre volume e intensidade da atividade física e o perfil lipídico em crianças com obesidade

AUTORES

Maria Leticia Crispim da Silva
Túlio Chaves Mendes
Ellydy Andresa dos Santos Barbosa
Italo Nathan da Silva
Bruna Perez Costa Lima
Ricardo Santos Oliveira

UFRN.

Introdução: A obesidade infantil é caracterizada pelo acúmulo excessivo degordura corporal, acompanhada de diversas alterações metabólicas e aumento dorisco de doenças cardiovasculares. A atividade física, principalmente em relação aovolume e intensidade, é um fator relevante na prevenção e no manejo de alteraçõesmetabólicas associadas à obesidade infantil. Objetivo: Avaliar as associaçõesentre diferentes intensidades e métricas da atividade física com os níveis séricos deglicose e lipídios em crianças com obesidade. Métodos: Foram incluídos na análise54 crianças (24 meninas) com idade média de 9,5 ± 1,6 anos. Avaliação dasconcentrações séricas de glicose, HDL, LDL e triglicérides (TG) foram mensuradas emjejum na clínica do Hospital Infantil Varela Santiago em Natal - RN. As criançasutilizaram acelerômetros de pulso (ActiGraph GT3X) por 7 dias e a aceleração brutaem miligravidade (mg) foi obtida. Duas categorias de métricas da acelerometria foramutilizadas: 1 - métricas não baseadas em pontos de corte: gradiente de intensidade(IG) e da aceleração média (AvAcc); e 2 - métricas baseadas em pontos de corte:atividade física moderada (AFM), vigorosa (AFV) e moderada-vigorosa (AFMV). Paraverificar a associação entre as diferentes métricas de atividade física foram aplicadosmodelos lineares. Os modelos foram ajustados para sexo, idade e IMC.Resultados: As crianças apresentaram elevadas concentrações de LDL 99,3 - 35,5 mg/dL e TG 96,6 - 48,9 mg/dL. Além disso, as crianças realizavam pouca AFMV(7,8 - 10,1 min/dia). As métricas baseadas em ponto de corte não foram associadascom os lipídios e glicose sanguínea (P > 0,05). Da mesma forma, as métricas de IG eAvAcc não apresentaram associações com os níveis de lipídios e glicose em jejum(P > 0,05). Conclusão: As métricas tradicionais por pontos de corte e as baseadasno perfil diário de aceleração não apresentaram associação com marcadoresmetabólicos em crianças com obesidade.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Alterações metabólicas; Intensidade.

Apoio institucional: UFRN.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Treinamento de força na perimenopausa entre mulheres de 35 a 45 anos: uma revisão de literatura sobre os efeitos na saúde física e mental

AUTORES

Maria Lua Ribeiro Araújo
Luiz Antônio Nunes de Assis

Uniasselvi.

Introdução: A perimenopausa, fase de transição que pode ocorrer entre os 35 e 45 anos, é marcada por flutuações hormonais que impactam a saúde física e mental da mulher, com sintomas como alterações de humor, composição corporal, sono e bem-estar. O treinamento de força tem sido investigado como intervenção segura e eficaz para atenuar esses efeitos. Objetivo: Avaliar os efeitos do treinamento de força na saúde física e mental de mulheres entre 35 e 45 anos em perimenopausa, com base em estudos científicos indexados nas bases PubMed e Medline. Métodos: Realizou-se uma revisão de literatura com abordagem exploratória e descritiva, seguindo diretrizes PRISMA para revisões narrativas. As buscas foram realizadas nas bases PubMed e Medline entre abril e julho de 2025. Os descritores utilizados foram: "Resistance Training", "Perimenopause" e "Women's Health". Foram incluídos artigos publicados entre 2013 e 2024, em inglês, espanhol ou português, com mulheres entre 35 e 45 anos submetidas a programas supervisionados de treinamento resistido. Estudos com intervenções mistas, revisões, relatos de caso e amostras fora da faixa etária foram excluídos. Resultados: Os estudos analisados indicam que o treinamento de força promove melhora na força muscular, composição corporal, níveis de energia e sintomas de ansiedade e depressão. Protocolos com frequência mínima de três vezes por semana e supervisão profissional apresentaram melhores resultados. Alguns artigos sugerem efeitos positivos sobre o sono e possíveis impactos hormonais, ainda pouco explorados. Conclusão: O treinamento de força mostrou benefícios relevantes para mulheres em perimenopausa. Apesar das limitações, os achados reforçam seu papel como estratégia preventiva e terapêutica. Estudos futuros devem incluir outras bases e análises quantitativas para maior robustez das evidências.

Palavras-chave: Perimenopausa; Saúde da Mulher; Treinamento Resistido

Apoio institucional: Agradeço ao professor Luiz Antônio Nunes de Assis pela coautoria e orientação técnica durante a construção desta pesquisa. Estendo meu reconhecimento ao Congresso Brasileiro de Atividade e Saúde (CBAS) pela realização deste evento, que fomenta a produção e a disseminação do conhecimento científico na área.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Política pública e inclusão: análise crítica do guia brasileiro de atividade física para pessoas com tea e suas implicações para a atenção básica

AUTORES

Maria Mariana Cardoso Clemente
Danilo Bastos Moreno
Camila Albino de Andrade
Gabriel Henrique Gama Leite
João Francisco Lins Brayner Rangel Junior

Universidade de Pernambuco - UPE.

Introdução: A inclusão de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) em contextos de atividade física enfrenta desafios estruturais, especialmente na Atenção Primária à Saúde (APS). Em 2025, o Ministério do Esporte lançou o Guia de Atividade Física para Pessoas com TEA, o primeiro documento oficial brasileiro com orientações específicas para avaliação, prescrição e monitoramento de programas voltados a esse público. Objetivo: Analisar criticamente o conteúdo e a aplicabilidade do Guia, discutindo suas contribuições, desafios de implementação e potenciais impactos sobre políticas públicas de promoção da atividade física inclusiva no Brasil. Métodos: Estudo de caráter descritivo-analítico, com leitura sistemática dos cinco capítulos do Guia. A análise foi estruturada a partir de três eixos: (1) alinhamento às evidências científicas atuais; (2) aplicabilidade na APS e nos territórios; (3) potencial de contribuição para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 10). Foram utilizados como referencial os princípios de equidade, intersetorialidade e humanização do SUS. Resultados: O Guia apresenta avanços inéditos: fundamentação técnica acessível, ferramentas de avaliação validadas (ATA, CARS), modelo de intervenção estruturado (PEP-Aut) e diretrizes para ambientes adequados à prática de atividade física. Contudo, sua aplicabilidade exige profissionais capacitados, articulação com equipes interprofissionais e multiprofissionais, além do enfrentamento das desigualdades territoriais. A ausência de estratégias para formação continuada, financiamento e monitoramento em larga escala são desafios apontados. Esses limites podem comprometer o potencial do Guia de contribuir efetivamente para os ODS 3 e 10, que propõem saúde de qualidade e redução das desigualdades. Conclusão: O Guia representa um marco político e técnico para a inclusão de pessoas com TEA. Sua implementação efetiva dependerá do fortalecimento da formação dos profissionais de Educação Física, do apoio das redes de cuidado e do compromisso intersetorial. A análise reforça a necessidade de transformar recomendações em ações sustentáveis na APS.

Palavras-chave: Autismo; Atividade Física; Atenção Primária à Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do Mat pilates sobre a força muscular de mulheres mais velhas participantes de um programa de atividade física

AUTORES

Matheus França Ramos dos Santos
Isaac Costa Santos
Débora Quezia Santos Matos
Libiny Silva
Lucas Santos
Iane de Paiva Novais

Univerisdade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Introdução: Durante o climatério, a queda do estrogênio afeta significativamente a função musculoesquelética, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida das mulheres. Nesse contexto, o método Pilates surge como uma intervenção promissora para essa população, devido aos seus princípios e exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio e controle postural, características essenciais para o envelhecimento saudável. Objetivo: Analisar o efeito do Pilates na força muscular de mulheres mais velhas participantes de um programa de atividade física. Métodos: Trata-se de um estudo com delineamento pré-experimental conduzido com 17 mulheres pós-menopausadas (59,10 ± 4,50 anos) participantes do Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM). O protocolo de exercícios consistiu em 24 sessões de 60 min, realizadas duas vezes por semana, na modalidade Mat Pilates. A progressão foi realizada por meio do aumento das repetições dos exercícios, executados sobre tapetes emborrachados, com o peso corporal e a gravidade como resistência. A força muscular foi avaliada por dinamômetro manual hidráulico nos momentos pré e pós-treinamento. Foram realizadas duas medidas no membro dominante, sendo considerada a maior para análise. Para comparação entre os momentos, utilizou-se o Teste t de Student pareado, após verificação da normalidade pelo Teste de Shapiro-Wilk, e o tamanho de efeito foi calculado pelo d de Cohen. O nível de significância adotado foi de 5%. Resultados: Após o treinamento, observou-se aumento significativo de 7% na força de preensão manual (pré: 24,20 ± 8,83 kgf; pós: 25,88 ± 5,90 kgf; t(16) = 2,485; p = 0,012), com tamanho de efeito moderado (d = 0,69). Conclusão: Embora os resultados indiquem melhora na força muscular após o protocolo de Mat Pilates, os achados devem ser interpretados com cautela devido à ausência de grupo controle. Estudos futuros, com delineamentos controlados e randomizados, são necessários para confirmar esses efeitos.

Palavras-chave: Exercício físico; Aptidão física; Pós-menopausa.

Apoio institucional: Fapesb, CNPq, UESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre independência funcional e sintomas depressivosem idosos da Zona Rural de Manaus

AUTORES

Mayele Tavares Pacheco
Jandre Santiago de Amorim de Araujo
Géssica dos Santos da Silva
Sandro Barbosa Fernandes
Jnader Phillipe Diniz Figueiredo
Inês Amanda Streit

UFAM

Introdução: O estudo sobre envelhecimento torna-se cada vez mais relevante, sobretudo em diferentes contextos, como a zona rural, onde envelhecer ocorre sob condições socioambientais distintas das zonas urbanas. Nessa população, a perda de independência funcional pode gerar sentimentos de inutilidade e dependência, contribuindo significativamente para o surgimento ou agravamento de sintomas depressivos. Objetivo: Verificar se existe associação entre a capacidade funcional e a presença de sintomas depressivos em idosos longevos da zona rural de Manaus, AM. Método: Este estudo observacional, descritivo e de associação, procede da Pesquisa AM 80+: Um estudo multidimensional com idosos longevos e envolveu 107 pessoas com 80 anos ou mais, residentes na zona rural e ribeirinha de Manaus, AM. Para analisar a relação entre a capacidade funcional e sintomas depressivos, aplicou-se o teste t para amostras emparelhadas, comparando as médias das Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) e dos sintomas depressivos, por meio da Geriatric Depression Scale (GDS). Para a análise das Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIDV) em relação aos sintomas depressivos, utilizou-se regressão linear devido às diferenças nas escalas de medida. Resultados: O teste t indicou diferença estatisticamente significativa entre as médias de ABVD (média = 0,0405) e GDS (média = 0,2819), com t (106) = -12,1 e p < 0,001, sugerindo ausência de correlação direta entre dependência funcional básica e sintomas depressivos. A regressão linear entre AIDV e BHD revelou coeficiente R^2 ajustado de 0,135 (p < 0,001), indicando baixa correlação entre a capacidade funcional instrumental e sintomas depressivos. Conclusão: Os resultados sugerem que, na população estudada, a dependência em Atividades Básicas de Vida Diária não está associada à presença de sintomas depressivos. Entretanto, a capacidade funcional em atividades instrumentais apresenta baixa correlação com sintomas depressivos, indicando que outros fatores podem influenciar o humor e bem-estar dos idosos longevos na zona rural.

Palavras-chave: Idosos Longevos; Zona Rural; Capacidade Funcional

Apoio institucional: Universidade Federal do Amazonas - UFAM e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas - Fapeam.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Perfil dos participantes do programa de exercícios físicos intradialítico de um hospital universitário no sul do Brasil

AUTORES

Melissa Pessini Faganello
Angélica Nickel Adamoli

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança.

Introdução: A Insuficiência Renal Crônica (IRC) é uma patologia que acomete mais de 800 milhões de pessoas no mundo, sendo a hemodiálise (HD) o tratamento mais prevalente. A prática regular de atividade física está intimamente ligada à reabilitação e não agravo da IRC. O exercício físico intradialítico é um dos componentes de tratamento da IRC no Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) desde 2018. Objetivo: Descrever o perfil dos participantes do programa de exercícios físicos intradialítico (PEFI) no HCPA. Métodos: Este estudo descritivo transversal analisou dados de 26 pessoas com IRC, participantes do PEFI, entre março e junho de 2025. Os dados foram obtidos por meio de um questionário de anamnese da Educação Física e ficha de acompanhamento do PEFI. A amostra incluiu indivíduos de ambos os sexos, ≥17 anos, em HD ≥2 meses. Resultados: A média de idade foi de 58±15,81 anos (17 a 83 anos), sendo maioria mulheres (57,7%), de etnia branca (65,4%) e idosos (57,7%). O tempo médio em HD foi de 4 anos e a hipertensão arterial sistêmica foi a comorbidade mais prevalente (88,5%). Dos 45 pacientes em HD, 26 participavam do PEFI (57,8%), exercitando-se 1 ou 2x na semana por aproximadamente 30 minutos. Entre as modalidades de exercícios praticadas, 15 (57,69%) realizavam resistência muscular localizada (RML), 2 (7,69%) aeróbico, 2 (7,69%) mobilidade articular e alongamentos, sendo que 7 (26,92%) combinam exercícios de RML e aeróbico. As atividades de lazer mais citadas foram assistir televisão (61,5%) e caminhar (38,5%). 50% realizavam atividades físicas de lazer cotidianamente. Conclusão: Nossos achados indicam que intervenções como o PEFI parecem favorecer a adesão à atividade física, especialmente em grupos mais vulneráveis como os idosos, sendo estratégias para promover um estilo de vida ativo para pessoas com IRC.

Palavras-chave: Exercício Físico; Insuficiência Renal Crônica; Diálise renal.

Apoio institucional: Hospital de Clínicas de Porto Alegre; Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prevalência e fatores associados ao sobrepeso em pré-escolares da região Centro-Oeste do Brasil: estudo *Sunrise*

AUTORES

Nakal Laurenço Fortunato da Silva
Danilo Dias Santana
Viviane Schmidt Pagnoncelli Durks
Alex Antônio Florindo
Anelise Gaya
Sarita de Mendonça Bacciotti

UFMS - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Introdução: Informações sobre a prevalência de sobrepeso/obesidade infantil é imprescindível para que se programe mecanismos de prevenção e se oportunize experiências que potencializem o desenvolvimento de crianças da primeira infância, além de incentivar a prática da atividade física.Objetivo: Analisar a prevalência de sobrepeso em crianças de 3 e 4,9 anos participantes do projeto *Sunrise* Brasil, realizado na região Centro Oeste. Método: Estudo transversal multicêntrico envolvendo 212 crianças pré-escolares (104 meninos e 108 meninas) de 3 a 4,9 anos (idade média 4,30 ± 0,51) da área urbana e rural do Centro Oeste. Foram obtidos dados sociodemográficos por questionário e medições de peso e estatura das crianças. Foram calculados índice de massa corporal (IMC), índices de peso para idade, estatura para idade, peso para estatura e IMC para idade. Sobrepeso (escore-Z > +2DP) foi avaliado utilizando-se os índices peso para estatura e IMC para idade, conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde para crianças de 0 a 5 anos.Resultados: A amostra foi composta por 50,9% de meninas, com predominância de crianças de 4 anos (72,3%). A maioria apresentou estatura (97,2%) e peso (99,5%) adequados para idade. A prevalência de sobrepeso foi de 10% segundo o índice de peso para estatura e 9% segundo o IMC para idade. Não houve diferença significativa de sobrepeso entre os sexos (meninas 11,2%; meninos 8,6%) segundo peso para estatura. Pré-escolares da zona rural apresentaram maior prevalência de sobrepeso em comparação com os da região urbana de acordo com o índice de peso para estatura (13,6% versus 6,5%, p = 0,067) e IMC para idade (11,6% versus 6,5%, p = 0,142), embora sem significância estatística.Conclusão: Prevalência considerável de sobrepeso nas crianças da região rural foi encontrada. Os dados são inovadores pois existe uma lacuna sobre informações do estado nutricional comparando crianças de zona urbana e rural nesta faixa etária.

Palavras-chave: Sobrepeso Infantil; Índice de Massa Corporal; Pré-escolares.

Apoio institucional: Agradecimentos a Equipe *Sunrise* BRASIL.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Resposta aguda de idosos à sessão de equilíbrio: relação entre frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço

AUTORES

Natã Concatto Licht
Priscilla Cardoso da Silva
Rita de Cassia Chitolina da Silva
Rafael Pereira da Silveira Mota
Débora Pastoriza Sant' Helena
Andrea Kruger Gonçalves

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.

Introdução: A relação entre frequência cardíaca (FC), percepção subjetiva de esforço (PSE) e equilíbrio em pessoas idosas envolve componentes fisiológicos e perceptivos que refletem as respostas agudas ao exercício físico. Essa relação pode ser modulada por fatores como condicionamento físico, uso de medicações e alterações na percepção corporal decorrentes do envelhecimento. A associação entre FC e PSE é relevante para a segurança, monitoramento e autorregulação da intensidade durante os exercícios. Objetivo: Analisar a relação entre FC e PSE em idosos ativos após estímulo agudo proveniente de uma sessão de exercício físico com foco no equilíbrio e prevenção de quedas. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo de associação, realizado com 19 idosos (77 ± 7,5 anos), participantes de uma modalidade de equilíbrio em um programa de extensão universitária (Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento - CREM/UFRGS). Foram avaliadas a FC (utilizando monitor Polar H10) e a PSE (por meio da escala de Borg adaptada de 1 a 10), medidas após o aquecimento (T1) e ao final da parte principal da sessão (T2). A parte principal incluiu exercícios de marcha, equilíbrio (estático, dinâmico e recuperado), força e flexibilidade de membros inferiores, organizados em circuito contínuo. A análise estatística foi realizada com o teste de Wilcoxon e a correlação de Spearman. Resultados: Verificaram-se aumentos estatisticamente significativos na FC ($p = 0,012$) e na PSE ($p = 0,004$) entre os momentos T1 e T2, com média de variação de +5,5 bpm e +1,05 pontos, respectivamente. Observou-se correlação moderada e significativa entre FC e PSE no T2 ($rho = 0,49$; $p < 0,05$). Conclusão: A sessão de exercícios com foco em equilíbrio gerou respostas agudas na frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço em idosos ativos. A correlação moderada entre as variáveis indica que a PSE pode ser um recurso válido para autorregulação da intensidade em programas de equilíbrio corporal e prevenção de quedas.

Palavras-chave: Idoso; Equilíbrio; Frequência cardíaca.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento das 24 horas de movimento e desempenho motor: uma análise de rede

AUTORES

Nayara de Souza Oliveira
Rostand de Souza Lira Filho
Ana Beatriz Félix Lourenço
João Victor Cavalcanti Fraga
Willemax dos Santos Gomes
Rafael dos Santos Henrique

UNINTER.

Introdução: O atendimento às recomendações do comportamento integrado das 24h movimento (C24h) é fundamental para o desenvolvimento saudável dos adolescentes. No entanto, a relação entre a adesão ao C24h e o desempenho motor, especialmente sob perspectivas complexas, ainda apresenta lacunas significativas de conhecimento. Objetivo: Investigar a relação entre C24h e desempenho motor em adolescentes com vulnerabilidade social. Métodos: Participaram deste estudo 66 adolescentes (29 meninos), de 11 a 17 anos (15,43±1,10 anos). Para avaliação do C24h foi analisada a atividade física (AF), comportamento sedentário (CS) e sono, com uso de acelerometros triaxiais (modelo wGT3X-BT, ActiGraph). O desempenho motor foi avaliado pelos seguintes testes: PACER, corrida 20m, shuttle run, salto horizontal (SH) e KTK. Idade e IMC também foram considerados. A análise de redes foi utilizada para observar a relação entre C24h e desempenho motor. Para analisar a centralidade dos nós, foram considerados os índices de intermediação, proximidade, força e influência esperada. Resultados: A análise de redes revelou um cluster coeso de desempenho motor. O shuttle run e o PACER apresentaram maiores valores nos índices de influência esperada (1,131 e 1,091) e força (1,128 e 1,074), enquanto a corrida 20m destacou-se na intermediação (2,365) e proximidade (1,400). AFMV mostrou conexões positivas com diversas medidas de desempenho, sobretudo com o PACER. O CS relacionou-se apenas com o IMC, enquanto o sono esteve inversamente relacionado com a idade. Conclusão: A análise mostrou que as variáveis do desempenho motor (shuttle run, PACER e corrida 20m) são mais interconectadas, formando um cluster central na rede. A AFMV é a principal variável do C24h que se relaciona positivamente com o desempenho motor.

Palavras-chave: C24h; Desempenho motor; Análise de redes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos das estratégias de resfriamento corporal sobre respostas termorregulatórias e metabólicas em diferentes momentos do exercício: uma revisão integrativa

AUTORES

Nayara Sâmia Vaz Borges de Sousa
Jessyca Maria Oliveira da Silva
Alessandro Spencer de Souza Holanda
Hugo Vitor Menezes Cruz
Dionis de Castro Dutra Machado

Universidade Federal do Piauí - UFPI.

Introdução: O exercício em ambientes quentes impõe desafios à termorregulação e ao metabolismo, podendo comprometer a segurança e o desempenho. Estratégias de resfriamento, como imersão em água fria, crioterapia parcial, resfriamento local e ingestão de gelo, têm sido investigadas para atenuar os efeitos do estresse térmico. Objetivo: analisar por meio da literatura, os efeitos do resfriamento corporal aplicado em diferentes momentos do exercício sobre respostas termorregulatórias e metabólicas. Métodos: A busca foi realizada nas bases PubMed e BVS utilizando descritores em inglês (Cooling, Exercise, Cryotherapy, Exercise Physiology) e português (Resfriamento, Termorregulação, Exercício físico), combinados por operadores booleanos AND(E) e OR(Ou) . Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, envolvendo adultos ativos ou atletas submetidos a diferentes técnicas de resfriamento antes, durante ou após o exercício e foram excluídas duplicatas, revisões e estudos fora do tema. A qualidade metodológica foi avaliada pela escala PEDro para ensaios clínicos randomizados (n = 8) e pelo checklist JBI para estudos quase-experimentais (n = 4), revelando qualidade de moderada a alta. Resultados: Dos 53 estudos identificados, 12 preencheram os critérios de inclusão. Os achados indicam que as estratégias de resfriamento reduziram temperatura central, frequência cardíaca e percepção de esforço, com maior destaque para ingestão de gelo e métodos combinados. No entanto, nem todos os estudos relataram melhora significativa no desempenho físico. De modo geral, os efeitos sobre performance variaram conforme o tipo de exercício, o momento da aplicação do resfriamento (pré, durante ou pós), o método empregado e a intensidade térmica do ambiente. Conclusão: Conclui-se que o resfriamento corporal contribui para a modulação das respostas fisiológicas ao calor, favorecendo o conforto térmico e a percepção subjetiva, mas apresenta efeitos menos consistentes sobre indicadores diretos de desempenho.

Palavras-chave: Termorregulação; Crioterapia; Exercício

Apoio institucional: Universidade Federal do Piauí - UFPI.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento físico multicomponente na força e na mobilidade funcional em idosos da comunidade

AUTORES

Neiry Ellen Gasperin Arsie
Brenda Carolina de Castro Lenardt
Jeyziely Loyze de Souza dos Santos
Adrielle Cristini Weiss
Roberta Castilhos Detanico Bohrer
Paulo Cesar Barauce Bento

Universidade Federal do Paraná.

Introdução: Alterações na mobilidade funcional são características frequentes do processo de envelhecimento, podendo comprometer a autonomia e a qualidade de vida. Entretanto, podem ser atenuadas por meio de programas estruturados e supervisionados de exercício físico, reforçando a importância de investigações que avaliem os efeitos dessas intervenções em idosos. Objetivo: Investigar os efeitos do treinamento físico multicomponente (TFM) na força e mobilidade funcional em idosos da comunidade. Métodos: Pessoas idosas que participam de um programa regular de exercícios físicos (Saúde em Movimento) foram avaliadas inicialmente e após 12 semanas de intervenção de treinamento físico multicomponente (TFM). O TFM consistiu em: aquecimento; equilíbrio; treinamento de força e alongamento, com duração de 60 minutos por sessão, 2 vezes por semana. Os instrumentos utilizados para as avaliações fisicas e funcionais foram: Força de Preensão Manual (FPM), Timed Up and Go (TUG) (s), Teste de Sentar e Levantar 5 vezes (TSL5x) (s) e Velocidade da Marcha 6m (VM6m)(s). As diferenças pré-pós foram analisadas pelo teste de Wilcoxon, considerando $p < 0,05$ e a mediana. Resultados: A FPM apresentou efeito positivo moderado ($r = 0,71$) FPM 2,0 kg (IC 95%: ~0,00 a 4,50), $p = 0,138$, $r = 0,71$;, os demais dados nao apresentaram diferenças significativas, TUG: = -0,31 s (IC 95%: -1,82 a 1,92), $p = 0,570$, $r = -0,24$; TSL5x: = 0,16 s (IC95%: -2,65 a 2,67), $p = 0,910$, $r = 0,07$. Conclusão: Embora a FPM tenha apresentado efeito positivo ($r = 0,71$), resultados sugerem potenciais benefícios da intervenção, O TFM foi capaz de melhorar a força de preensão manual e manter os demais desfechos da mobilidade funcional, a serem confirmados em estudos com uma amostra mais representativa e delineamento controlado.

Palavras-chave: Idoso; Exercício físico; Promoção da saúde.

Apoio institucional: Agradecimento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Fundação Araucária (FA), Coordenação Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Risco cardiovascular em pessoas vivendo com HIV em Maceió-AL: análises secundárias de estudo transversal

AUTORES

Pâmella Sabino da Silva
Marcilene Glay Viana Pessoa
Larissa Oliveira Buarque
Caio César da Silva Moura Santos
Luciana Costa Melo
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Instituto de Educação Física e Esporte.

Introdução: A infecção pelo HIV e os efeitos adversos da terapia antirretroviral (TARV) aumentam o risco cardiovascular (RCV) em pessoas que vivem com HIV (PVHIV). A atividade física (AF) pode atenuar esse risco, sendo importante investigar sua relação com fatores isolados e em escores compostos. Objetivo: Analisar associação entre AF e RCV em PVHIV. Métodos: Estudo analítico, observacional, transversal, com PVHIV cisgêneros, ambos os sexos, idade ≥18 anos, em seguimento clínico realizado em dois ambulatórios de Maceió-AL em 2021/2022. Dados sociodemográficos e clínicos foram coletados por questionário semiestruturado; variáveis bioquímicas por coleta capilar. A AF foi avaliada pelo International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) e classificada em participantes "ativos" e "insuficientemente ativos". O RCV foi estimado pelo Escore de Risco de Framingham (ERF) considerando os fatores isolados: idade, pressão arterial sistólica (PAS), HDL-c, colesterol total, diabetes tipo II e tabagismo. Utilizou-se o STATA para análises descritivas, teste X^2 e regressão logística binária, ajustada por escolaridade, tempo de HIV, TARV, carga viral e TCD4, estratificadas por sexo, assumindo $p < 0,05$. Resultados: Participaram 354 PVHIV, sendo 58,8% homens (n = 208), idade média de 42,7 anos (DP = 12,9). Quanto à prática de AF, 62,1% (n = 220) foram classificados como insuficientemente ativos. O RCV baixo predominou (73,3% sexo feminino; 67,78% sexo masculino) pelo ERF, sem associação significativa em análises bivariadas (feminino (Fem): $X^2 = 0,450$; $p = 0,502$; masculino (Masc): $X^2 = 0,445$; $p = 0,505$) e multivariadas (Fem: OR = 1,51; IC95%: 0,30-7,42; $p = 0,609$; Masc: OR = 0,76; IC95%: 0,20-2,82; $p = 0,690$), embora a escolaridade tenha se mostrado fator de proteção em mulheres (OR = 0,51; $p = 0,036$). Conclusão: Apesar de não haver associação entre AF e RCV, pelo ERF ou pelos fatores isolados, os dados mostram que a AF pode exercer efeito protetor em diferentes desfechos de saúde em PVHIV.

Palavras-chave: HIV; Atividade Física; Fatores de risco cardiovascular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mais massa muscular mas menos força: a obesidade influencia a força e desempenho físico de mulheres com câncer de mama

AUTORES

Paola Sanches Cella
Vinicius Silva de Souza
Márcia Oliveira de Moura
Vandré Sosciarelli Dalcin
Maurício Rodrigues Lopes
Rafael Deminice

Universidade Estadual do Norte do Paraná.

Introdução: A massa muscular é um importante fator prognóstico no câncer. Entretanto, pouco se sabe sobre a influência do acúmulo excessivo de gordura sobre a massa muscular, à redução da força e pior desempenho físico. Este estudo teve como objetivo avaliar a composição corporal e a função física de mulheres com câncer de mama, com e sem obesidade. Métodos: Foram avaliadas 105 mulheres com diagnóstico de câncer de mama (54±9,5 anos), divididas em dois grupos: controle (n = 68) e obesas (n = 37; IMC ≥30 kg/m²). A composição corporal foi analisada por dobra cutânea tricipital e bioimpedância elétrica- BIA (massa livre de gordura - MLG, percentual de gordura - %G e massa muscular apendicular ajustada - MMA/m²). A força muscular foi avaliada pelo teste de sentar e levantar (TSL) e o desempenho físico pelo teste de caminhada de seis minutos (TC6').Resultados: Mulheres obesas com câncer de mama apresentaram maior massa muscular estimada por bioimpedância, com aumentos de 13,6% na MMA/m² e 12,5% na MLG, além de um %G significativamente mais elevado (+21,9%). Apesar de apresentarem mais massa magra, mulheres obesas com câncer de mama também apresentaram excesso de gordura corporal, o que pode comprometer a qualidade muscular. Essa condição foi reforçada pela diferença significativa entre os vetores de impedância dos grupos (T = 7,8; p < 0,05), sugerindo alterações qualitativas da composição corporal, como maior adiposidade e possível redução da integridade celular ou da funcionalidade muscular. Além disso, as mulheres obesas apresentaram pior desempenho funcional, percorrendo 9,8% menos distância no TC6' e demorando 11,9% mais tempo no TSL (p = 0,06).Conclusão: Embora apresentem maior massa magra, mulheres com câncer de mama e obesidade também apresentam elevado acúmulo de gordura corporal. Esse excesso pode comprometer a qualidade muscular, possivelmente por infiltração de gordura, e contribuir para pior desempenho físico

Palavras-chave: Função física; Composição corporal; Bioimpedância.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Produção científica global sobre atividade física e comportamento sedentário em pessoas idosas: análise bibliométrica

AUTORES

Radfan Naumann Oliveira Leite
João Carlos do Nascimento Melo
Jullyane Caldas dos Santos
Thais Evelin Marques da Silva
Leandro dos Santos
Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: O envelhecimento populacional tem impulsionado a pesquisa sobre fatores que influenciam a saúde e qualidade de vida em idosos. A produção científica em atividade física e comportamento sedentário é essencial para guiar políticas públicas e investigações futuras.Objetivo: Identificar e analisar a produção científica sobre atividade física e comportamento sedentário em pessoas idosas, focando nos principais periódicos, autores, países, palavras-chave e impacto das publicações. Métodos: Realizou-se busca na Web of Science (agosto/2024) com termos como "atividade física" e "comportamento sedentário" combinados com "idosos". Incluíram-se artigos originais e de revisão em inglês, espanhol ou português, focados em idosos (60+ anos). Excluíram-se literatura cinzenta, estudos sem dados originais, duplicados ou com populações clínicas específicas. As análises foram realizadas com o VOSviewer, abrangendo cocitação, coautoria, análise de palavras-chave e impacto por citação. Resultados: Foram incluídos 609 artigos. Os periódicos com maior número de publicações foram o International Journal of Environmental Research and Public Health (n = 45) e o Journal of Aging and Physical Activity (n = 33). Os Estados Unidos lideraram em volume de produção (182 artigos) e citações (7.527). Entre os autores mais produtivos destacam-se Neville Owen, Shigeru Inoue, Barbara Jefferis e Andrea LaCroix. A Organização Mundial da Saúde também teve alta centralidade nas redes de citação institucional. As palavras-chave mais frequentes foram "physical activity" (n = 364), "sedentary behavior" (n = 184), "health" (n = 178), "exercise" (n = 175) e "mortality" (n = 129). As redes revelaram colaborações entre centros de excelência na América do Norte, Europa, Ásia e Oceania.Conclusão: A produção científica sobre atividade física e comportamento sedentário em idosos é ampla, com concentração em países desenvolvidos e significativa colaboração internacional. A prevalência de termos relacionados à saúde e mortalidade indica foco em desfechos clínicos. Este mapeamento pode orientar futuras colaborações e destacar lacunas regionais.

Palavras-chave: Atividade física; comportamento sedentário; Pessoas idosas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise comparativa do desempenho motor e cognitivo de idosos participantes do programa de treinamento de equilíbrio do CREM-UFRGS

AUTORES

Rita de Cássia Chitolina da Silva
Andréa Kruger Goncalves
Natã Concatto Licht
Vicente Schabbach Duarte
Priscilla Cardoso Silva
Taís Malysz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Introdução: A prática de exercício físico vem demonstrando eficácia em várias condições de saúde, impactando positivamente na capacidade funcional, cognição, força muscular e marcha em indivíduos idosos. Objetivo: analisar comparativamente variáveis associadas com desempenho motor, habilidades cognitivas e desempenho em atividades de vida diária de idosos participantes de um programa de treinamento de equilíbrio. Métodos: Participaram 14 idosos sedentários voluntários (3 homens e 11 mulheres; 76,3±9,14 anos) participantes em um programa de treinamento de equilíbrio do Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM/UFRGS) com duração de 16 semanas (2X por semana; 50 min por dia). Os participantes não realizaram outra modalidade de exercício fisico durante o estudo e foram avaliados pré e pós intervenção através de uma bateria de testes motores (aptidão funcional, equilíbrio corporal, força muscular e velocidade da marcha), cognitivos (testes MoCA, fluência verbal, Trilhas A e B) e desempenho das atividades básicas e instrumentais de vida diária. Análise dos dados realizada pelo modelo de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) $p < 0,05$; SPSS 18.0. Resultados: A frequência de participação dos idosos no programa foi de 66,3±20,9%. Na comparação entre as variáveis na avaliação pré e pós intervenção foi identificada redução da velocidade máxima da marcha (1,49±0,10 vs 1,36±0,09 m/s; $p = 0,014$), aumento do tempo de equilíbrio com olho aberto (14,9±11,5 vs 20,02±10,8 s; $p = 0,041$), redução do tempo para sentar e levantar 5X (14,2±5,5 vs 10,9±3,5 s; $p = 0,005$), aumento de repetições no teste de força de membro superior (15,8±4,7 vs 18,5±2,65; $p = 0,04$). As outras variáveis relacionadas com desempenho motor, as variáveis cognitivas e o desempenho nas atividades de vida diária não apresentaram diferença significativa ($p > 0,05$). Uma limitação deste estudo foi a ausência do grupo controle. Conclusão: os idosos participantes do treinamento de equilíbrio corporal apresentaram melhora do desempenho em testes relacionados com equilíbrio corporal e força muscular.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício físico; Saúde.

Apoio institucional: Agradecemos aos idosos participantes e a toda a equipe de docentes, alunos e tecnico-administrativos da UFRGS que viabilizaram o estudo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Saúde intestinal e capacidade cardiorrespiratória de idosos: o papel do exercício físico

AUTORES

Rodrigo Perera Queiroz
Elke Lima Trigo
Andrea Somolanji Vanzelli Gennari

Centro Universitário SENAC.

A Disbiose intestinal (DI) está associada à doenças como câncer, hipertensão e diabetes. Em pessoas idosas, alterações intestinais, podem ser potencializadas pela senescência e redução de atividade física (AF). Neste sentido, a prática regular de AF é importante ferramenta na prevenção de doenças, devido a interação de vários mecanismos fisiológicos. Poucos estudos abordaram a relação entre capacidade cardiorrespiratória (CCR), marcador de risco cardiovascular e saúde intestinal. Assim, o objetivo do estudo foi analisar a correlação entre os habitos alimentares, sintomas de DI e CCR em idosos. Método: A amostra foi composta por 91 idosos (μ = 70,5 anos; σ = 6,16), 83,5% do sexo feminino. Foram medidos massa corporal e estatura (para Índice de Massa Corporal (IMC)), resistencia aeróbia (VO2max) (Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6')), hábitos alimentares (Questionário de Frequência Alimentar, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira) e sintomas gastrointestinais (Gastrointestinal Symptom Rating Scale (GSRS)). Resultados: A análise inicial mostrou correlações negativas significativas entre GSRS e VO2máx ($r = -0,26$; $p < 0,05$), assim como entre GSRS e consumo de hortaliças ($r = -0,371$; $p < 0,05$), leguminosas e oleaginosas ($r = -0,395$; $p < 0,01$). O consumo de hortaliças foi também positivamente correlacionado com consumo de frutas ($r = 0,465$). A análise de regressão linear múltipla ($R^2 = 0,254$; $p < 0,001$) revelou que a ingestão de alimentos ricos em fibras e o VO2max estão significativamente associados à melhora na saúde gastrointestinal. Discussão: Os resultados evidenciam que o maior consumo de fibras parece contribuir para redução de sintomas de DI. Além disso, uma maior CCR parece representar redução de sintomas intestinais. Embora com limitações, como o uso de métodos indiretos para avaliação da saúde intestinal e CCR, o estudo pode contribuir para compreensão das interações entre efeitos do exercício físico e saúde intestinal. Sugere-se a investigação mais detalhada com outras variáveis para estabelecimento de relações de causa e efeito.

Palavras-chave: Microbiota intestinal; capacidade aeróbia; Dieta.

Apoio institucional: Centro Universitário SENAC.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Parêmetros da qualidade do sono e domínios da qualidade vida (SF-36) em pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

Romeu Apolinário Bezerra
Marlene Salvina Fernandes da Costa
Hildeberto Dutra Sobral
Annelise Lins Menêses
Elton Carlos Felinto dos Santos
Marcos André Moura dos Santos

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é um distúrbio prevalente, associado à piora do sono, da saúde e da qualidade de vida. Estratégias não farmacológicas, como o exercício físico, têm se mostrado eficazes na redução de seus impactos. Diante da complexidade da AOS, é fundamental compreender como o sono desses pacientes se relaciona com a qualidade de vida. Objetivo: Verificar correlações entre variáveis do sono e os domínios da qualidade de vida em pacientes com AOS. Metodologia: Estudo transversal com 12 pacientes adultos (masculinos, n = 4; femininos, n = 8; idade: 64 [29-75] anos) diagnosticados com AOS e participantes do projeto Exercício e Sono: um estudo randomizado controlado (Clinical Trial nº RBR-8p68t8d). A qualidade e os parâmetros do sono foram avaliados por meio do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), e os domínios da qualidade de vida, pelo Short Form-36 (SF-36). Os dados foram expressos em mediana e amplitude interquartil. Utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman (rho e valor de p) para análise das associações entre as variáveis. Resultados: Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos ($p > 0,05$), permitindo a análise conjunta da amostra. Verificaram-se correlações significativas entre o tempo total de sono e os domínios dor (rho = 0,59; p = 0,04) e estado geral de saúde (rho = 0,70; p = 0,01). A eficiência do sono correlacionou-se com a capacidade funcional (rho = 0,65; p = 0,02) e com limitações por aspectos físicos (rho = 0,65; p = 0,02). Conclusão: Os achados sugerem que o tempo total e a eficiência do sono estão significativamente associados a aspectos da qualidade de vida em pacientes com AOS. Tais resultados reforçam a importância de intervenções que promovam a melhora do sono como estratégia para favorecer a saúde e o bem-estar dessa população.

Palavras-chave: Apneia Obstrutiva do Sono; Qualidade de vida; Qualidade do sono.

Apoio institucional: CNPq e PFA/UPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Relação entre massa muscular total e força de preensão manual em mulheres idosas

AUTORES

Rozângela Oliveira Silva
Everildo Enzo Ferreira Silva
Steffany Lobo de Almeida
Andressa Pereira Cost
Fábio Thomaz Melo
Luiz Humberto Rodrigues Souza

Universidade do Estado da Bahia UNEB Campus XII.

O envelhecimento é caracterizado por mudanças na composição corporal, resultando na diminuição da massa muscular, o que, por sua vez, pode reduzir a força e a capacidade funcional das pessoas idosas. O objetivo foi verificar a relação entre a massa muscular total (MMT) e a força de preensão manual (FPM) em mulheres idosas. A amostra foi composta por 52 voluntárias (60 a 88 anos) inscritas no Programa de Orientação de Exercício Físico para Idosos (PROEFI/UATI) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII. Foi utilizado um estadiômetro portátil (AVANUTRI) e uma balança de bioimpedância (TANITA; modelo RD545) para determinar a composição corporal: estatura (m), massa corporal (MC; kg), índice de massa corporal (IMC; kg/m^2), percentual de gordura corporal (%GC) e a MMT (kg). Em seguida, as participantes foram submetidas ao teste da contração voluntária isométrica máxima (Jamar dynamometer, IL, USA), com três tentativas bilaterais, para determinar a FPM (kgf). Foi utilizada a melhor medida da FPM do membro dominante (FPM-dom). Os resultados foram apresentados em média e desvio padrão. A regressão linear múltipla (RLM), método stepwise, foi utilizada para descrever se as variáveis independentes poderiam prever a FPM-dom. O alfa adotado foi de 5%. A caracterização geral da amostra foi: 1,56 ± 0,06 m, 68,4 ± 13,2 kg (MC), 27,9 ± 4,6 kg/m^2, 37,4 ± 5,7 %, 40,13 ± 6 kg (MMT), 25,6 ± 4,5 kgf (FPM-dom). A MMT (r = 0,58; p = 0,0001) e o IMC (r = 0,33; p = 0,02) apresentaram uma relação significativa com a FPM-dom, mas o %GC não (r = 0,02; p = 0,92). A RLM revelou que apenas a MMT foi uma preditora significativa para a FPM-dom (R^2 = 0,34; p = 0,0001). Ademais, é importante descrever que a força muscular em pessoas idosas também pode ser influenciada por outros fatores como o declínio na função neural, mudanças hormonais, inatividade física e condições de saúde pré-existentes.

Palavras-chave: Desempenho físico funcional; Envelhecimento; Força muscular.

Apoio institucional: Universidade do Estado da Bahia (UNEB/DEDC-XII); PROUATI/UNEB (Edital nº 16/2025); IC/FAPESB (Edital UNEB n° 25/2025); Laboratório de Ensino Pesquisa e Extensão sobre Envelhecimento (LEPEEn).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A construção da saúde e envelhecimento através das narrativas de pessoas idosas participantes de atividades em grupo

AUTORES

Sarah Vislynne Nunes Wanderley
Adriana de Faria Gehres

Universidade de Pernambuco.

Introdução: Os sentidos de saúde e envelhecimento têm sido amplamente tensionados diante do crescimento populacional de pessoas idosas e da necessidade de se ultrapassar os referenciais biomédicos que historicamente os enquadram na lógica do declínio. Estudos recentes vêm demonstrando que as narrativas de pessoas idosas possibilitam compreender tais processos de forma ampliada, incorporando dimensões subjetivas, culturais e relacionais. Objetivo: Analisar os sentidos atribuídos à saúde e ao envelhecimento a partir das narrativas de pessoas idosas participantes de atividades de grupo. Métodos: Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com levantamento nas bases Web of Science e Scopus, cruzando os descritores "Aging", "Personal Narrative", "Health" e "Dance". Foram excluídos artigos de revisão de literatura, bem como aqueles que não apresentavam os descritores no corpo do texto e artigos publicados fora do período de 2018-2025. Resultados: Foram incluídos 18 textos após a aplicação dos filtros. Os resultados indicam que os discursos das pessoas idosas desafiam a normatividade biomédica ao construírem sentidos de saúde vinculados à autonomia, à expressão de afetos e à manutenção de vínculos sociais. A participação em práticas coletivas, como grupos de dança e lazer, aparece como espaço de criação simbólica, de ressignificação do corpo envelhecido e de afirmação da identidade. As atividades grupais emergem como territórios de resistência, nos quais o envelhecimento é vivido de forma ativa, criativa e conectada à experiência do cotidiano. Conclusão: Conclui-se que reconhecer as narrativas de vida como dispositivos de produção de sentidos sobre saúde e envelhecimento é fundamental para ampliar o olhar sobre o cuidado e a construção de políticas públicas sensíveis à pluralidade de experiências na velhice.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde; Narrativas pessoais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do método pilates no equilíbrio e flexibilidade de idosos: uma revisão de literatura

AUTORES

Soniedson Gomes de Sales
Bruno Rafael Vieira Souza Silva
Djhonata Ferreira Nascimento
Ramon Gabriel Lourenço de Oliveira
Rebeca Dantas Pinto Brandão
Thaíse de Freitas Costa

Universidade Estadual da Paraíba.

Introdução: O envelhecimento é um processo natural, dinâmico e irreversível, que afeta progressivamente as capacidades funcionais dos indivíduos, em especial o equilíbrio e a flexibilidade. Tais alterações podem comprometer a autonomia e qualidade de vida dos idosos. O método Pilates tem sido amplamente utilizado na promoção da aptidão física e reabilitação dessa população, devido à sua abordagem integrativa entre corpo e mente. Objetivo: Avaliar, por meio de revisão de literatura, os efeitos do método Pilates na melhora do equilíbrio e da flexibilidade em idosos. Métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, com buscas nas bases, SciELO e PubMed, utilizando os descritores: "método Pilates", "idosos" e "aptidão física". Utilizamos o espaço no tempo entre os anos de 2010 à 2025. A triagem dos estudos ocorreu em três etapas: Leitura dos títulos, leitura dos resumos e leitura dos artigos na integra. Selecionou-se os estudos que abordaram as capacidades funcionais de equilíbrio e flexibilidade tendo como intervenção o método Pilates. Resultados: Foram analisados 97 documentos, dos quais 7 estudos preencheram os critérios de inclusão. 50% dos estudos apresentaram de forma isolada a melhoria no equilíbrio de idosos. 10% analisaram ambas as capacidades investigadas. Entre as escalas percebemos que para avaliar flexibilidade optou-se pelo teste de sentar e alcançar ou banco de Wells. Para equilíbrio utilizou-se a escala de equilíbrio de Berg ou teste de Tinetti. Apenas um estudo utilizou a Senior Fitness Test. As intervenções ocorreram em média duas vezes na semana com duração de aulas de 50 à 60 min realizadas em três meses. Em relação a intervenção 86% dos estudos utilizaram o método Pilates Solo. Conclusão: O método Pilates demonstrou ser eficaz na melhora da flexibilidade e do equilíbrio em idosos, promovendo benefícios funcionais que podem contribuir para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida nessa população.

Palavras-chave: Idoso; Aptidão física; Método Pilates.

Apoio institucional: Universidade Estadual da Paraíba.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação antropométrica e funcional nas idosas do projeto Educar para a Atividade Física – EPAF

AUTORES

Tainane Santana Xavier
Érica Alves Nascimento
Laiane da Cruz Santos
Marcos Vinícius dos Santos
Luria Melo de Lima Scher

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: O declínio na aptidão funcional (ApF) está presente durante todo o processo de envelhecimento, o que impacta a realização das atividades diárias de maneira independente em pessoas idosas. Objetivo: Investigar o índice de massa corporal (IMC) e a ApF das mulheres idosas participantes grupo Educar para a Atividade Física- EPAF. Método: Estudo descritivo com corte transversal, com base nos dados do projeto de extensão "EPAF". Um total de 12 idosas (73,4±6,1 anos) foram avaliadas na fase inicial do semestre por testes de ApF (levantar e sentar, ir e vir, flexibilidade de ombro) com base no "Senior Fitness Test" e o teste de preensão manual. Foi utilizada a estatística descritiva com média, desvio padrão e frequências absolutas e relativas. Resultados: O índice de massa corporal (IMC) médio foi de 31±6,1 kg/m2, sendo que 50% das idosas apresentaram sobrepeso, 41,6% obesidade. Os valores relacionados às avaliações de ApF foram: levantar e sentar: 17,2±5,51 reps; Ir e vir: 6,5±1,2 s; flexibilidade de ombro: -25,1±11,9 cm; teste de força de preensão manual: 19,6±5,2 kgf. Conclusão: A verificação do IMC revelou que 91,6% das idosas estão com risco à saúde. Quanto a ApF quando comparado com dados normativos para a faixa etária, observa-se que o teste levantar e sentar apresentou, em média, um resultado positivo, e o teste ir e vir um resultado mediano. No entanto, a flexibilidade de membros superiores e a força de preensão apontaram a necessidade de serem melhoradas a fim das idosas alcançarem uma melhor ApF na avaliação pós treinamento.

Palavras-chave: Estudo transversal; Aptidão funcional; Pessoa idosa.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Tendência temporal de deslocamento ativo entre idosos brasileiros: resultados do Vigitel, 2006-2021

AUTORES

Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado
Ana Paula Muraro
Amanda Cristina de Souza Andrade
Paulo Rogério Melo Rodrigues

Universidade Federal de Mato Grosso.

A prática de atividade física contribui para saúde e a longevidade, especialmente entre idosos, promovendo envelhecimento saudável. No entanto, ainda há lacunas em alguns domínios, como do deslocamento, o qual pode promover um estilo de vida ativo nessa população. Analisou-se a tendência temporal do deslocamento ativo entre idosos brasileiras. Série temporal de idosos (≥ 60 anos) participantes do Vigitel entre 2006-2021. Deslocamento ativo foi considerado quando o entrevistado referiu ≥ 30 minutos diários no percurso de ida e volta para seu trabalho ou escola/universidade, de bicicleta ou caminhando. A prevalência de idosos ativos no deslocamento foi estratificada por sexo e escolaridade (em anos). A tendência temporal foi avaliada com regressão por joinpoint e cálculo Annual Percent Change (APC). A prevalência de idosos ativos no deslocamento variou de 3,84% (IC95%: 3,11-4,73) em 2006 a 5,27% (IC95%: 4,34-6,37) em 2021, sendo maior entre os homens (7,49%, IC95%: 7,08-7,93) comparados às mulheres (3,55%, IC95%: 4,42-4,88). Para a população total houve tendência de estabilidade (APC: 2.19%) entre 2006-2021, contudo, por períodos, observou-se tendência crescente entre 2006-2019 (APC: 3,02%) e de estabilidade entre 2019-2021 (APC: -15,92%). Observou-se tendência crescente para os homens (APC: 1,84%), idosos com até 8 anos de estudo (APC: 2,68%) e com 9 a 11 anos de estudo (APC: 2,46%) entre os anos de 2006-2021. Tendências de estabilidade foram observadas para mulheres (APC: 2,17%) e aqueles com 12 anos ou mais de estudo (APC: -1,12%) entre 2006-2021. Houve estabilidade na prevalência de idosos ativos no deslocamento entre 2006 e 2021, contudo, observou-se tendências crescentes e quebras na série segundo características sociodemográficas. Monitorar a evolução do deslocamento ativo ajuda compreender o domínio, além de auxiliar na promoção de estratégias eficazes para estimular o envelhecimento saudável e assim aumentar os níveis de atividade física e melhoria da saúde do grupo.

Palavras-chave: Idoso; Exercício físico; Envelhecimento saudável.

Apoio institucional: Universidade Federal de Mato Grosso e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento de movimento de idosos de um plano de saúde: Programa de Promoção de Atividade Física – CAURN Ativa

AUTORES

Tiago dos Santos Freire
Antonio Paulo Ferreira da Silva
Bruna Perez Costa Lima
Maristela Linhares dos Santos
Túlio Chaves Mendes
Hassan Mohamed Elsangedy

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: O nível de inatividade física (NAF) e o comportamento sedentário (CS) em idosos impactam negativamente a saúde e a qualidade de vida. Nos planos de saúde suplementar, há poucos programas de promoção à saúde, o que aumenta os gastos com tratamentos complexos. Assim, caracterizar o NAF e o CS dos idosos vinculados a esses planos permite direcionar estratégias eficazes para incentivar a atividade física (AF) e reduzir o sedentarismo, contribuindo para a melhoria da saúde e a redução de custos com cuidados mais intensivos. Objetivo: Caracterizar o NAF e o CS de idosos associados à Caixa Assistencial Universitária do Rio Grande do Norte (CAURN), plano de saúde organizado na modalidade de autogestão. Métodos: Estudo transversal, com 187 idosos (125 mulheres). Informações sociodemográficas e clínicas foram obtidas por meio de questionários padronizados. Os NAF (leve, moderada e vigorosa) e o tempo de CS foram mensurados por acelerômetro (GT3X, Actigraph) fixado no quadril por 7 dias, com a utilização de procedimentos padronizados. Resultados: A amostra apresentou idade média de 68,5 ± 6,4 anos e IMC médio de 27,0 ± 4,27 kg/m^2. Em relação à atividade física média, tem-se 231 ± 70,1 min/dia de atividade física leve, 34 ± 24 min/dia de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) e 587 ± 89,7 min/dia de CS. Em relação aos hábitos e às condições clínicas: 43,9% ingerem bebida alcoólica, 98,9% não são tabagistas e 65,8% relatam alguma doença. Conclusão: Os idosos apresentam elevado CS e baixos níveis de AFMV, além da alta prevalência de consumo de álcool e da presença de comorbidades mesmo com alto nível educacional, reforçando a necessidade de estratégias para fomentar a prática de AF e a redução do CS nessa população, visando melhorar a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Nível de atividade física; Comportamento sedentário; Atenção suplementar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre síndrome metabólica, força muscular e capacidade cardiorrespiratória em adultos vivendo com HIV

AUTORES

Victor Gustavo Ferreira Santos
Caio César da Silva Moura Santos
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: A síndrome metabólica (SM) se destaca como um desafio para pessoas vivendo com HIV (PVHIV), pois aumenta o risco de outras doenças e está associada ao declínio da aptidão cardiorrespiratória (VO2) e da força muscular.Objetivo: Investigar a associação da SM com os níveis de aptidão cardiorrespiratória e força de preensão manual (FPM) em adultos vivendo com HIV. Métodos: Estudo transversal realizado com 283 PVHIV. Para a classificação da SM, foram utilizados os critérios do NCEP-ATPIII. O V02 (n = 150) foi determinado através do Modified Canadian Aerobic Fitness Test. A FPM (n = 283) foi medida com um dinamômetro manual. Foram realizadas análises descritivas e inferenciais, considerando p < 0,05.Resultados: A prevalência de SM foi de 37,1% (n = 105). Comparando PVHIV com ou sem SM, não foram encontradas diferenças entre os valores de VO2 (32,16±7,78 vs 39,03±8,41; p > 0,79) e FPM (32,26±11,01 vs 35,01±11,94; p > 0,28). Todavia, a FPM se correlacionou positivamente com a pressão arterial sistólica (PAS) (r = 0,143; p = 0,02) e negativamente com HDL (r = -0,135; p = 0,02). Quando estratificada por sexo, a FPM se correlacionou positivamente com a PAS (r = 0,18; p = 0,02) no sexo masculino. Para os dados agrupados o VO2 apresentou associação negativa com a glicemia (r = -0,24; p < 0,01), perímetro da cintura (PC) (r = -0,43; p < 0,01) e triglicerídeos (r = -0,37; p < 0,01). Considerando o sexo feminino, o VO2 se correlacionou negativamente com PAS (r = -0,31; p < 0,05), glicemia (r = -0,41; p < 0,01), PC (r = -0,43; p < 0,01) e triglicerídeos (r = -0,29; p < 0,05). Enquanto, no sexo masculino, o VO2 se correlacionou negativamente com glicemia (r = -0,25; p < 0,01), PC (r = -0,52; p < 0,01) e triglicerídeos (r = -0,39; p < 0,01).Conclusão: Não houve diferença nos valores de FPM e VO2 quando considerada a presença de SM. Porém, o VO2 esteve inversamente associado a vários componentes da SM. Enquanto a FPM se associou de forma positiva com a PAS e negativa com o HDL. Conclui-se que o VO2 é um marcador relevante da saúde metabólica em PVHIV.

Palavras-chave: Saúde cardiovascular; Aptidão física; Doenças cardiovasculares.

Apoio institucional: Laboratório de Pesquisa em Biodinâmica do Desempenho Humano e Saúde. LAPEBIOSPós-graduação em ciências da Saúde PPGCS-UFALCoordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre a pressão arterial central e a severidade da doença de pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

Vinícius de Oliveira Caloête Pedrosa
Antônio Henrique Germano Soares
Elton Carlos Felinto dos Santos
Marcos André Moura dos Santos
Ozeas Lins Filho
Annelise Lins Menêses

Escola Superior de Educação Física (ESEF/UPE).

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é caracterizada por recorrentes episódios de obstrução total ou parcial do fluxo aéreo nas vias superiores que frequentemente resultam em sonolência diurna excessiva e sono fragmentado. Estudos sugerem que pacientes com AOS apresentam risco cardiovascular elevado, sendo esta doença considerada um fator de risco independente para hipertensão arterial sistêmica. Ainda não se sabe se há relação entre os níveis de pressão arterial (PA) central e a severidade da doença. Objetivo: O objetivo do estudo foi avaliar a relação entre a pressão arterial central e severidade da AOS. Métodos: Trata-se de um recorte transversal de um estudo randomizado controlado (Exercício e Sono: um estudo randomizado controlado [Clinical Trial nº RBR-8p-68t8d]). Participaram voluntariamente do estudo 14 pacientes com AOS (57±17 anos; 34±5 kg/m2). A severidade da AOS foi avaliada através de polissonografia noturna completa, considerando-se o índice apneia/hipopneia (IAH). O IAH caracteriza-se pelo número total de eventos (apneias+ hipopneias) divididos pelo tempo de sono, seguindo a classificação: "sem apneia" - IAH < 5; "apneia leve" - IAH entre 5 e 14,9; "apneia moderada" - IAH entre 15 e 29,9 e "apneia grave" - IAH ≥30 eventos/hora de sono. As medidas de PA central foram realizadas pela análise da onda de pulso da artéria radial do braço dominante por meio da técnica de tonometria de aplanação. Os dados foram analisados utilizando-se o coeficiente de correlação linear de Pearson (r), com nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Não houve correlação ($p > 0,05$) entre a severidade da AOS (IAH: 51±30 eventos/hora) e os valores de pressão arterial central (PA sistólica: 113±17 mmHg [r = 0,14]; PA diastólica 73±10 mmHg [r = 0,19]; PA média: 91±12 mmHg [r = 0,18]; Pressão de pulso: 40±10 mmHg [r = 0,04]). Conclusão: Os níveis da PA central de pacientes com AOS não estão relacionados com a severidade da doença.

Palavras-chave: Apneia obstrutiva do sono; Saúde cardiovascular; Pressão arterial.

Apoio institucional: Programa de Fortalecimento Acadêmico (PFA/UPE).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Exercício físico: uma nova intervenção adjuvante para melhorar a função física, aptidão física e a qualidade de vida em mulheres com câncer de mama metastático – estudo clínico não randomizado

AUTORES

Vinicius Silva de Souza Cassaroti
Maurício Rodrigues Lopes
Vandre Sosciarelli Dalcin
Márcia Oliveira Moura
Paola Sanches Cella
Rafael Deminice

Universidade Estadual de Londrina.

Introdução: A metástase em mulheres com câncer de mama agrava a saúde, tornando a doença incurável e afetando o condicionamento físico e a qualidade de vida. Estudos mostram que o exercício físico pode minimizar efeitos adversos do câncer, contudo, seu impacto em pacientes metastáticas ainda é pouco conhecido.Objetivo: Avaliar os efeitos de um programa de exercício físico combinado na função física, no condicionamento físico e na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama metastático. Métodos: Trinta e cinco mulheres com câncer de mama (51±11,9 anos), em tratamento ou até dois anos após o término, foram divididas em três grupos: controle, sem exercício e sem metástase (C,n = 9); exercício sem metástase (EX,n = 16); e exercício com metástase (MEX,n = 10). Os grupos EX e MEX realizaram treinamento combinado (força: 30 min; aeróbico: 20 min), duas vezes por semana, durante 24 semanas. A função física foi avaliada pelo SPPB; a força, pelo teste de sentar e levantar (TSL); a capacidade cardiorrespiratória, pelo TC6M; e a qualidade de vida, pelo QLQ-C30. As análises utilizaram modelos de efeitos mistos.Resultados: Todas as mulheres com metástase que apresentavam risco funcional no pré-teste (SPPB≤9), representando 40% do grupo, passaram a apresentar função preservada (SPPB≥10) após a intervenção. No grupo controle, 11% permaneceram em risco funcional. Entre as mulheres sem metástase, todas apresentavam função preservada desde o início do estudo. Houve ganhos significativos ($p < 0,05$) em força (TSL:Δ = -2,27s;d = -0,77) e capacidade cardiorrespiratória (TC6M:Δ = +63,89m;d = 0,81) no grupo MEX, semelhantes ao EX (TSL:Δ = -1,85s;d = -0,87; TC6M:Δ = +61,35m;d = 1,27) e superiores ao controle ($p > 0,05$). A qualidade de vida também melhorou significativamente nas mulheres com metástase (Δ = +19,5;d = 1,39) e sem metástase (Δ = +14,1;d = 0,77), sem alterações no grupo controle ($p > 0,05$).Conclusão: O exercício físico mostrou-se efetivo para melhorar a função física, força muscular, capacidade cardiorrespiratória e qualidade de vida em mulheres com câncer de mama metastático, com potencial de aplicação em serviços públicos de atenção oncológica.

Palavras-chave: Câncer; Exercício físico; Qualidade de vida.

Apoio institucional: Universidade Estadual de Londrina.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre força de preensão manual e extensão isométrica de joelhos com indicadores de aptidão funcional em longevos

AUTORES

Virna de Lima Sousa
Lucas Cavalcanti de Miranda
Francisco Dalton Alves
Nathália Priscilla Medeiros Costa Diniz
Eduardo Costa Caldas

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: Força muscular é fundamental para longevidade saudável. A força de membros inferiores (FMMI) declina antes que a dos membros superiores (FMMS). Entretanto, a relação entre FMMI e FMMS com indicadores de aptidão funcional é pouco conhecida em longevos. Objetivo: Verificar a correlação entre força de preensão manual (FPM) e FMMI com vários indicadores de aptidão funcional em pessoas com 80+ anos. Método: Estudo transversal com análise preliminar do estudo Natal. Um total de 88 participantes residentes em Natal-RN foram incluídos (84,2 ± 3,7 anos; 67% mulheres). A FPM foi mensurada com dinamômetro manual; a FMMI com dinamômetro portátil acoplado a uma cadeira extensora (isométrica). Indicadores de aptidão funcional: velocidade de marcha (VM) habitual e máxima; sentar e levantar em 30s e 5 repetições (TSL); TUG; caminhada de 6 minutos (TC6) e bateria SPPB. Análise de dados: correlação de Pearson. Significância de $p < 0.05$. Resultados: Houve correlação moderada entre FPM e FMMI ($r = 0.55$; $p < 0.01$). Houve correlação moderada entre FMMI com VM máxima ($r = -0.400$; $p < 0.001$) e TC6 ($r = 0.473$; $p < 0.001$), e fraca com as demais variáveis ($r = -0.216$ - 0.393; $p < 0.05$). A FPM apresentou correlação moderada com TC6 ($r = 0.455$; $p < 0.001$), fraca com os demais indicadores ($r = -0.215$ - 0.365; $p < 0.05$), e não teve correlação com o TSL 5 repetições. Conclusão: Em longevos, a FPM e FMMI se correlacionam de forma semelhante com diversos indicadores de aptidão funcional, com destaque para TC6.

Palavras-chave: Idosos de 80 anos ou mais; Força muscular; Desempenho físico funcional.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Diferenças nos comportamentos de movimento de 24h entre idosos com baixa e preservada força de preensão manual

AUTORES

Vitória Gabrielle
José Francisco da Silva
Eduarda Gabriela
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso
Rafael Miranda Tassitano
Thiago Coelho de Aguiar Silva

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A força de preensão manual (FPM) é um indicador da saúde muscular em idosos, sendo associada à fragilidade, sarcopenia e funcionalidade. Compreender como a FPM se relaciona aos comportamentos de movimento pode contribuir para estratégias de prevenção do declínio funcional nessa população. Portanto, objetivou-se comparar o tempo diário em atividade física moderada a vigorosa (AFMV), atividade física leve (AFL), comportamento sedentário (CS) e sono entre idosos com força de preensão baixa e preservada. Métodos: Estudo transversal com idosos participantes do projeto Movimenta+ da Universidade de Pernambuco. A FPM foi avaliada com dinamômetro, sendo registrada a maior de três tentativas com a mão dominante. Foram classificados com baixa força os homens com FPM < 27 kg e as mulheres com FPM < 16 kg. AF, CS e sono foram mensurados por acelerômetros triaxiais usados por sete dias consecutivos. Foram realizadas estatísticas descritivas (médias, desvios padrão, frequências) e o teste t para amostras independentes. Adotou-se nível de significância de $p < 0,05$. O projeto foi aprovado por comitê de ética, e todos os idosos assinaram o termo de consentimento. Resultados: Vinte e cinco idosos foram analisados (72,1 ± 5,5 anos; 92% mulheres). A média diária foi de 12,8 ± 14,7 min em AFMV, 280,5 ± 81,3 em AFL, 645,7 ± 145,2 em CS e 501,0 ± 100,3 em sono. O grupo com força preservada (n = 18) apresentou maior AFMV (15,6 vs. 3,8 min/dia; $p = 0,008$) do que o grupo com baixa força (n = 7). Não houve diferenças significativas para AFL, CS ou sono. Conclusão: Idosos com força muscular preservada apresentaram maiores níveis de AFMV, reforçando a associação entre função muscular e engajamento em atividades mais intensas.

Palavras-chave: Atividade Física em idosos; Comportamento sedentário; Função muscular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Avaliação física de militares da força aérea em um destacamento do nordeste brasileiro: perfil corporal e desempenho aeróbico

AUTORES

Welisson Pedro dos Santos Silva
Ronald Chauvin Porfírio
Christianne Tenório dos Santos
Victor José Bastos-Silva

Centro Universitário Cesmac - Campus IV.

Introdução: A rotina operacional de militares exige elevados níveis de aptidão física. A implementação de avaliações físicas e antropométricas regulares permite identificar demandas individuais e coletivas, favorecendo a prescrição de treinamentos personalizados. Este estudo descreve o perfil físico e funcional de militares da Força Aérea Brasileira (FAB) pertencentes a um destacamento localizado no Nordeste do país. Métodos: Foram avaliados 32 militares do sexo masculino, com idades entre 20 e 53 anos. As variáveis analisadas incluíram idade, estatura, massa corporal, índice de massa corporal (IMC) e desempenho no teste de corrida de 12 minutos (Cooper). Os dados foram tratados de forma descritiva (média e desvio padrão). Resultados: A média de idade foi de 31,9 ± 11,3 anos, estatura de 176,4 ± 6,6 cm e massa corporal de 80,9 ± 14,9 kg, com IMC médio de 26,0 ± 4,3 kg/m^2. No teste de Cooper, a distância média percorrida foi de 2213 ± 71 metros, com VO_2máx estimado em 38,2 ± 9,0 ml·kg^{-1}·min^{-1}. Observou-se ampla variabilidade nas capacidades físicas entre os participantes, com parte deles apresentando desempenho abaixo dos níveis recomendados para a atividade militar. Conclusão: A implementação de avaliações periódicas revelou a heterogeneidade do perfil físico dos militares, permitindo identificar necessidades específicas. Esses dados são fundamentais para o direcionamento de intervenções individualizadas, com vistas à melhoria do desempenho físico e à prevenção de lesões no contexto das exigências militares.

Palavras-chave: Aptidão física; Forças armadas; Exercício físico.

Apoio institucional: Centro Universitário Cesmac.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Projeto EnvelheSer com Saúde e Qualidade de Vida: relato de experiência de um projeto de extensão

AUTORES

Yara Brockes Machado
Anna Clara Mores França
Ana Lívia Vatri
Lilian Ferreira Rodrigues Brait
Sabrina Toffoli Leite
Letícia Lemos Ayres da Gama Bastos

Universidade Federal de Jataí.

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e o Brasil, assim como o município de Jataí-GO, acompanha essa tendência. Em resposta, foi desenvolvido o Projeto EnvelheSer com Saúde e Qualidade de Vida, que oferece atividades físicas e cognitivas para adultos mais velhos e idosos. Objetivo: Melhorar a capacidade funcional, a saúde física e mental, além da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Metodologia: É fruto da parceria entre a Universidade Federal de Jataí (UFJ) e o Condomínio Vila Vida, espaço subsidiado pela Prefeitura Municipal de Jataí, que abriga idosos e oferece atividades físicas, artesanais e de formação. Este relato descreve a experiência da primeira oficina prática, conduzida por uma professora e 10 discentes do projeto, com a participação de oito idosos (três mulheres e cinco homens), com idades entre 68 e 89 anos, além de cuidadores e da coordenação do condomínio. Resultados: Durante a oficina, foram realizadas atividades físicas voltadas à melhoria da mobilidade e da coordenação motora, associadas a práticas cognitivas com jogos lúdicos, como a dança das cadeiras. Ao final, uma roda de conversa possibilitou troca de experiências e revelou o interesse dos participantes em manter uma rotina de exercícios. Observou-se maior conscientização sobre os benefícios da atividade física, estimulando o diálogo e a valorização da prática regular. Conclusão: As Diretrizes da Organização Mundial da Saúde e o Guia de Atividade Física para a População Brasileira do Ministério da Saúde reforçam que hábitos ativos são fundamentais para a saúde em todas as fases da vida. Nesse sentido, o projeto evidencia a importância de ações contínuas para a promoção da saúde e o combate à vulnerabilidade social dos idosos, reafirmando o compromisso da universidade pública em garantir autonomia, independência e qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde; Idosos.

Apoio institucional: Universidade Federal de Jataí (UFJ).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

10. Atividade Física e Saúde do Trabalhador

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação entre tempo de atividade física no lazer de acordo com a carga horária de trabalho de policiais militares

AUTORES

Ana Caroline Baleeiro Silva
David Lucas Oliveira Souza
Elton Almeida Santos
Bruno Rodrigues Pires
Camilo Luis Monteiro Lourenço
Ciro Oliveira Queiroz

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Introdução: A jornada de trabalho exaustiva pode interferir no estilo de vida dos indivíduos. Os policiais militares (PMs), além de sua jornada de trabalho diversificada, atuando em escalas e plantões, tendem a extrapolar sua carga horária habitual, resultando na diminuição da prática de atividade física. Objetivo: Comparar o tempo de atividade física no lazer (AFL) em PMs que trabalham até 40h e mais de 40h semanais. Método: Estudo transversal de base populacional, com PMs da cidade de Jequié-BA. AFL foi avaliada utilizando o IPAQ. A carga horária de trabalho foi mensurada através da pergunta "Quantas horas por semana o(a) senhor(a) trabalha?", dicotomizada em "até 40h" e "mais de 40h". A carga horária relatada incluiu todos os tipos de trabalho remunerado, excedendo o trabalho como PM. Para a análise estatística foi utilizado o teste t para amostras independentes com $p < 0,05$, através do software SPSS 21. Resultados: Participaram da amostra 256 PMs (78,9% homens, 43,8 ± 7,4 anos). O grupo que trabalha até 40h semanais (n = 142) apresentou média de 287,75 ± 270,24 min/sem, enquanto o grupo que trabalha mais de 40h semanais (n = 114) tem média de 396,10 ± 297,58 min/sem de AFL, com diferença significativa de $p = 0,003$. Conclusão: O tempo médio de AFL teve diferença significativa entre os grupos e foi maior nos PMs que trabalham mais de 40h por semana, o que vai de encontro a outros achados que demonstram que a principal barreira para a prática de AF nos PMs é a jornada de trabalho extensa. Logo, torna-se necessário mais pesquisas para entender o contexto do trabalho no estilo de vida dos PMs.

Palavras-chave: Polícia; Jornada de trabalho; Atividade motora.

Apoio institucional: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) e Grupo de Estudos e Pesquisa em Movimento Humano, Desempenho e Saúde (GEPEMHS).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre inatividade física e má qualidade do sono em mulheres trabalhadoras do Sul do Brasil

AUTORES

Anderson Garcez
Janaína Cristina da Silva
Ingrid Stähler Kohl
Harrison Canabarro de Arruda
Maria Teresa Anselmo Olinto

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: A prática regular de atividade física pode ser um fator importante na prevenção da má qualidade do sono. Objetivo: Investigar a associação entre inatividade física e má qualidade do sono em mulheres trabalhadoras. Métodos: Foi realizado um estudo transversal com uma amostra de 446 mulheres trabalhadoras, com idade igual ou superior a 18 anos, pertencentes a um grande grupo industrial localizado no Sul do Brasil. A má qualidade do sono foi avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), sendo identificada quando o escore foi superior a 5 (PSQI > 5). A inatividade física foi identificada por meio de resposta negativa à pergunta: "Na última semana, você praticou alguma atividade física regular para lazer, esporte ou exercício?". Utilizou-se regressão de Poisson com variância robusta para estimar a razão de prevalência (RP) e o respectivo intervalo de confiança de 95% (IC95%), com ajuste para fatores demográficos, socioeconômicos, comportamentais, reprodutivos e ocupacionais. Resultados: A média de idade da amostra foi de 34,9 ± 9,9 anos. A prevalência de má qualidade do sono foi de 69,5% (IC95%: 65,2-73,8), e a de inatividade física foi de 71,7% (IC95%: 67,5-75,9). Após ajuste para potenciais fatores de confusão, observou-se uma associação positiva e estatisticamente significativa entre inatividade física e má qualidade do sono. Mulheres fisicamente inativas apresentaram uma probabilidade 18% maior de ter má qualidade do sono em comparação às fisicamente ativas (RP = 1,18; IC95%: 1,01-1,37; p = 0,036). Conclusão: O presente estudo identificou a inatividade física como um fator significativamente associado à má qualidade do sono em mulheres trabalhadoras. Os achados também evidenciaram altas prevalências tanto de inatividade física quanto de má qualidade do sono, ressaltando a necessidade de ações de prevenção voltadas a esse grupo populacional específico.

Palavras-chave: Qualidade do sono; Exercício Físico; Mulheres trabalhadoras.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Tempo sentado no lazer como critério discriminador de dor no quadril em policiais militares

AUTORES

Bruno Rodrigues Pires
Ana Caroline Baleeiro Silva
David Lucas Oliveira Souza
Elton Almeida Santos
Camilo Luís Monteiro Lourenço
Ciro Oliveira Queiroz

UESB.

Introdução: O comportamento sedentário (CS) associa-se a dores musculoesqueléticas (DM), dentre elas a dor na região do quadril (DRQ). Porém, a exposição ao CS se relaciona de maneiras diferentes em distintas populações. Dessa forma, é fundamental investigar como o CS pode discriminar DRQ em policiais militares (PM). Objetivo: Identificar quanto tempo em CS é necessário para discriminar DRQ em PM. Métodos: Estudo transversal de base populacional, realizado com PM na cidade de Jequié-BA. O CS foi mensurado através de questionário com perguntas ao tempo sentado em um dia da semana no lazer (TSSL) e tempo sentado em um dia do final de semana no lazer (TSFDS). Sintomas de dor nos últimos 12 meses foram coletados através do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Para análise estatística foi identificada a área total sob a curva (AUC) Receiver Operating Characteristic (ROC) usando-se o tempo de CS, em minutos/dia, para discriminar DRQ, considerando-se significativa quando AUC > 0,50. Foram identificadas a sensibilidade (SE) e especificidade (ES), o ponto de corte foi definido a partir do Índice de Youden. Para as análises, utilizou-se o software Stata 16.1. Resultados: Participaram do estudo 261 policiais, dos quais 206 (78,9%) eram homens. A idade média foi de 43,8 ± 7,4 anos. A prevalência de DRQ foi de 16,5% (n = 43). Os tempos médios em CS foram: TSSL = 417,3 ± 160,4 minutos/dia e TSFDS = 423,7 ± 178,7 minutos/dia. Para o TSFDS, o ponto de corte foi 360 minutos/dia, (AUC = 0,62 (IC95% 0,53 - 0,71), SE = 0,70; ES = 0,52), entretanto, para o TSSL não foram identificadas áreas significativas (AUC = 0,51; IC95% 0,42 - 0,61). Conclusão: Identificamos que 360 minutos em TSFDS é capaz de discriminar DRQ em PM. Sugere-se futuras intervenções para que se diminua o CS no lazer e consequentemente a prevalência de DRQ.

Palavras-chave: Fisiopatologia; Estilo de vida sedentário; Agentes para cumprimento das leis.

Apoio institucional: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física no lazer e risco de Apneia Obstrutiva do Sono: uma análise comparativa com policiais militares

AUTORES

Ciro Oliveira Queiroz
David Lucas Oliveira Souza
Bruno Rodrigues Pires
Elton Almeida Santos
Fábio de Oliveira Ferreira
Camilo Luis Monteiro Lourenço

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) pode contribuir para a diminuição da motivação e energia durante o dia. A prática da atividade física pode mitigar os sintomas da AOS, entretanto, ainda são escassas avaliações comparativas em policiais militares (PMs) que trabalham em escalas de plantão. Objetivo: Comparar o tempo de atividade física no lazer (AFL) entre PMs com e sem risco de AOS. Métodos: Estudo transversal de base populacional, realizado em Jequié-BA, com PMs. O tempo de AFL foi medido pelo questionário internacional de atividade física (versão longa). O risco de AOS foi avaliado por meio do questionário STOP-Bang que inclui os seguintes itens: ronco, cansaço, apneia observada, pressão alta, IMC, idade (50 anos ou mais), circunferência do pescoço (CP) e sexo. Foi considerado alto risco para AOS quando a resposta foi sim para 5 ou mais itens, ou pelo menos 2 itens do STOP, combinados com um dos seguintes critérios: sexo masculino, IMC > 35 kg/m² ou CP > 43 cm para homens e > 41 cm para mulheres. Para análise dos dados foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes, com nível de significância de 5% por meio do software Stata 16.1. Resultados: Participaram do estudo 257 PMs (202 homens; 43,8±7,4 anos). Foi identificado 24,5% de risco de AOS em toda amostra. O grupo com risco de AOS (n = 63; 44,8±7,8 anos) teve média de AFL de 294,5±330,2 min/sem, já o grupo sem risco de AOS (n = 194; 43,5±7,3 anos) teve média de AFL de 352,9±274,9 min/sem e não foi verificada diferença significativa entre os grupos (p = 0,164). Conclusão: Apesar do tempo de AFL ser inferior no grupo com risco de AOS, o mesmo não apresentou diferença significativa entre os grupos. Sugere-se outros tipos de análises para verificar potenciais fatores que possam influenciar na relação entre as variáveis estudadas nos PMs.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Polícia; Atividade motora.

Apoio institucional: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre percepção da saúde e prática de atividade física em mulheres trabalhadoras da Atenção Primária à Saúde

AUTORES

Darlan Boaventura Oliveira
Mariana Felix Barbosa
Clarice Alves dos Santos
Saulo Vasconcelos Rocha

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: Mulheres profissionais da saúde podem enfrentar dupla jornada de trabalho, (atividades profissionais e atividades domésticas), fator que pode influenciar tanto sua percepção do estado de saúde (PES) quanto a adoção de comportamentos saudáveis, como a prática de atividade física (AF). Objetivo: analisar a associação entre PES e AF em trabalhadoras da Atenção Primária à Saúde (APS) no município de Jequié. Metodologia: Estudo transversal com amostra de 577 trabalhadoras da APS da cidade de Jequié, Bahia. As variáveis foram coletadas por questionário estruturado: idade (em anos completos); sexo (masculino/feminino); AF (avaliada pela pergunta "você pratica atividade física atualmente?" pratica/não pratica) e a PES (muito boa, boa, regular, ruim e muito ruim). Para análise de dados empregaram-se procedimentos da estatística descritiva (frequência, média e desvio padrão), teste da regressão logística binária, com significância de $p < 0,05$. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e faz parte de uma pesquisa maior. Resultado: A média de idade foi 45,44 (Desvio padrão = 12,15) anos, 56,85% (327) praticam AF regularmente, 58,64% (336) reportaram a PES em "muito boa" (19,55%) e "boa" (39,09%). Foi encontrada associação negativa significativa entre PES e AF. Para cada unidade de aumento na PES (indicando piorar), a chance de AF reduziu-se em 55,0% (OR = 0,45; IC95%:0,37-0,55; $p < 0,001$). Desta forma, indivíduos com PES "muito boa" tiveram 8,75 vezes maior chance de praticar AF comparados aos demais (IC95%:5,18-14,76; $p < 0,001$). Conclusão: Foi observada uma associação negativa entre a PES e a AF. Os achados sugerem que pior PES pode ser uma barreira para a adoção de comportamentos saudáveis, possivelmente devido a fatores como fadiga, sobrecarga de trabalho ou condições crônicas de saúde. Considerando a dupla jornada de trabalho das mulheres, estratégias de promoção de saúde são fundamentais para melhorar tanto a PES quanto a adesão à ATFS. Outros fatores não analisados podem influenciar essa relação.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Atividade física; Saúde do trabalhador.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação do tempo de atividade física no lazer entre policiais militares com e sem sintomas de insônia

AUTORES

David Lucas Oliveira Souza
Elton Almeida Santos
Ana Caroline Baleeiro Silva
Bruno Rodrigues Pires
Camilo Luis Monteiro Lourenço
Ciro Oliveira Queiroz

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Introdução: A prática de atividade física no lazer (AFL) está positivamente associada à redução do grau de insônia na população geral, mas essa relação é pouco conhecida em policiais militares (PMs). Objetivo: Comparar o tempo de AFL entre PMs com e sem insônia (SI). Métodos: Estudo transversal de base populacional, realizado com PMs de Jequié-BA. A AFL foi mensurada pelo IPAQ - versão longa. A insônia foi mensurada a partir de três perguntas: "Nas últimas quatro semanas em relação ao seu sono noturno em casa, com que frequência você teve dificuldade em adormecer?", "Com que frequência você acordou e teve dificuldade em adormecer novamente?" e "Quantas vezes você já acordou antes do horário desejado e não conseguiu dormir de novo?". As opções de respostas seguiram a escala do tipo Likert (sempre, quase sempre, às vezes, raramente e nunca). Foram considerados "com insônia" (CI) participantes cujas respostas foram "sempre" ou "quase sempre" em pelo menos uma questão. Utilizou-se o teste t de Student para amostras independentes (significância de 5%), no SPSS 21. Resultados: Participaram 261 policiais (78% homens; 43,8 ± 7,3 anos). Em toda a amostra, a prevalência de insônia foi de 16,5%. O grupo CI (n = 42; 72% homens; 44,0 ± 7,0 anos) teve média de 322,4 ± 221,4 min/sem de AFL, enquanto o grupo SI (n = 215; 85% homens; 44,1 ± 7,7 anos) apresentou média de 341,8 ± 301,8 min/sem de AFL, e não houve diferença significativa entre os grupos (p = 0,692). Conclusão: O tempo médio de AFL não difere entre os PMs com e sem insônia, o que contrasta com resultados para a população geral. Assim, sugere-se a investigação com potenciais variáveis mediadoras da relação entre AFL e sono em PMs.

Palavras-chave: Transtornos do sono; Polícia; Atividade motora.

Apoio institucional: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre o nível de atividade física, qualidade do sono e a sonolência diurna em profissionais de uma Unidade Básica de Saúde da cidade do Recife

AUTORES

Frederico Camarotti Júnior
Rubem Cordeiro Feitosa
Donato Camarotti
Andressa Priscilla de Souza Leite Camarotti
Marlene Salvina Fernandes da Costa
Pedro Pinheiro Paes

Universidade Federal de Pernambuco - UFPE.

Introdução: Profissionais de saúde vivenciam constantemente rotinas irregulares, com plantões e jornadas de trabalho intensas, carga emocional exacerbada nos atendimentos. Fatores que podem influenciar negativamente na qualidade do sono e na adesão a prática de atividade física. Pilares da longevidade com qualidade de vida. Objetivo: Verificar a associação entre o nível de atividade física, qualidade do sono e sonolência em profissionais de uma unidade básica de saúde da cidade do Recife. Métodos: Trata-se de um estudo observacional, de corte transversal, caráter descritivo e abordagem quantitativa. Os dados foram coletados em profissionais de unidades básicas de saúde da cidade do Recife entre os meses de fevereiro a abril de 2025, de maneira presencial. Para verificar o nível de atividade física foi usado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), para a qualidade do sono foi usado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a sonolência pela Escala de Sonolência de Epworth (ESS). A análise estatística utilizou o teste de Shapiro-Wilk para normalidade, Qui-quadrado para associação e Kruskal wallis para comparação. Foi adotado uma significância de $p < 0,05$. Resultados: A amostra foi composta por 20 voluntários (33,5±6,88 anos; 26,7±5,50 kg/m²). Não foi observada associação significativa entre o nível de atividade física e qualidade do sono ($\chi^2 = 1,23$; $p = 0,873$). Da mesma forma, não houve associação significante entre o nível de atividade física e a sonolência ($\chi^2 = 3,03$; $p = 0,554$). Os indivíduos mais ativos fisicamente tiveram uma latência do sono menor e uma maior eficiência do sono, mas sem significância estatística respectivamente ($\chi^2 = 0,332$; $p = 0,847$; $\chi^2 = 4,376$; $p = 0,112$). Conclusão: Para esta amostra, não houve associação significativa entre o nível de atividade física e a qualidade de sono e sonolência, apesar dos mais ativos apresentarem menor latência e maior eficiência do sono.

Palavras-chave: Profissionais de saúde; Atividade Física; Qualidade do sono.

Apoio institucional: GEPPHS, CAPES, Unidade de Saúde da Família Amaury de Medeiros.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física e desempenho no teste de aptidão física em policiais militares do estado de Santa Catarina: um estudo transversal

AUTORES

Giovane Pereira Balbé
Ágata Katerine Ledra
Almir João Ledra
Jhonatan Luiz Soave
Jonas Fernandes Schreiber

Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI).

Introdução: A Polícia Militar desempenha um papel muito importante na sociedade, especialmente na manutenção da ordem pública e segurança, atuando em diversas situações, desde as rondas preventivas até os casos mais urgentes. Nesse sentido, uma condição física adequada promove a saúde de forma generalizada, sendo alicerce na superação dos desafios presentes durante o serviço policial. Objetivo: Descrever a prática de atividade física e o desempenho no Teste de Aptidão Física (TAF) em Policiais Militares. Método: Trata-se de um estudo transversal, realizado com 66 policiais militares da região do Alto Vale do Itajaí, Santa Catarina, em 2024. Foi aplicado um questionário, elaborado pela equipe de pesquisadores, para avaliação dos aspectos sociodemográficos e da prática de atividade física. Para avaliação da aptidão física adotou-se o protocolo que integra o Teste de Aptidão Física (TAF) da polícia militar de Santa Catarina. Os dados foram tabulados e analisados no excel, mediante estatística descritiva, com intervalo de confiança de 95%. Resultados: A maioria dos pesquisados são homens, com média de idade de 38,02 anos, com escolaridade predominantemente no nível superior e especialização. A maioria é casada, cor de pele branca e com renda familiar mensal superior a quatro salários mínimos. A atividade física mais realizada foi a musculação, com frequência semanal de 3 vezes por semana e duração entre 30 a 60 minutos por sessão. O local de prática mais utilizado foi as academias de musculação ou clubes, sendo o principal motivo de sua prática o melhorar o condicionamento físico. Os avaliados apresentaram desempenho regular a excelente no TAF, havendo apenas uma reprovação. Conclusão: Conclui-se que a maioria dos avaliados realiza atividade física, preferencialmente a musculação o que parece contribuir para o excelente desempenho dos aprovados no TAF.

Palavras-chave: Exercício físico; Segurança pública; Condicionamento físico.

Apoio institucional: Publicação resultante do Projeto "Análise do perfil de saúde em Policiais Militares de Santa Catarina" apoiado pela UNIDAVI por meio do Fundo de Apoio à Pesquisa e Extensão (FAPE).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil de dor musculoesquelética de funcionários do Restaurante Universitário e serviços gerais participantes do Programa de Ginástica Laboral da Universidade Estadual do Ceará

AUTORES

Italo Teixeira Luiz Pereira
Kristiane Mesquita Barros Franchi
Valquíria de Lima
Davi Medeiros Sena Delmiro
Gabriel Henrique Torres Ferreira
Giovanna Araújo de Melo

Universidade Estadual do Ceará.

Introdução: a ginástica laboral (GL) é reconhecida como uma intervenção preventiva e promotora da saúde do trabalhador, capaz de reduzir dores musculoesqueléticas e favorecer o bem-estar. No ambiente universitário, a permanência prolongada em posturas estáticas, o uso excessivo de computadores e a sobrecarga de demandas podem contribuir para o adoecimento físico e emocional. Objetivo do estudo: identificar queixas de dor musculoesquelética e seus impactos no cotidiano de servidores da Universidade Estadual do Ceará (UECE), visando orientar a implementação de um Programa de Ginástica Laboral (PGL). Metodologia: tratou-se de um estudo descritivo e transversal, realizado com 30 funcionários do restaurante universitário (24 participantes) e dos serviços gerais do complexo esportivo da universidade (6 participantes). O Questionário sobre Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Q-ADOM) foi aplicado eletronicamente por e-mail institucional. Resultados: a amostra contou com 17 mulheres e 13 homens, predominando a faixa etária entre 29 e 49 anos (50%). Mais da metade (53,3%) possuía tempo de serviço superior a 10 anos. No total, 56,7% relataram dores musculoesqueléticas nas últimas quatro semanas, sendo 30% moderadas em repouso e 50% durante exercícios físicos. As dores interferiram em atividades diárias, sono, interações sociais e prática de atividade física, além de impactarem o bem-estar emocional, com relatos de irritabilidade e desânimo, sendo essa última informação mais da metade alega ter sido acometido com irritabilidade e desânimo durante as últimas 4 semanas. As regiões mais acometidas foram coluna lombar (33,3%) e cervical (26,7%), joelhos (20%) e punhos (16,7%). Conclusão: Os resultados evidenciam elevada prevalência de queixas musculoesqueléticas, reforçando a importância do PGL como estratégia de promoção da saúde e melhoria das condições laborais no contexto universitário

Palavras-chave: Dor; Ginástica laboral; Trabalho.

Apoio institucional: Departamento de Gestão de Pessoas – DEGEP - UECE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados ao nível de atividade física ocupacional entre adultos participantes de um projeto de extensão

AUTORES

Jean Lucas Rosa
Carolina Giradi Ribeiro da Rocha
Henrique Ian Machado Vieira
Gabriel Peinado Costa
Camila de Moraes
Átila Alexandre Trapé

Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP).

Introdução: A atividade física (AF) ocupacional pode representar parte importante do nível de AF geral da população menos favorecida economicamente, podendo ocorrer em condições impróprias, com repetição e sobrecarga. Investigar fatores associados é relevante para entender melhor seus impactos. Objetivo: Verificar se há associação entre características sociodemográficas, antropométricas, psicológicas e percepção de qualidade de vida (QV) com a AF ocupacional em adultos. Procedimentos metodológicos: Estudo transversal, com 164 participantes de um projeto de extensão da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP-USP), no momento do ingresso (avaliação inicial). Idade, raça/cor, gênero e escolaridade foram autorrelatados; circunferência da cintura foi medida; percepção de QV avaliada pelo SF-12v2; risco para ansiedade e depressão pelo DASS-21; e, AF ocupacional estimada pelo Questionário Baecke. Para seleção das variáveis preditoras, aplicou-se regressão LASSO, seguida de regressão linear múltipla (pacote glmnet em linguagem R). Resultados: A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (68,1%), pessoas brancas (69,3%) e com ensino superior completo (53,4%). No modelo final três variáveis apresentaram associação significativa com a AF ocupacional: AF total (β = 0,38;IC95% = [0,24;0,52]), risco para sintomas de ansiedade (β = 0,05;IC95% = [0,01;0,08]) e dor corporal (domínio da QV) (β = -0,01;IC95% = [-0,02;-0,00]). As demais variáveis não foram estatisticamente significativas. O modelo explicou 54% da variabilidade (R^2 ajustado = 0,54). Conclusão: Encontrou-se associação entre a AF ocupacional e maior risco para sintomas de ansiedade e pior percepção de dor corporal. Os achados podem ajudar na compreensão do papel multifacetado da AF ocupacional e a necessidade de estratégias que considerem não apenas o volume, mas também a qualidade e impacto emocional do movimento no trabalho. É importante reforçar a discussão de que nem todo movimento é saudável, e compreender esse limite é crucial para a elaboração de políticas públicas justas e contextualizadas.

Palavras-chave: Exercício Físico; Trabalho; Saúde ocupacional.

Apoio institucional: Este trabalho foi financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Tendência temporal do nível de atividade física de servidores públicos em 20 anos do programa TST em Movimento

AUTORES

João Luis Anwar El Sadat Paula Leitão
Luciana Leite Silva Barboza
Luiz Guilherme Grossi Porto

Tribunal Superior do Trabalho.

Introdução: O Programa TST em Movimento, criado em 2004, objetiva a promoção da atividade física (AF) no ambiente laboral. Como ação de avaliação/monitoramento, realiza-se uma pesquisa bienal de indicadores de saúde (PIS), incluindo o nível de atividade física (NAF). Objetivo: Analisar a tendência temporal do NAF dos servidores do TST entre 2004 e 2024. Métodos: A PIS avalia diversos indicadores de saúde, com base em amostras aleatórias e representativas. Um dos indicadores é o NAF, avaliado por meio do IPAQ-curto, em 3 categorias: Ativos: quem acumulava ≥150 min/sem de AF moderada a vigorosa em pelo menos 5 dias/sem; Insuficientemente Ativos (IA) quem não acumulava a frequência mínima semanal ou o tempo mínimo total para ser ativo; e Inativos quem não acumulava pelo menos 10 min de AF/sem. A despeito das recomendações atuais desconsiderarem a frequência semanal e considerarem usualmente só 2 categorias (ativos-inativos), a subclassificação é de interesse do Programa. Calcularam-se as prevalências de ativos, IA e inativos de cada ano da pesquisa, sendo a maior prevalência de ativos de 60% no ano de 2016 e a menor prevalência de inativos de 13,8% em 2020. A análise da tendência temporal foi realizada através da Regressão de Prais-Winsten, apresentando o coeficiente com intervalo de confiança de 95% (IC95%), considerando o nível de significância de 5% e usando o software STATA v. 15. Resultados: Observou-se tendência temporal de estabilidade nas três categorias de NAF, a saber: ativos (p = 0,379), IA (p = 0,139) e inativos (p = 0,141). Os respectivos coeficientes e IC95% foram de -0,23 (-0,80;0,33), 0,35 (-0,14;0,84), e -0,12 (-0,30;0,05). Conclusão: O NAF dos servidores do TST se manteve estatisticamente estável desde a sua criação, mesmo com tendência de queda na prevalência de ativos nos anos de 2020 (49,6%) e 2022 (47,1%), e de recuperação em 2024 (50,6%), provavelmente devido à pandemia de Covid-19.

Palavras-chave: Monitores de Atividade Física; Indicadores de Saúde; Monitoramento Epidemiológico.

Apoio institucional: Tribunal Superior do Trabalho.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prevalência de queixas de saúde em funcionários de uma universidade pública: diferenças entre sexos

AUTORES

José Francisco da Silva
Thiago Coelho de Aguiar Silva
Bruno Maia de Guimarães
Vitória Gabrielle da Silva Guilherme
Eduarda Gabriela Figueira da Costa
Pedro Victor Lopes da Silva
Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso

Universidade de Pernambuco.

Introdução: Queixas de saúde física e mental são comuns em trabalhadores do setor público, refletindo aspectos do estilo de vida e condições laborais. Estudos mostram que homens e mulheres diferem na frequência e no relato de sintomas de saúde devido a fatores biológicos, sociais e culturais. A avaliação desses fatores pode subsidiar ações preventivas e de promoção da saúde. Portanto esse trabalho teve por objetivo analisar se a prevalência de queixas de saúde difere de acordo com o sexo em funcionários de uma universidade pública. Métodos: Estudo transversal com funcionários da Universidade de Pernambuco. As queixas de saúde foram avaliadas por meio do questionário de mapeamento de sintomas que incluiu 15 dimensões. Foram realizadas estatísticas descritivas (médias, desvios padrão, frequências) e o teste t para verificar diferenças na prevalência das queixas entre os sexos. O nível de significância $p < 0,05$ foi adotado. Resultados: Participaram 15 funcionários (idade: 43,9 ± 11,7 anos; 66,7% mulheres). O IMC médio foi 25,1 ± 3,3. As queixas autorreferidas mais prevalentes foram relacionadas ao trato digestivo e ao sono (92,9%), seguidas por aspectos emocionais, incômodos no nariz e na pele (85,7%). Queixas com prevalência entre 70% e 80% incluíram cabeça, olhos, falta de energia e funções mentais (como memória, concentração e tomada de decisão). Queixas na região da boca e garganta foram relatadas por 64,3% dos participantes. As menos prevalentes foram queixas nos pulmões (28,6%) e trato urinário (21,4%). Não houve diferenças estatísticas entre os sexos para nenhuma das prevalências de queixas de saúde. Conclusão: As queixas de saúde apresentaram alta prevalência entre os funcionários, sem diferenças significativas entre os sexos. Esses resultados preliminares oferecem um panorama inicial que pode contribuir para direcionar futuras intervenções e pesquisas na promoção da saúde de funcionários de universidades.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Mapeamento de sintomas; Ambiente universitário.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil de dor musculoesquelética de servidores administrativos participantes do Programa de Ginástica Laboral da Universidade Estadual do Ceará

AUTORES

Kristiane Mesquita Barros Franchi
Valquíria de Lima
Italo Teixeira Luz Perera
Davi Medeiros Sena Delmiro
Giovanna Araujo de Melo
Gabriel Henrique Torres Ferreira

Universidade Estadual do Ceará.

Dentre os benefícios de um Programa de Ginástica Laboral (PGL) há a redução significativa de dores musculoesqueléticas após a sua implementação, evidenciando seu impacto positivo na qualidade de vida e no bem-estar dos funcionários. O ambiente universitário pode contribuir para o adoecimento físico e mental de servidores, devido à permanência prolongada em posições estáticas, uso excessivo de computadores e elevado nível de estresse. Objetivo do estudo: identificar as queixas de dor musculoesquelética e as influências no dia a dia do servidor para planejamento do Programa de Ginástica Laboral (PGL) em setores administrativos da Universidade Estadual do Ceará (UECE). Metodologia: participaram 44 servidores de 8 setores administrativos indicados pelo Departamento de Gestão de Pessoas (DEGEP) que responderam o instrumento Q-ADOM disponibilizado por e-mail institucional através do link para o "Google Form". Resultados: 80% dos participantes foram do sexo feminino, 63,6% na faixa etária entre 29 a 49 anos e 68,2% com mais de cinco anos de serviço. Sobre as queixas de dor, 79,5% relataram que sentiram dor musculoesquelética nas últimas 4 semanas, os locais mais citados foram coluna lombar (38,7%), ombros (21,4%), joelho (15%), cervical (12,5%), e cabeça (7,5%). Sobre a intensidade da dor mais importante 47,7% relataram que era moderada em repouso e 70,5% sentem dor no exercício. Os dados revelaram que a dor interferia nas atividades diárias, no sono, nas relações interpessoais e na prática de exercícios. Houve registros de impacto financeiro, com gastos médicos e uso de medicamentos e identificada interferência da dor no bem-estar emocional, com relatos de irritabilidade, sentimento de depressão e perda de autocontrole. Conclusão: a prevalência de dores musculoesqueléticas e seu impacto na vida dos servidores demonstra a necessidade de ações preventivas e educativas, evidenciando a importância do PGL como estratégia para melhorar condições laborais e valorizar a saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Dor; Ginástica Laboral; Bem estar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prevalência de dor osteomioarticular e sua associação com a prática de atividade física em servidores técnico-administrativos da Universidade de Pernambuco

AUTORES

Pedro Victor Lopes da Silva
Jose Francisco da Silva
Vitória Gabrielle da Silva Guilherme
Eduarda Gabriela Figueira da Costa
Carlos Mulatinho de Queiroz Pedroso
Bruno Maia de Guimarães
Thiago Coelho de Aguiar Silva

Escola Superior de Educação Física - UPE. (

Introdução: As dores osteomioarticulares estão relacionadas a altos índices de absenteísmo e à redução de qualidade de vidano trabalho. suaaa ocorrência varia conforme o contexto laboral e as atividades desempenhadas. Objetivo: Analisar a prevalencia de dor osteomioarticular entre seridores técnico-administrativos da Universidade de Pernambuco (UPE) e verificar sua associação com a pratica de atividade física. Métodos: Estudo transversal, observaciona e ão experimental, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 6.939.240). Aplicou-se um questionário eletrônico via Google forms, abrangendo dados sociodemográficos, riscos ergonômicos, sintomas osteomusculares e satisfação com a vida. Participaram 157 servidores, com idades entre 27 e 73 anos. Resultados: As regiões corporais com maior prevalência de dor foram: pescoço (39%), coluna cervical (37%), ombro direito (28%), coluna dorsal (26%) e punho direito (24%). Identificou-se associação estatiscamente significativa entre prática de atividade física e dor no pescoço (X^2 = 9,91; P = 0,002), sugerindo que a prática regular pode exercer efeito protetivo. Por outro lado, não foi observada associação significativa entre atividade física e dor no ombro direito (X^2 = 0,004 ; P = 0,947). Conclusão: A prática de atividade fisica demonstrou associação com menor prevalência de dor na região do pescoço, mas não apresentou relação estatisticamente significativa com outras regiões corporais. Tais achado reforçam a importância da promoção da atividade física regular no ambiente laboral como possível estratégia preventiva para dores musculoesqueléticas.

Palavras-chave: Ergonomia; Saúde do trabalhador; Dor osteomioarticular, Qualidade de vida no trabalho.

Apoio institucional: Escola Superior de Educação Física - Universidade de Pernambuco.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto da semana de trabalho de quatro dias na saúde física autorrelatada: evidências longitudinais de um estudo de 6 meses em Portugal

AUTORES

Sabrina Costa Teno
Rita Fontinha
Pedro Alexandre Barracha da Guerra Júdice
Pedro Gomes

Universidade Lusófona de Lisboa.

Introdução: A redução da jornada de trabalho tem impulsionado debates globais e projetos-piloto, mas ainda carece de evidências empíricas robustas sobre seus efeitos na saúde dos trabalhadores. Objetivo: Avaliar o impacto de uma semana de trabalho de quatro dias (ST4D), testada por 6 meses, na saúde física autorrelatada de trabalhadores portugueses de 21 organizações do setor privado, considerando a duração do sono e a frequência de exercícios físicos como potenciais mediadores. Método: Empregando um desenho quase-experimental, comparamos 220 trabalhadores no grupo de intervenção e 75 no grupo de controle. Os dados demográficos, carga horária semanal, horas de sono, prática de exercícios físicos e saúde física foram autorrelatados. As análises estatísticas foram conduzidas no Stata, utilizando um modelo probit ordenado. Resultados: Os resultados indicam que a ST4D melhora a saúde física autorrelatada, mediada principalmente por um aumento na frequência de exercícios (? = 0,451, p < ,001). Trabalhadores do grupo intervenção que aumentaram sua prática de exercícios físicos apresentaram o dobro da probabilidade de melhora em comparação aos que se exercitaram menos, e quase o triplo em relação ao grupo controle. Embora a redução da jornada de trabalho tenha permitido mais horas de sono, esse aumento não emergiu como um preditor significativo de melhora da saúde. Conclusão: A adoção da ST4D demonstrou benefícios mensuráveis à saúde física, especialmente quando acompanhado de maior engajamento em exercícios físicos. Os achados destacam a importância de políticas públicas que, além de promoverem a redução da jornada de trabalho, incentivem o uso qualificado do tempo livre, contribuindo para intervenções baseadas em evidências no campo da saúde.

Palavras-chave: Atividade física; Trabalho; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação de programas de ginástica laboral

AUTORES

Valquíria Aparecida de Lima
Marcos Gonçalves Maciel
Sérgio Roberto de Lucca

ABGL - Associação Brasileira de Ginástica Laboral.

Introdução: Apesar das evidências positivas de que a prática de exercícios físicos no local de trabalho, mais conhecidos no Brasil como Ginástica Laboral (GL), geram benefícios aos trabalhadores, a baixa qualidade metodológica dos estudos e a escassez de instrumentos específicos de avaliação têm dificultado a mensuração da eficácia desses programas na promoção da saúde ocupacional. Objetivo: Desenvolver e validar um questionário de avaliação de programas de GL. Métodos: Foi realizado um estudo quantitativo exploratório, com amostragem por conveniência e não probabilística. O desenvolvimento do questionário iniciou-se a partir dos resultados de uma revisão sistemática, na qual foi identificada a variedade de ferramentas comumente aplicadas para avaliação de programas similares. Após a elaboração do questionário, foi realizado um painel com especialistas da área da saúde da Universidade Estadual de Campinas para avaliação do conteúdo. Seguiram-se o pré-teste e os respectivos ajustes, e a versão definitiva do questionário foi aplicada em 234 trabalhadores de áreas administrativas (53,85%) e de produção (46,15%) em duas empresas em São Paulo. O questionário final foi estruturado em cinco seções: dados sociodemográficos e histórico ocupacional, participação no programa, nível de atividade física, percepção de desconforto musculoesquelético, benefícios e satisfação com o programa. Resultados: Os resultados indicaram ótima consistência interna para os itens de efeitos do programa de GL (α: 0,8925) e satisfação com o programa (α: 0,7992). Em relação à estabilidade teste-reteste, observou-se confiabilidade satisfatória, com alta concordância para a maioria dos itens avaliados. Conclusão: O instrumento demonstrou índices adequados de confiabilidade, fidedignidade e reprodutibilidade, configurando-se como ferramenta válida para avaliação de programas de GL.

Palavras-chave: Ginástica laboral; Local de trabalho; Avaliação de programas.

Apoio institucional: Faculdade de Ciências Médicas (FCM) - UNICAMP.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

11. Atividade Física e Grupos Especiais

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre o Índice de Massa Corporal e desempenho no Teste de Degrau de 2 minutos em candidatos à cirurgia bariátrica

AUTORES

Allana Angela Alves da Silva
Rayssa Laís Ferreira da Silva
Gabrielly Barreto de Carvalho
Cleiton Lucas Passos Brayner
Bárbara Amaral Bruno Silva
André dos Santos Costa

Universidade Federal de Pernambuco.

A obesidade grave está associada a importantes limitações funcionais e redução da capacidade cardiorrespiratória, comprometendo atividades cotidianas e aumentando os riscos cirúrgicos. O Teste de Degrau de 2 Minutos (TD2) é um método simples, acessível e seguro para avaliar a aptidão cardiorrespiratória em populações com elevada restrição funcional. Entretanto, ainda são escassas as investigações que relacionam o desempenho no TD2 ao Índice de Massa Corporal (IMC) em candidatos à cirurgia bariátrica. Avaliar essa associação pode fornecer subsídios relevantes para o acompanhamento clínico e para intervenções voltadas à melhora da condição funcional no pré-operatório. Este estudo transversal incluiu 71 pacientes de um ambulatório de cirurgia bariátrica, predominantemente composta por mulheres (n = 55; 78,6%), idade 43,0 anos (± 9,04) e IMC 46,1 kg/m² (± 7,61), caracterizando obesidade grave. O TD2 foi realizado na avaliação pré-operatória, adotando a seguinte classificação de acordo com o número de repetições: "Baixo"(< 60), "Regular" (60-79), "Bom" (80-99) e "Excelente"(≥10). A maioria dos participantes foi classificada na categoria "Baixo" (n = 48), "Regular" (n = 19), "Bom" (n = 2) e "Excelente" (n = 1). observamos correlação fraca entre IMC e TD2 e não significativa (rho = 0,120; p = 0,319). Embora não tenha sido identificada associação significativa entre IMC e aptidão cardiorrespiratória, os achados demonstram importante comprometimento cardiorrespiratório em indivíduos com obesidade grave. Esses resultados reforçam a necessidade de intervenções pré-operatórias voltadas à melhoria da aptidão física, a fim de reduzir riscos e potencializar os benefícios do tratamento cirúrgico da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade; Cirurgia bariátrica; Capacidade funcional.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Treinamento de força melhora flexibilidade, força e mobilidade de homem com paralisia cerebral diplégica espástica: estudo de caso

AUTORES

Ana Caroline Mateus
Jelson Budal Schmidt
Alisson Padilha de Lima

IELUSC.

Introdução: A paralisia cerebral diplégica espástica (PCDE) é caracterizada por espasticidade, afetando mais os membros inferiores comparado aos membros superiores, presença de rigidez muscular e diminuição da amplitude de movimento. Dessa forma, é de suma importância que intervenções não farmacológicas como o treinamento de força supervisionado, seja proposta para ganhos físicos e de saúde. Objetivo: Avaliar os efeitos de seis meses de um programa de treinamento de força supervisionado nas capacidades físicas e mobilidade de um homem com diagnóstico de PCDE. Métodos: O caso clínico é de um homem de 24 anos, com paralisia cerebral secundária a encefalopatia hipóxico isquêmica difusa (Diagnóstico médico do neurologista), mais conhecida como diplegia espástica. Como métodos de intervenção utilizou-se de um programa de treinamento de força, com frequência de três vezes na semana, durante um período de seis meses, totalizando 72 sessões. Realizou-se avaliações das capacidades físicas e mobilidade no baseline e após os seis meses de treinamento. Resultados: O participante tinha como características clínicas no baseline: nenhuma dor crônica, não era tabagista, não etilista, e não apresentou nenhuma doença cardiovascular e crônica. Após a intervenção obteve-se melhoras na flexibilidade do lado direito (Δ: 25,0%), flexibilidade do lado esquerdo (Δ: 37,0%), Força - Supino (Δ: 31,6%), Força - Leg Press (Δ: 23,1%), Mobilidade 5 metros (Δ: -15,6%), Mobilidade 50 metros (Δ: -6,7%), e Mobilidade 500 metros (Δ: -2,1%). Conclusão: Um programa de treinamento de força supervisionado, durante seis meses, é eficaz na melhora da flexibilidade, força e mobilidade funcional de um homem com PCDE.

Palavras-chave: Aptidão física; Paralisia cerebral; Treinamento resistido.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de um protocolo de treinamento de força com faixas elásticas na aptidão funcional de idosos: um ensaio clínico randomizado

AUTORES

Ana Clara Scandolara Koening
Giovanni Rimolo Brito
Katholyn de Penna Bitencourt
Mariana de Souza Strehl
Jonas Casagranda Zanella
Ana Carolina Kanitz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: O envelhecimento provoca perda de força, mobilidade e funcionalidade, prejudicando a qualidade de vida dos idosos. O treinamento de força é eficaz para minimizar esses efeitos e o treinamento com faixas elásticas surge como uma alternativa prática e acessível. Objetivo: Investigar os efeitos de um programa de treinamento com faixas elásticas na aptidão funcional de idosos. Métodos: Participaram 26 idosos (> 65 anos), ambos os sexos distribuídos aleatoriamente em dois grupos: Intervenção (GI; n = 13) que realizaram treinamento de força com faixas elásticas; e Comparador (GC; n = 13) que realizaram treinamento de força convencional com máquinas. Ambos grupos treinaram duas vezes por semana, durante oito semanas, em dias não consecutivos com aulas de uma hora. A intensidade foi monitorada pela Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). A aptidão funcional foi avaliada pela bateria de testes de Rikli e Jones. As comparações foram feitas com Equações de Estimativas Generalizadas (GEE), com teste complementar de Bonferroni ($\alpha = 0,05$). Resultados: Ambos os grupos melhoraram a força de membros inferiores $p < 0,001$) e membros superiores ($p < 0,001$), a flexibilidade de membros inferiores ($p < 0,001$) e a mobilidade ($p = 0,002$), sem diferença entre os grupos ($p > 0,05$). Houve uma interação significativa para flexibilidade de membros superiores ($p = 0,029$), em que apenas o GI melhorou. A resistência aeróbica apresentou uma manutenção no tempo ($p = 0,100$). Conclusão: O treinamento com faixas elásticas foi tão eficaz quanto o treinamento convencional com máquinas para melhorar a aptidão funcional de idosos, com destaque para ganhos específicos na flexibilidade de membros superiores.

Palavras-chave: Envelhecimento; Aptidão física; Força muscular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento físico na qualidade de vida em crianças e adolescentes com broncoespasmo induzido por exercício: uma revisão sistemática

AUTORES

Ana Paula Pereira Silva
Érmeson Gabriel de Araújo
Thalles Araújo Sousa
Rúben Arnaldo de Oliveira Silva
Luan Cássio de Oliveira
Bruno Rafael Vieira Souza Silva

Universidade Estadual da Paraíba.

Introdução: O broncoespasmo induzido por exercício (BIE) é uma condição prevalente entre crianças e adolescentes asmáticos, caracterizada por uma obstrução transitória das vias aéreas durante ou após a atividade física. Embora o exercício físico possa desencadear sintomas, evidências apontam que sua prática regular e controlada pode melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) desses indivíduos. Objetivo: Investigar, por meio de uma revisão sistemática, os efeitos do treinamento físico na QVRS e na gravidade do BIE em crianças e adolescentes. Métodos: Foi realizada uma revisão sistemática segundo o modelo do Joanna Briggs Institute. A busca foi conduzida nas bases PubMed, Medline e Scopus, utilizando os descritores "Children", "Adolescent", "Exercise-induced asthma" e "Physical exercise". Foram incluídos ensaios clínicos com indivíduos diagnosticados com BIE por espirometria, submetidos a programas de exercício físico com duração mínima de quatro semanas. Os estudos foram avaliados pela escala TESTEX para análise metodológica. Resultados: Dos 5.867 estudos inicialmente identificados, oito atenderam aos critérios de inclusão. As intervenções variaram entre seis a dezesseis semanas, com frequência de duas a seis sessões semanais e duração média de 60 minutos. A maioria dos estudos apresentou aumento da aptidão cardiorrespiratória, e cinco deles indicaram redução da gravidade do BIE. Apenas um estudo relatou melhora explícita na qualidade de vida relacionada à redução do BIE. Conclusão: A prática regular e planejada de exercício físico contribui para a melhora da aptidão cardiorrespiratória e pode reduzir a severidade do BIE, refletindo potencialmente em melhorias na QVRS. No entanto, a heterogeneidade dos métodos diagnósticos e das intervenções limita conclusões definitivas, ressaltando a necessidade de mais estudos padronizados.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Broncoespasmo induzido por exercício; Exercício físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Medida objetiva de atividade física por acelerometria e fragilidade física em pessoas que vivem com HIV: resultados preliminares de estudo transversal no Estado de Alagoas

AUTORES

Andrezza Queiroz Amaral
Thais Evelin Marques da Silva
Enaiane Cristina Menezes
Bruno Gonçalves Galdino da Costa
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: Pessoas que vivem com HIV (PVHIV) pode apresentam um risco para fragilidade física prematura. A atividade física (AF) é um comportamento que tem potencial protetor para fragilidade, porém, esta relação é pouco estudada neste contexto, e o corpo de evidências disponível é majoritariamente composto de estudos com medidas subjetivas de AF. Objetivo: Avaliar a associação entre AF de diferentes intensidades a fragilidade física em PVHIV. Metodologia: Estudo transversal, em andamento, os dados coletados entre janeiro e junho de 2025, em Maceió-AL. PVHIV de ambos os sexos, com 40 ou mais anos, utilizaram um acelerômetro no punho por sete dias. Minutos por dia em AF leve (AFL), moderada (AFM), vigorosa (AFV) e moderada à vigorosa (AFMV) foram estimados. A fragilidade foi avaliada pelo fenótipo da fragilidade modificado composto pelos itens perda de peso não intencional, fadiga, fraqueza, e lentidão da marcha. A presença de dois ou mais foi definida como "frágil", um item como "pré-fragil" e nenhum item como "robusto". Utilizou-se análise descritiva e análise de covariância (ANCOVA), ajustando por idade, sexo e tempo de diagnóstico, considerando $p < 0,05$. Resultados: A amostra foi composta por 33 participantes, sendo 54,5%(n = 18) do sexo feminino. Desses sete eram frágeis, 15 pré-frágeis e 11 robustos. Para a AFL, as médias de min/dia foram: frágeis 142,0(DP = 22,1), pré-frágeis 157,3(DP = 15,2) e robustos 163,4(DP = 17,9), sem diferença significativa (F = 0,287; p = 0,753). O tempo de AFM para frágeis foram 66,2 min/dia (DP = 17,2), pré-frágeis 66,2 (DP = 11,8) e robustos 71,1(DP = 14,0), sem diferença significativa (F = 0,035;p = 0,966). A média para AFV foram 1,08(DP = 0,7), 1,19(DP = 0,5) e 1,59(DP = 0,6) para os frágeis, pré-frágeis e robustos respectivamente, sem diferença significativa (F = 0,175;p = 0,840). Para a AFMV esses valores de min/dia foram 67,3(DP = 17,5) para os frágeis, 67,9(DP = 12,0) os pré-frágeis e 72,2(DP = 14,2) para os robustos, sem diferenças significativas (F = 0,041;p = 0,960) Conclusão: Diante das intensidades da AF analisadas, observou-se que entre os grupos não apresentaram diferenças significativas.

Palavras-chave: Atividade física; Fragilidade; HIV.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Dupla-tarefa e função física em pessoas idosas: um estudo correlacional

AUTORES

Angelica Miki Stein
Jessica Mendes Gonçalves
Camila Schardong
Fernando Mikoski dos Santos
Giovanna Dantas Fernandes
Rosecler Vendruscolo

UFPR.

Introdução: Níveis mais elevados de aptidão física em pessoas idosas têm sido associados a um melhor desempenho em tarefas de dupla-tarefa, indicando uma possível associação para a integração cognitivo-motora. Objetivo do estudo: Investigar a magnitude de associação entre função física e dupla-tarefa em pessoas idosas. Métodos: Participaram do estudo 11 pessoas idosas, com idade de 74,27 ± 3,38 anos. Para dados sociodemográficos e estilo de vida, foi aplicada uma amanmese estruturada. Para função física, a bateria Senior Fitness Test foi utilizada. Para mensuração de dupla-tarefa, foi aplicado o teste Timed Up and Go dupla tarefa (TUGdt), em que os participantes realizaram o teste TUG ao mesmo tempo que deveriam verbalizar o máximo de animais que pudessem. Em relação ao TUGdt foram analisadas a diferença relativa ao TUG padrão; o tempo despendido no teste e o número de palavras por segundo. Na análise estatística, o teste de correlação de Spearman foi utilizado na verificação da magnitude de associação entre as variáveis. Foi utilizado o programa estatístico SPSS, adotando significância de $p < 0,05$. Resultados: Entre os resultados principais, foi observada uma correlação forte e inversa entre o índice de aptidão física geral e o tempo do TUGdt (rho = -0,70; p = 0,02). Da mesma maneira, a aptidão física esteve positivamente correlacionada com o número de palavras por segundo no TUGdt (rho = 0,66; p = 0,02). Por último, o número de palavras no TUGdt mostrou forte associação positiva com a aptidão aeróbica, medida pelo teste de 6 minutos (rho = 0,75; p = 0,01). Para os demais subtestes da bateria Senior fitness não foram identificadas correlações significativas. Conclusão: A aptidão física geral e, especificamente aptidão cardiorrespiratória demonstraram exercer papel crucial no desempenho de dupla-tarefa em pessoas idosas. O TUGdt mostrou-se promissor na avaliação integrada dessas variáveis, aproximando-se das demandas reais das atividades diárias, em que a atenção dividida se encontra bastante presente.

Palavras-chave: Cognição; Aptidão cardiorrespiratória; Idosos.

Apoio institucional: Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Paraná (UFPR).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Physical activity levels and falls in people on hemodialysis: the SARC-HD Cohort Study

AUTORES

Angélica Nickel Adamoli
Marvery Peterson Duarte
Ricardo Sampaio
Danilo Rodrigues Pereira Silva
Maycon de Moura Reboredo
Heitor Siqueira Ribeiro

Universidade Federal de Sergipe.

Introduction: People on hemodialysis have low levels of physical activity and a high sedentary behaviour induced by the weekly treatment time. Falls are a concerning outcome in this population, especially among older adults. Objective: We investigated the association between physical activity levels and falls in people on hemodialysis. Methods: This cohort study was conducted across 19 dialysis centers in 10 Brazilian cities between October/2022 and April/2024. People on hemodialysis were assessed at baseline for physical activity levels with the International Physical Activity Questionnaire (short form). Those with ≥150 min/week of total physical activity were classified as physically active according to WHO guidelines. People were followed up for 12 months for the incidence of falls. Cox proportional regression (adjusted for confounders) was analyzed. Results: A total of 983 people on hemodialysis (61% male, 51% ≥60 years, 53% white ethnicity, 34% engaged in exercise programs, and 8% with neurophathies) were included in the cohort, of whom 38% were physically active. During the 12 months of follow-up, 146 (15%) people were lost to follow-up due to changes in kidney replacement therapy. Falls were observed in 24% of the cohort (n = 200), with a similar incidence between the physical activity groups (inactive: 26%; active: 21%, p = 0.099). The median time to first fall was 20 weeks [IQR: 9-35], similar between groups (inactive: 18 weeks [IQR: 8-34]; active: 22 weeks [IQR: 12-37], p = 0.154). Being physically active was not associated with a lower risk of falls (adjusted hazard ratio = 0.77, 95% CI: 0.56 - 1.05), including in the subgroup analysis of older adults (≥60 years). Conclusion: In this cohort of people on hemodialysis, physical activity levels were not associated with falls over 12 months of follow-up.

Keywords: Accidental falls; Renal dialysis; Exercise.

Apoio institucional: Grupo SARC-HD; Fundação de Apoio à Pesquisa do Distrito Federal (FAPDF).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento aquático com protocolo de dupla tarefa nas fluências verbais fonêmicas e semânticas de idosos sedentários

AUTORES

Anne Taynara Guedes Moreira
Camila Miranda
Lúcia Faria Borges
Wander Tavares Borba
Andréa Kruger Gonçalves
Ana Carolina Kanitz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS.

Introdução: O envelhecimento está associado ao declínio cognitivo que pode ser amenizado com o treinamento físico. Nesse contexto, intervenções que combinam exercício e estímulo cognitivo, como o treinamento aquático com dupla tarefa, mostram-se promissoras para idosos. Objetivo: Investigar os efeitos da hidroginástica com dupla tarefa no desempenho de fluência verbal fonêmica (FVF) e semântica (FVS) de idosos sedentários. Metodologia: Trata-se de um ensaio clínico controlado e randomizado, com idosos (≥ 60 anos) realizado no Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM/ UFRGS). Participaram 69 idosos que foram distribuídos em três grupos: grupo hidroginástica com dupla tarefa (GHDT; n = 23); grupo hidroginástica convencional (GH; n = 23); e grupo controle (GC; n = 23). As intervenções tiveram duração de 16 semanas, com duas sessões semanais em dias não consecutivos. Os desfechos foram avaliados por testes padronizados, nos quais os participantes deveriam, em um minuto, nomear palavras iniciadas com a letra M (fonêmica) e itens da categoria "animais" (semântica). Para análise estatística foram utilizadas as Equações de Estimativa Generalizada com post-hoc de Bonferroni (p = 0,05). Resultados: A FVF não apresentou diferença entre os grupos (p = 0,451), mudanças no tempo (p = 0,782) ou interação significativa (p = 0,968). Contudo, a FVS apresentou uma interação significativa (p = 0,003), em que apenas GHDT apresentou melhoras significativas no tempo (pré 15,81 ± 4,05; pós 18,00 ± 5,30). Conclusão: A hidroginástica com dupla tarefa melhorou a fluência verbal semântica em idosos, indicando benefícios cognitivos ligados ao acesso semântico, enquanto a fluência fonêmica apresentou manutenção em ambos os grupos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Cognição; Treinamento aeróbico.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS; Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento- CREM; Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior- CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Exercício físico preserva a função em idosos com diabetes mellitus tipo 2, mas não neutraliza os efeitos da obesidade

AUTORES

Anthony Rodrigues de Vasconcelos
Pedro Weldes da Silva Cruz
Agnes Tenório Malta Cruz
Anderson Moura de Souza
Denise Maria Martins Vancea
Paulo Adriano Schwingel

Programa de Pós-Graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional / UPE.

Introdução: Diabetes mellitus tipo 2 (DM2) descompensado está associado a aumento do risco cardiovascular e à obesidade, fatores que contribuem para o declínio da força muscular e da capacidade funcional em idosos. Evidências crescentes apontam o exercício físico regular como estratégia fundamental na prevenção e controle do DM2 e suas comorbidades. No entanto, efeitos protetores do exercício sobre funcionalidade em idosos com múltiplos fatores de risco cardiometabólico ainda requerem maior elucidação.Objetivo: Investigar a associação entre indicadores de risco cardiometabólico e a capacidade funcional de idosos com DM2 inseridos em um programa estruturado de exercícios físicos. Métodos: Estudo transversal, analítico e descritivo, com amostra não probabilística composta por idosos participantes do programa DOCE VIDA ESEF/UPE. Foram avaliados: risco cardiovascular pela relação cintura-quadril (RCQ), estado nutricional por índice de massa corporal (IMC), força de membros superiores (MMSS) por dinamometria manual, força de membros inferiores (MMII) pelo teste de sentar e levantar (30 segundos), e mobilidade funcional pelo teste de levantar e caminhar 2,44 metros.Resultados: A amostra incluiu 49 indivíduos com DM2 (80,4% mulheres; 70,1±6,6 anos de idade). RCQ alterada foi observada em 59,2% (IC95%:44,2-73,0%) e obesidade em 46,9% (IC95%:32,5-61,7%) dos participantes. A maioria apresentou força preservada em MMSS (95,8%) e MMII (75,5%), além de mobilidade funcional adequada (53,8%). Apenas obesidade mostrou associação significativa com menor desempenho funcional (χ^2 = 5,02; p = 0,04), conferindo o dobro de chance de baixa performance no teste de sentar e levantar (OR = 1,98; IC95%: 1,17-3,35).Conclusão: A obesidade mostrou-se fator determinante para a redução da capacidade funcional em idosos com DM2. Mesmo diante de altos índices de risco cardiometabólico, a prática regular de exercícios pode contribuir decisivamente para a manutenção da funcionalidade nesse grupo.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus tipo 2; Obesidade; Capacidade funcional.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação entre o ângulo de fase segundo a atividade física de mulheres com e sem fibromialgia

AUTORES

Beatriz de Oliveira Oshiro
Dayani Silva da Cruz
Alini Nunes de Oliveira
Silvio Assis de Oliveira Júnior
Paula Felippe Martinez
Christianne de Faria Coelho-Ravagnani

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Introdução: A fibromialgia (FIO) é uma condição crônica multifatorial, com presença de dor musculoesquelética. Frequentemente há redução de massa e integridade muscular, comprometendo funcionalidade, pode ser agravada pela inatividade física nos pacientes com FIO. A Impedância Bioelétrica (BIA), é um método rápido de avaliar a composição corporal (CC), fornecendo valores de ângulo de fase (AngF) capazes de predizer a qualidade e funcionalidade muscular. Entretanto, há poucos estudos relacionando o AngF com o nível de atividade física (NAF) em pessoas com FIO. Objetivo: Comparar o AngF e a CC de pessoas com FIO segundo o NAF . Métodos: Trata-se de um estudo transversal, envolvendo 48 mulheres (20 a 50 anos de idade) com FIO(GF) ou grupo controle(GC), divididas em fisicamente ativas (FA) ou inativas (FI). Foram avaliados dados antropométricos, massa muscular (por BIA Inbody S10, tetrapolar, seguindo todo protocolo) e NAF (por IPAQ_/pedometria). Foram classificadas como FA aquelas com o NAF Moderado/Alto pelo IPAQ_e ≥ 7000 passos/dia; FI com o NAF baixo/moderado/Alto pelo IPAQ_e < 7000 passos/dia. A comparação entre os grupos foi feita pela análise de variância (Two-Way ANOVA) com teste de Tukey, com valor de p < 0,05. Resultados: Peso (GC: 61±6,5; GF: 6,9±8,5 kg; p = 0,01); IMC (GC: 23±2; GF: 25±3 kg/m2; p < 0,007); Circ.Abdômen (GC: 82±6,5; GF: 89±8 cm; p < 0,003); MG (GC: 17,5±5,5; GF: 24,5±6,5 kg; p < < 0,001); %de gordura (GC: 28±7; GF: 35±7; p = 0,001), foram maiores no GF. Quando separados pela AF foi observada diferença estatisticamente significante entre o GC inativo e o GC ativo na variável AngF (5,5±0,3; 6±0,8°; p = 0,033, respectivamente). O AngF foi semelhante entre os grupos FIO. Conclusão: Devido ao aumento de MG, nos grupos FIO, o AngF permaneceu inalterado, AF pode melhorar a CC diminuindo MG, a BIA pode ser uma ferramenta confiável para o acompanhamento clínico do AngF dos pacientes com FIO.

Palavras-chave: Impedância Bioelétrica; Dor; Funcionalidade.

Apoio institucional: CNPq; CAPES e UFMS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Maior nível de atividade física e condicionamento físico correlacionam-se com menores concentrações séricas de insulina em indivíduos com lesão da medula espinhal

AUTORES

Bruno de Gioia Fernandes Lapa
Ana Paula Boito Ramkrapes
Pedro Godoi Scolfaro
Henrique Monteiro Lapo
Ivan Luiz Padilha Bonfante
Liliane Ribeiro Vasconcelos
Mara Patrícia Traina Chacon-mikahill
Cláudia Regina Cavaglieri

Universidade Estadual De Campinas.

Introdução: A lesão da medula espinhal (LME) causa redução do nível de atividade física (NAF) e obesidade neurogênica, aumentando a inflamação crônica de baixo grau e o risco de desenvolvimento de resistência à insulina e Diabetes Mellitus tipo 2. Objetivo: Caracterizar o impacto do NAF sobre o percentual de gordura (PG%), insulina e o índice HOMA (HOMA-IR) em indivíduos com LME. Métodos: 34 indivíduos do sexo masculino foram divididos pelo questionário Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire (GSLTPAQ): Controle (irregularmente ativos e sem LME, N = 14), LME fisicamente ativos (LME-FA, N = 12) e LME irregularmente ativos (LME-IA, N = 8). Foram avaliados o condicionamento físico através do teste de consumo máximo de oxigênio (VO_2máx), o PG% por absorciometria de raios-X de dupla energia (DEXA), e as concentrações séricas de insulina e glicemia, bem como cálculo do HOMA-IR. Análises estatísticas incluíram o teste de Shapiro-Wilk, ANOVA one-way com post-hoc de Tukey, correlações de Pearson ou Spearman, com nível de significância $p < 0.05$. Resultados: O grupo LME-FA apresentou concentrações menores de insulina em comparação ao LME-IA (6.93±3.46 vs 11.70±3.54 µU/mL), sem diferenças significativas em relação ao grupo controle (10.80±4.99 µU/mL). Não foram observadas diferenças nos valores de HOMA-IR entre os grupos controle, LME-FA e LME-IA (2.27±1.32, 1.56±0.81, 2.43±0.80, respectivamente). Foram encontradas correlações estatisticamente positivas das concentrações de insulina e dos valores de HOMA-IR com o PG% dos membros superiores (r = 0.513 e r = 0.489), do tronco (r = 0.547 e r = 0.502) e total (r = 0.559 e r = 0.524), e correlações negativas com o VO_2máx (r = -0.630 e r = -0.593). Conclusão: Um maior NAF e VO_2máx em LME impactam positivamente na redução de insulina sérica, mesmo sem diferença na glicemia. Além disso, maiores valores de VO_2máx correlacionam-se com menores concentrações de insulina e HOMA-IR. Esses achados reforçam a importância da prática de atividade física para atenuar fatores de risco metabólicos nessa população.

Palavras-chave: Lesão da medula espinhal; Nível de atividade física; Resistência à insulina.

Apoio institucional: CNPq (41009/2022-5); CNPq PQ1C (307985/2022-9); FAPESP (2022/10637-5, 2024/15089-1); CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Variações de ângulo de fase e suas relações com indicadores imunológicos e comportamentais em adolescentes com HIV em Alagoas: estudo longitudinal

AUTORES

Caio César da Silva Moura Santos
Hugo Vinicius Rocha de Almeida
Arthur Candido Regueira de Miranda
Victor Gustavo Ferreira Santos
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: O ângulo de fase (AnF), obtido por bioimpedância elétrica, reflete integridade celular e estado nutricional. Em adolescentes com HIV (AHIV), sua análise pode auxiliar a compreensão clínica. O risco cardiovascular (RC), estimado pelo escore Z de variáveis cardiometabólicas, também é usado como marcador de saúde em diferentes populações, incluindo AHIV. Objetivo: Investigar associações entre variações do AnF e do RC com indicadores clínicos, imunológicos e comportamentais em AHIV. Métodos: Estudo observacional (2022-2023) com adolescentes acompanhados em ambulatório pediátrico de hospital de referência em Alagoas. Avaliações em dois momentos, intervalo médio de 304,4 ± 112,6 dias. O AnF foi mensurado por bioimpedância tetrapolar (Sanny, modelo 1010). O tempo de tela, indicador de sedentarismo, foi obtido por questionário estruturado. Dados clínicos vieram de prontuários. O RC resultou do somatório do escore Z de triglicerídeos, razão colesterol total/HDL, pressão arterial sistólica, glicemia de jejum e perímetro da cintura. Também foram coletados carga viral e linfócitos T CD4+. A variação (Δ) foi a diferença entre a segunda e a primeira avaliação dos participantes. Usaram-se correlação de Pearson e teste t pareado ($p \leq 0,05$). Resultados: Participaram 21 adolescentes (idade média 13,9 ± 1,7 anos; 52,4% meninos; 80,9% não brancos). A ΔAnF foi 0,75 ± 1,33 e a ΔRC -0,10 ± 2,20, sem diferença significativa ($p = 0,09$). A ΔAnF correlacionou-se com ΔTempo de Tela ($r = 0,58$; $p = 0,018$) e com ΔCarga Viral ($r = -0,67$; $p < 0,001$). A ΔRC não se associou a ΔTempo de Tela ($r = 0,36$; $p = 0,119$) nem a ΔCarga Viral ($r < -0,01$; $p = 0,975$). Conclusão: A ΔAnF correlacionou-se negativamente com ΔCarga Viral e, de forma inesperada, positivamente com ΔTempo de Tela, reforçando seu potencial como marcador clínico em AHIV.

Palavras-chave: Ângulo de fase; Adolescentes; HIV.

Apoio institucional: Agradecemos a FAPEAL por ter subsidiado o aparelho de bioimpedância utilizado para mensuração do Ângulo de Fase neste estudo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mudanças na expressão de habilidades sociais de uma criança com TEA no contexto de um programa de atividades físicas esportivas

AUTORES

Camila Bressan Fogaça
João Pedro Segundo
Bruna Barboza Seron
Michele Caroline de Souza Ribas

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: Crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) enfrentam desafios nas interações sociais, sendo essencial investigar contextos que favoreçam o desenvolvimento de habilidades relacionadas. Objetivo: Analisar a expressão de habilidades sociais de uma criança com TEA durante um projeto multiesportivo de extensão universitária. Métodos: Estudo de caso comparando os momentos pré e pós-intervenção de uma criança do sexo feminino, sete anos, diagnóstico de TEA (nível 2), participante de duas aulas semanais de 1h30min durante três meses. As modalidades incluíram natação, esportes de aventura e esportes adaptados (handebol e goalball). O protocolo de observação foi adaptado do estudo de Shanok, Sotelo e Hong (crianças com TEA em aulas de golfe). Os comportamentos organizaram-se em quatro categorias, com descritores previamente definidos e quantificados: (a) comunicação receptiva (dois), (b) comunicação expressiva (três), (c) habilidades sociais (quatro) e, (d) habilidades regulatórias (três). A análise, realizada com gravações, foi conduzida por um observador treinado, utilizando escala Likert (1 a 5) por descritor (pontuação máxima por aula: 60). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e contou com consentimento do responsável. Resultados: Observou-se melhora geral de 17% na pontuação total (47 para 55). Por categoria: a) receptiva (9 para 8; -11%): estável ou leve queda; b) expressiva (10-12; +20%): aumento, especialmente em "resposta a interações" (3 para 5); c) sociais (16 para 20; +25%): manutenção em "esperar a vez" e "compartilhar materiais", melhora em "interação interpessoal" e "espírito esportivo" (ambas 3 para 5); d) regulatórias (12-15; +23%): ganhos em "manter a calma" (3 para 5) e "ajustes sensoriais" (4 para 5). Conclusão: A participação contribuiu para o fortalecimento das habilidades sociais da criança, especialmente em interação/coletividade e autorregulação. A ausência de outras intervenções concomitantes sugere potencial dos espaços esportivos mediados como promotores de inclusão e desenvolvimento integral. Estudos futuros com amostras ampliadas são recomendados.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista; Habilidades sociais; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Função física e processamento de informação em pessoas idosas: um estudo transversal e correlacional

AUTORES

Camila Schardong
Leonardo Gonçalves Ferreira
Isabela Cristiane de Lima
Iane de Paiva Novais
Francisco José Fraga da Silva
Angelica Miki Stein

Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Introdução: O envelhecimento está associado a alterações na função física e cognitiva, frequentemente acompanhadas por redução de força e massa muscular. A preservação da função física contribui para o desempenho nas atividades diárias, e pode influenciar a performance cognitiva e o processamento de informações. Assim, investigar as relações entre esses domínios pode orientar estratégias de promoção da saúde e preservação da funcionalidade. Objetivo: Analisar a magnitude da relação entre processamento de informação e função física em pessoas idosas. Métodos: Estudo transversal, correlacional, conduzido com 10 pessoas idosas (74,50 ± 3,47 anos de idade). O processamento de informação foi mensurado pelo Auditory Event Related Potential P300 via eletroencefalograma, obtendo-se dados de latência, amplitude em 9 canais e tempo de reação. Avaliou-se a função física através da bateria Senior Fitness Test, circunferência da panturrilha e força de preensão manual. Utilizou-se a correlação de Pearson e a correlação de Spearman para variáveis de distribuição normal e não normal, respectivamente (latência dos eletrodos F3, F4 e FZ, e amplitude de F3), adotando-se p≤0,05. Resultados: Observou-se correlação positiva forte entre a circunferência de panturrilha e a amplitude dos eletrodos F3 (rho = 0,67; p = 0,03), F4 (r = 0,76; p = 0,01) e FZ (r = 0,70; p = 0,02). A latência de F3 correlacionou-se positivamente com circunferência de panturrilha (rho = 0,65; p = 0,041) e negativamente com o teste de "Sentar e alcançar" nos eletrodos C4 (r = -0,65; p = 0,04) e CZ (r = -0,65; p = 0,04). Não foram identificadas correlações significativas para as demais variáveis. Conclusão: Sugere-se que há associação entre massa muscular e flexibilidade com variáveis do processamento de informação, como a amplitude da onda nos eletrodos frontais e latência, nos centrais. Dessa forma, parece que intervenções físicas voltadas à manutenção/ganho de massa muscular e flexibilidade são estratégias para favorecer tanto a saúde física quanto a cognitiva, estendendo-se no processamento de informação.

Palavras-chave: Cognição; Aptidão física; Idosos

Apoio institucional: Programa de Pós Graduação em Educação Física (PPGEDF) - UFPR; Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamentos de movimento de 24 horas de pessoas idosas: análise longitudinal

AUTORES

Carla Bianca Tabosa Oliveira
Daniele Samara Lopes Dantas
Lucas Fellipo Cruz Ribeiro
Marcyo Câmara
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: Os comportamentos de movimento de 24 horas (CM24H) são importantes para um envelhecimento saudável. Entretanto, pouco se conhece sobre a dinâmica dos CM24H ao longo do tempo em pessoas idosas. Objetivo: Caracterizar os CM24H de pessoas idosas residentes na comunidade ao longo do tempo. Métodos: Estudo longitudinal com quatro anos de seguimento. Participantes com 60 a 80 anos, sem histórico de doenças cardiovasculares maiores foram incluídos. Componentes do comportamento de movimento: i) sono noturno (min); ii) tempo sedentário (TS) (min); iii) atividade física leve (AFL) (min); iv) atividade física moderada-vigorosa (AFMV) (min); v) passos diários. Os participantes usaram o ActiGraph GT3X no quadril direito por 7 dias. Foram utilizados os testes de Wilcoxon e Teste-t pareado para comparar os valores dos diferentes componentes do CM24H na linha de base e após quatro anos. Um $p < 0,05$ foi considerado estatisticamente significante. Resultados: 86 participantes foram incluídos (67,4±5,3 anos; 79,1% mulheres). Sono noturno não apresentou mudança após quatro anos (pré = 420±98 min; pós = 408,98 min; $p = 0,24$). O TS aumentou (pré = 583±99 min; pós = 619±103 min; $p < 0,01$), enquanto AFL (pré = 410±96 min; pós = 394±85 min; $p = 0,02$), AFMV (pré = 27±27 min; pós = 18±19 min; $p < 0,01$) e passos diários (pré = 7318±3226 passos; pós 6179±2598 passos; $p < 0,01$) diminuíram após quatro anos. Conclusão: Após quatro anos, as mudanças do CM24H em pessoas idosas se concentraram no período da vigília, com aumento do TS e diminuição da AF.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade física; Comportamento sedentário.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Relação entre variáveis biodinâmicas e desempenho competitivo em atletas de *powerlifting* paralímpico

AUTORES

Carolina Oliveira de Carvalho
Paulo Francisco Almeida-neto
Gilmara Gomes de Assis
Vanessa Carla Monteiro Pinto
Luanderson Carlos da Silva Silveira
Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral

Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

Introdução: O Powerlifting Paralímpico é uma modalidade que exige elevada produção de força de membros superiores em curto espaço de tempo, sendo a potência anaeróbica uma das capacidades físicas potencialmente determinantes para o desempenho competitivo. Objetivo: Analisar as relações entre variáveis biodinâmicas (composição corporal, força, força dinâmica e potência de membros superiores) e o desempenho competitivo de atletas de Powerlifting Paralímpico. Métodos: Treze paratletas de alto rendimento (6 homens e 7 mulheres) foram submetidos a uma única sessão de avaliação composta por absorciometria de raio-x de dupla energia (DEXA), teste de preensão manual, arremesso de medicine ball e teste de Wingate adaptado para membros superiores. O desempenho competitivo foi avaliado com base na posição do ranking oficial da competição (Campeonato Brasileiro de Halterofilismo 2024). Resultados: Foram encontradas fortes e significativas correlações entre todas as variáveis de potência anaeróbica e o desempenho competitivo: potência média relativa (r = -0.864; p ? 0.001), potência média (r = -0.804; p = 0.003), potência máxima relativa (r = -0.766; p = 0.006) e potência máxima (r = -0.791; p = 0.004). Entretanto, não encontramos correlações significativas entre as variáveis de composição corporal: massa total (p = 0.488), massa magra (p = 0.559), percentual de gordura (p = 0.584); força de preensão manual (p = 0.080) e força dinâmica com arremesso de medicine ball (p = 0.374) e o desempenho. Conclusão: A potência anaeróbica de membros superiores é um importante preditor do desempenho competitivo no Powerlifting Paralímpico. Esses achados podem contribuir para o direcionamento de estratégias de treinamento mais eficazes e individualizadas para atletas com deficiência, priorizando a mensuração e o aprimoramento e respeitando os princípios da especificidade da modalidade.

Palavras-chave: Halterofilismo; Desempenho atlético; Potência anaeróbica.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN); Sociedade Amiga do Deficiente Físico (SADEFRN).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de um programa de dança de 12 semanas na saúde do cérebro de idosos

AUTORES

Christian Padilha de Freitas
Raquel Arigony Corrêa Sant'anna Prates
Maria Vitória Andreazza Duarte
Jordana Barasuol Inda
Jefrey Alexsander Fortes de Oliveira
Aline Nogueira Hass

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: O envelhecimento populacional desafia a manutenção da saúde cerebral e da capacidade funcional. A dança, por integrar componentes físicos, sociais e cognitivos, é uma intervenção não-farmacológica promissora para promover um envelhecimento ativo e saudável.Objetivo: Avaliar os efeitos de um programa de dança de 12 semanas na cognição global (CG) e em aspectos físicos (força de membros inferiores - FMI e resistência cardiorrespiratória - RC) em pessoas idosas. Métodos: Realizou-se um estudo piloto com um programa de dança de 12 semanas. A amostra foi composta por 19 idosos (idade ≥ 60 anos) que participaram de aulas de dança duas vezes por semana e os participantes foram avaliados pré e pós intervenção. A cognição global foi avaliada pelo Montreal Cognitive Assessment (MoCA), a RC pelo Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6) e a FMI pelo Teste de Sentar e Levantar (30s e 5x). Os dados pré e pós-intervenção foram comparados com ou Teste t pareado ou Teste de Wilcoxon e as associações entre as variáveis foram analisadas pela correlação de Pearson, com nível de significância de 5%.Resultados: Não houve alteração estatisticamente significativa na CG (MoCA, $p = 0.500$) nem na FMI ($p > 0.05$). Contudo, a RC melhorou significativamente, com um aumento médio de 38,3 metros percorridos no TC6 ($p = 0.003$). A análise de correlação pós-intervenção revelou uma associação positiva e moderada entre RC e CG ($r = 0.518$, $p = 0.023$).Conclusão: Um programa de dança de 12 semanas foi eficaz para melhorar significativamente a RC de idosos. Embora não tenha alterado significativamente a CG no período, a correlação positiva encontrada entre RC e CG sugere que melhorias na aptidão cardiorrespiratória podem estar associadas a um melhor desempenho cognitivo, indicando um caminho relevante para futuras investigações.

Palavras-chave: Cognição; Dança; Envelhecimento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Barreiras e facilitadores percebidos para a prática de atividade física em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono, com e sem obesidade

AUTORES

Clarice Vitória Gomes Delgado
José Lucas Porto Aguiar
Enrique Nascimento Nazário dos Santos
Victoria Duarte de Arantes Lima
Ozeas Lins-filho
Daniela Karina da Silva Ferreira

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) e a obesidade comprometem, isoladamente, a qualidade do sono, resultando em sonolência diurna excessiva e redução da disposição física, dificultando a prática de atividade física (AF). Compreender os fatores que motivam ou impedem esses indivíduos de se manterem ativos é essencial para a promoção da saúde. Objetivo: Identificar as barreiras e os facilitadores percebidos para a prática de atividade física entre adultos com AOS, com e sem obesidade. Métodos: Estudo transversal com 112 indivíduos (idade: 62,7 ± 12,2 anos; IMC: 33,6 ± 6,9 kg/m^2) com AOS diagnosticada por poligrafia tipo III. Barreiras e facilitadores da AF foram avaliados por questionário, contemplando aspectos interpessoais, intrapessoais e ambientais. As comparações entre os grupos com (OB) e sem (SOB) obesidade foram realizadas pelo teste do qui-quadrado, adotando-se $p < 0,05$ como nível de significância. Resultados: Participaram do estudo adultos com AOS (índice apneia-hipopneia: 16,9 ± 1,6 eventos/h), sendo 71,4% com obesidade (OB) e 28,6% sem obesidade (SOB). Entre os facilitadores com diferenças significativas entre os grupos OB e SOB, destacaram-se: ter companhia para praticar AF (75% vs. 25%; p = 0,036), incentivo da família (63,5% vs. 36,5%; p = 0,050) - relacionados ao aspecto interpessoal -; sentir que o local é seguro para a prática (73,5% vs. 26,5%; p = 0,050) - aspecto ambiental -; e trabalhar menos, tendo mais tempo livre (57,5% vs. 78,1%; p = 0,040). Entre as barreiras, a falta de segurança no local (76,6% vs. 23,4%; p = 0,050) e a condição atual de saúde (80% vs. 62,5%; p = 0,050) tiveram maior frequência no grupo OB. Conclusão: Fatores interpessoais, como ter companhia e o incentivo da família, além da percepção de um ambiente seguro, são facilitadores para a prática de atividade física em adultos obesos com AOS. Entretanto, a falta de segurança e as condições de saúde foram percebidas como barreiras nesse grupo.

Palavras-chave: Atividade Física; Apneia Obstrutiva do Sono; Obesidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito de um protocolo de treinamento resistido progressivo sobre os níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro em indivíduos vivendo com esclerose múltipla

AUTORES

Cleverson José Bezerra Guedes
Éliton Miranda da Silva
Manuela Prata Zanoni
Dennis Armando Bertolini
Fernanda de Souza Teixeira
Nelson Nardo Júnior
Luciane Cristina Arantes

Universidade Federal de Pelotas - Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia.

Introdução: A Esclerose Múltipla (EM), uma doença crônica autoimune ocasiona uma série de sintomas ao longo da vida dos indivíduos que são diagnosticados por essa patologia. Altos níveis de fadiga, problemas motores, doenças psicológicas como depressão e ansiedade, estão entre os principais sintomas encontrados nessa população, fazendo com que seus hábitos cotidianos sejam prejudicados. Contudo, estudos apontam que o exercício físico ocasiona o aumento de neurotrofinas, como o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que está ligado a um processo de neuroproteção, impactando na evolução da doença e auxiliando na redução desses sintomas descritos. Objetivo: Avaliar o efeito de 12 semanas de um protocolo de Treinamento Resistido Progressivo (TRP) e sessões de Alongamento/Relaxamento (AR) sobre os níveis plasmáticos de BDNF em repouso de indivíduos vivendo com EM. Métodos: 28 indivíduos diagnosticados com EM foram aleatorizados em 2 grupos: Grupo Controle (GC = 9), que realizou sessões de AR 2 vezes por semana e Grupo Exercício (GE = 19), que foi submetido a um protocolo de TRP, com frequência 2 vezes por semana, utilizando-se de 8 exercícios, com 3-4 séries, 8-12 repetições a 50-65% de 1 Repetição Máxima (1-RM). Foram coletados 10 ml de sangue de cada participante 1 semana antes e após a realização de ambos os protocolos de treinamento propostos. Os dados foram analisados utilizando-se os testes estatísticos de Shapiro Wilk e de Wilcoxon para amostras pareadas através do Software JASP 0.19.3, considerando significativo o valor de $P < 0,05$. Resultados: Houve aumentos significativos nos níveis de BDNF no GE (186,0 [127,2 - 203,6] vs. 195,2 [171,1 - 247,7] pg/ml) ($p < 0,05$). Contudo, o GC não apresentou alterações nos níveis de BDNF (164,5 [130,2 -229,2] vs. 180,0 [144,4 - 242,7] pg/ml) ($p > 0,05$). Conclusão: O programa de TRP especificado foi eficaz para aumentar significativamente os níveis plasmáticos de BDNF em indivíduos vivendo com EM.

Palavras-chave: Esclerose Múltipla; Exercício Físico; Fator neurotrófico derivado do cérebro.

Apoio institucional: NEMO (Núcleo de Estudos Multiprofissional da Obesidade) e LEPAC (Laboratório de Ensino e Pesquisa em Análise Clínicas).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de um treinamento esportivo de *beach tennis* associado ao aconselhamento nutricional em parâmetros lipídicos de adolescentes: um ensaio clínico randomizado

AUTORES

Dalva Muniz Pereira
Rodrigo Pedroso
Gabriel Petry Heck
Clair Rezende Fontana
Luiz Felipe Holstein
Rodrigo Ferrari

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.

Introdução: A adolescência representa um período crítico para o desenvolvimento de alterações metabólicas, como as dislipidemias, frequentemente associadas ao sedentarismo e a padrões alimentares inadequados. Intervenções esportivas, isoladas ou combinadas a nutrição, surgem como estratégias para melhorar o perfil lipídico dessa população. Objetivo: Investigar os efeitos de uma intervenção com beach tennis, isolada ou combinada ao aconselhamento nutricional, sobre parâmetros lipídicos em adolescentes. Métodos: Trinta e sete participantes (67% do sexo feminino; 12,7 ± 0,9 anos) foram alocados aleatoriamente em grupo beach tennis (BT) e grupo nutrição + beach tennis (BT+N). As intervenções foram compostas de duas sessões semanais de beach tennis recreativo (60 min/sessão) e uma sessão semanal de aconselhamento nutricional (30 min/sessão) para o grupo combinado, realizada no mesmo dia de uma das sessões esportivas. Os parâmetros lipídicos HDL-colesterol (desfecho primário), Colesterol total, LDL-colesterol, e Triglicerídeos foram mensurados a partir de coleta sanguínea em jejum, realizada no pré e pós-intervenção. Resultados: Após 12 semanas, observou-se melhora nos níveis de HDL-colesterol nos dois grupos (BT: 3,8 [0,4 a 7,0] mg/dL, $p < 0,05$; BT+N: 5,9 [2,5 a 9,3] mg/dL, $p < 0,001$), sem diferença entre os grupos ($p = 0,365$). Quanto aos triglicerídeos, o BT+N apresentou redução significativa (-26,2 [-38,4 a -14,0] mg/dL, $p < 0,001$), enquanto não houve mudança significativa no BT (-3,3 [-14,8 a 8,3] mg/dL, $p = 0,809$). A análise intergrupos indicou diferença estatisticamente significativa para esse desfecho (p ANCOVA < 0,05). Os demais parâmetros lipídicos (LDL e colesterol total) não apresentaram alterações significativas. Conclusão: Apesar da prática esportiva isolada promover melhoras no HDL-colesterol, a associação do beach tennis com o aconselhamento nutricional deve ser priorizada para a melhora do perfil lipídico de adolescentes.

Palavras-chave: Adolescência; Beach tennis; Educação alimentar e nutricional.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Nível de atividade física de idosos em diferentes estratos socioeconômicos

AUTORES

Daniela Lopes dos Santos
Temístocles Vicente Pereira Barros
Nicanor da Silveira Dornelles
Barbara Sutil da Silva
Patrícia Fagundes Soares

UFSM.

Introdução: A prática regular de atividade física (AF) é fundamental para a saúde física e mental dos idosos. Entretanto, fatores ambientais e socioeconômicos podem influenciar positivamente ou negativamente esse comportamento, com alguns estudos indicando menor nível de AF nos estratos sociais inferiores. Objetivo: Comparar o nível de AF de idosos de diferentes estratos sociais. Métodos: Estudo transversal com 202 idosos (≥60 anos) residentes em três bairros (zona urbana) da cidade de Santa Maria/RS, sorteados com base em critérios de renda média e proporção de idosos residentes. Os bairros foram nomeados de B1 (maior renda), B2 (renda média) e B3 (menor renda). O nível de AF foi avaliado por meio do IPAQ_(versão longa), considerando-se ativos aqueles que realizavam ≥150 minutos semanais de AF. Através do teste qui-quadrado analisou-se estatisticamente as diferenças de AF entre os idosos dos 3 bairros, observando-se um nível de significância de 5%. Resultados: A prevalência geral de idosos fisicamente ativos foi inferior a 30%, com média de 63,14 minutos (± 115,15) de AF por semana, sendo que no B1 a média foi de 71,88 (±138,31), no B2 80,81 (±108,89) e no B3 38,51 (±89,54). Os idosos residentes no B3 apresentaram níveis de AF significativamente menores do que os residentes ao B2 (p = 0,007). A proporção de idosos ativos também foi mais baixa no B3 (11,1%), comparado aos do B1 (20,8%) e B2 (24,5%). Conclusão: Há uma preocupante desigualdade no nível de AF de idosos conforme o estrato social. Os idosos de menor renda apresentaram os piores indicadores de AF, o que reforça a necessidade de políticas públicas que promovam equidade no acesso a ambientes e oportunidades de lazer ativo.

Palavras-chave: Atividade física; Idosos; Nível socioeconômico.

Apoio institucional: Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde - Universidade Federal de Santa Maria.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Sarcopenia, nível insuficiente de atividade física e comportamento sedentário: impactos na sobrevivência de idosos em uma coorte populacional de 10 anos

AUTORES

Danielle de Amaral Macedo
Márlon Martins Moreira
Sheilla Tribess
Jair Sindra Virtuoso Junior

Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

Introdução: A sarcopenia é um dos principais desafios clínicos do envelhecimento, caracterizada pela perda progressiva de massa e função muscular. Sua associação com níveis insuficientes de atividade física (AF) e elevados níveis de comportamento sedentário (CS) pode agravar riscos à saúde e comprometer a sobrevida. Evidências longitudinais são importantes para esclarecer os efeitos desses fatores. Objetivo: Estimar a prevalência de sarcopenia e avaliar sua associação com a mortalidade em idosos, considerando a influência de níveis insuficientes de AF e o CS. Métodos: Estudo longitudinal de base populacional em Uberaba-MG, com 622 idosos (≥60 anos) acompanhados por 10 anos (2009-2019). A sarcopenia foi diagnosticada segundo critérios do European Working Group on Sarcopenia in Older People. Foram analisadas a prática insuficiente de AF (< 150 min/semana) e o tempo médio diário em CS. Foram aplicadas análises de sobrevida pelo método de Kaplan-Meier e regressão de Cox, incluindo no modelo idade e fragilidade como variáveis explanatórias, com resultados expressos em Hazard Ratio (HR) e IC95%. Resultados: A prevalência de sarcopenia foi de 22,1% (IC95%: 18,3-26,0), predominante em mulheres (69,6%). Após 10 anos, 63,8% dos participantes permaneceram vivos, com tempo médio de sobrevida de 4,7 anos. As curvas de Kaplan-Meier indicaram menor sobrevida entre idosos sarcopênicos, insuficientemente ativos e com elevados níveis de CS (Log-rank < 0,001). No modelo de Cox, apenas idade (HR = 1,09; IC95%: 1,06-1,11; p < 0,001) e fragilidade (HR = 1,29; IC95%: 1,15-1,45; p < 0,001) permaneceram como preditores independentes da mortalidade. Conclusão: A sarcopenia, níveis insuficientes de AF e elevados níveis de CS mostraram-se associados à menor sobrevida de idosos em 10 anos. Apesar de não permanecerem significativos no modelo de Cox, tratam-se de condições clinicamente relevantes que devem nortear estratégias interdisciplinares, tendo a promoção da AF e a redução do CS como pilares do envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Sarcopenia; Atividade física; Comportamento sedentário.

Apoio institucional: Centro de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Envelhecimento, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A "Academia da Cidade" como estratégia de envelhecimento ativo e inclusão social

AUTORES

Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira
Natalia Nunes de Lima

Programa Academia da Cidade - Recife/PE.

Introdução: O envelhecimento populacional global apresenta desafios significativos para a saúde pública, fazendo com que o desenvolvimento de ações para essa necessidade se torne uma prioridade. A atividade física (AF) é reconhecida como um pilar para esse processo, contribuindo para a manutenção da capacidade funcional, prevenção de doenças crônicas e melhoria da saúde mental, frequentemente afetada pelo isolamento social. No Brasil, o programa Academia da Cidade (PAC), tem respondido a essa demanda com oferta de exercícios físicos em áreas públicas. Objetivo: Descrever como o PAC contribui para a promoção da saúde e o envelhecimento ativo, ressaltando essa iniciativa como uma ferramenta de política pública eficaz, não apenas pela oferta de AF, mas por seu potencial de inclusão social. Método: Abordagem qualitativa, com caráter descritivo. A coleta de dados foi realizada por meio de análise de conteúdo registrados em diário de campo. O planejamento das atividades prioriza exercícios que promovem força, equilíbrio, agilidade e cognição, além de atividades como yoga, meditação, atividades artísticas e rodas de conversa. O grupo é ofertado quatro vezes por semana no polo Jovem Cap, localizado no Distrito Sanitário II, na cidade do Recife/PE, pelas profissionais de educação física. Resultados: As análises revelaram que o PAC atua de forma eficaz na promoção da saúde dos idosos. Observou-se que a participação regular contribui para a melhoria da capacidade funcional, força e equilíbrio. O ambiente mostrou-se fundamental para a inclusão social, com a formação de forte rede de apoio. As atividades voltadas para a saúde mental, como a meditação e as rodas de conversa, apresentaram-se como essenciais para reduzir o isolamento e elevar a qualidade de vida dos idosos. Conclusão: Conclui-se, portanto, que iniciativas como o PAC são essenciais para elevar a qualidade de vida dos idosos, reforçando a necessidade de investimento e manutenção desses programas em contextos urbanos.

Palavras-chave: Atividade Física; Promoção da saúde; Idoso.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do treinamento multicomponente em indicadores antropométricos de obesidade abdominal de mulheres na pós-menopausa

AUTORES

Débora Quezia Santos Matos
Isaac Costa Santos
Libiny Silva
Luanderson Santos Neres
Lucas Santos
Iane de Paiva Novais

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Introdução: Mulheres na pós-menopausa têm maior risco de acumular tecido adiposo na região abdominal devido as alterações hormonais. O treinamento multicomponente pode ser uma estratégia para melhorar a composição corporal dessa população. Objetivo: Analisar o efeito do treinamento multicomponente sobre indicadores antropométricos de obesidade abdominal em mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física. Métodos: Trata-se de um estudo quasi-experimental conduzido com 34 mulheres pós-menopausadas (58,90 ± 5,10 anos), participantes do Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM). As mulheres realizaram 24 sessões de treinamento multicomponente, cada uma com 60 minutos de duração, duas vezes por semana, com periodização progressiva de volume de exercício e tempo de descanso entre as séries. Foram medidas as circunferências de cintura (CC), de quadril (CQ), e calculada a relação cintura-quadril (RCQ). Para a análise descritiva, foi utilizada média e desvio-padrão e mediana e amplitude interquartil (AIQ). Foram aplicados o Teste t de Student pareado e o d de Cohen para a RCQ, considerando a distribuição normal verificada pelo Teste de Shapiro-Wilk, e o Teste de Wilcoxon e a equação r = escore Z/n para a CC, dada a distribuição não-normal. Adotou-se nível de significância de 5%. Resultados: Após o treinamento multicomponente, foi observada redução significativa nos valores medianos da CC (pré: 88,20 cm e AIQ: 16,65 cm; pós: 85,85 cm e AIQ: 18,10 cm; z = -2,137; p = 0,033; r = 0,37), que foi acompanhada por redução significativa de 2,4% na RCQ (pré: 0,85 ± 0,06; pós: 0,83 ± 0,07; t(33) = 2,851; p = 0,07) com tamanho de efeito moderado (d = 0,50). Conclusão: O treinamento multicomponente promoveu redução significativa da gordura abdominal, com tamanho de efeito baixo para CC e moderado para RCQ, em mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física.

Palavras-chave: Exercício físico; Tecido adiposo; Risco cardiovascular.

Apoio institucional: Fapesb, CNPq, UESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre atividade física e dor crônica em idosos: evidências do ELSI-Brasil

AUTORES

Deivid Leôncio Gomes da Costa
Erika Aparecida Silveira
Leticia Lemos Ayres da Gama Bastos

Universidade Federal de Jataí.

A dor crônica em idosos representa um importante desafio à saúde pública, afetando aproximadamente metade dessa população no Brasil, com impacto funcional e psicossocial significativos (Souza et al., 2019). A International Association for the Study of Pain define dor crônica como aquela persistente por mais de três meses, reconhecendo sua natureza multifatorial (IASP, 2020). Evidências recentes indicam que movimentos leves a moderados, realizados em curtos períodos, podem reduzir a intensidade da dor em idosos (Jonkers et al., 2023). Este estudo investigou a associação entre a prática de atividade física (AF) e dor crônica em idosos brasileiros, com foco na presença, intensidade da dor e tipos de AF (moderada e vigorosa). Foram utilizados dados da segunda onda do ELSI Brasil (2019-2021), com amostra de 9.949 participantes. A análise foi executada no software STATA 17.0, aplicando regressão de Poisson para estimar riscos relativos (RR). A inatividade física não apresentou associação significativa com a presença de dor crônica (RR = 0,99; IC 95%: 0,91-1,09; p = 0,977). Da mesma forma, a intensidade da dor crônica não influenciou o nível de AF: dor moderada (RR = 1,03; IC 95%: 0,995-1,063; p = 0,100) e dor intensa (RR = 1,02; IC 95%: 0,989-1,059; p = 0,184). Quanto ao tipo de AF, observou-se uma tendência, embora não estatisticamente significativa, de menor prevalência de dor entre os praticantes de AF moderada recomendada (RR = 0,93; IC 95%: 0,86-1,00; p = 0,063). A prática vigorosa mostrou efeito neutro (RR = 1,01; IC 95%: 0,95-1,08; p = 0,723). Conclui-se que, embora não tenham sido identificadas associações estatisticamente significativas entre os diferentes níveis e tipos de atividade física e a presença ou intensidade da dor crônica em idosos, os achados revelam uma tendência consistente de menor prevalência de dor entre aqueles que praticam atividade física moderada.

Palavras-chave: Idoso; Dor crônica; Atividade Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física e desenvolvimento motor, sensorial e social de crianças com Transtorno do Espectro Autista

AUTORES

Douglas Alencar Vieira
Ângelo Solano Negrão
Mabliny Thuany
Thayse Natacha Gomes
Daniela Soares Leite

Universidade Federal do Norte do Tocantins.

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) abrange condições do neurodesenvolvimento marcadas por déficits na comunicação social, padrões motores atípicos e disfunções sensoriais, dificultando a participação do sujeito em contextos escolares e recreativos, por exemplo. Evidências apontam intervenções baseadas em atividade física como estratégia promissora para mitigar essas dificuldades, porém os protocolos empregados e seus efeitos permanecem pouco consistentes; além disso, a heterogeneidade amostral dificulta comparações entre estudos. Objetivo: Identificar os tipos de atividade física e os locais utilizados em intervenções com crianças com TEA e sintetizar seus impactos em desfechos motores, sensoriais e sociais. Método: Trata-se de uma revisão sistemática (PROSPERO-CRD420251044415). Utilizou-se as bases de dados PubMed, Web of Science, Scopus, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram incluídos estudos originais publicados entre 2000-2025, realizados com crianças com TEA com idades entre dois e 14 anos, e submetidas a intervenções com atividades físicas que relataram desfechos motores, sensoriais e/ou sociais. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e os resultados apresentados em frequência (relativa e/ou absoluta). Resultados: Os 30 estudos selecionados (750 participantes) apresentaram qualidade metodológica alta (≥80%). Prevaleceram programas de habilidades motoras fundamentais (30%), protocolos aquáticos (27%), exergames/realidade virtual (17%), condicionamento físico geral (13%) e abordagens híbridas como dança, patinação e integração sensorial (13%). As intervenções ocorreram em escolas/ginásios (40%), centros comunitários e domicílios (40%), e piscinas terapêuticas (20%). Protocolos com ≥120 min/semana e por ≥12 semanas elevaram o quociente motor global, reduziram estereotipias e aumentaram interações sociais positivas. Efeitos sobre integração sensorial mostraram-se superiores em ambientes aquáticos. Conclusão: Intervenções com atividades físicas, especialmente treinamentos de habilidades fundamentais e exercícios aquáticos, produzem ganhos motores robustos e benefícios sensoriais e sociais moderados em crianças com TEA. Recomenda-se padronizar intensidade, monitorar aderência e incluir amostras com diferentes níveis de suporte para fortalecer a evidência e orientar práticas clínicas.

Palavras-chave: Autismo; Exercício Físico; Desenvolvimento atípico.

Apoio institucional: Curso de Pós-graduação Lato Sensu em Transtorno do Espectro Autista: intervenções multidisciplinares em contextos intersetoriais da Universidade do Estado do Pará.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito da gravidade da apneia osbtrutiva do sono na aptidão física de adultos: um estudo transversal

AUTORES

Enrique Nascimento Nazario dos Santos
Victoria Duarte de Arantes Lima
Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva
José Lucas Porto Aguiar
Ozeas de Lima Lins-filho
Daniela Karina da Silva Ferreira

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) está associada à inatividade física e à redução da capacidade funcional em adultos. Entretanto, não está claro se a gravidade da AOS interfere na força muscular. Objetivo: Comparar os níveis de aptidão física entre adultos sem AOS e com diferentes graus de severidade da AOS. Métodos: Estudo transversal com 102 pacientes com suspeita de AOS (idade: 62,7 ± 12,2 anos; índice de massa corporal: 33,6 ± 6,9 kg/m^2). A AOS foi determinada por poligrafia tipo III, pelo índice de apneia-hipopneia (IAH), categorizando em quatro grupos: sem AOS (IAH < 5 eventos/h; n = 18); AOS leve (≥5 IAH < 15 eventos/h; n = 44); AOS moderada (≥15 IAH < 30 eventos/h; n = 23); AOS grave (IAH ≥30 eventos/hora; n = 17). A aptidão física foi avaliada pela força muscular de membros superiores (contração voluntária máxima de preensão manual, CVM) e inferiores (pelo Teste Sentar e Levantar em 30 segundos - TSL). Utilizou-se análise de variância de um fator para comparação entre os grupos, adotando-se p < 0,05 como estatisticamente significante. Resultados: O grupo AOS grave apresentou menor desempenho no TSL quando comparado aos grupos AOS leve (9,3 ± 2,9 vs. 11,8 ± 3,1 repetições; p = 0,004) e sem AOS (9,3 ± 2,9 vs. 11,7 ± 2,3 repetições; p = 0,018). Da mesma forma, o grupo AOS moderada apresentou desempenho inferior no TSL em relação aos grupos AOS leve (9,6 ± 3,2 vs. 11,8 ± 3,1 repetições; p = 0,005) e sem AOS (9,6 ± 3,2 vs. 11,7 ± 2,3 repetições; p = 0,027). Não houveram diferenças estatisticamente significantes na CVM entre os grupos. Conclusão: Adultos com AOS moderada ou grave apresentam menor força muscular de membros inferiores em comparação a indivíduos com AOS leve ou sem AOS. A força muscular de membros superiores, entretanto, não é afetada pela gravidade da AOS.

Palavras-chave: Apneia obstrutiva do sono; Aptidão física; Força.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre comportamento sedentário e função respiratória em pessoas idosas: um estudo transversal

AUTORES

Enzzo Cortes Barbosa Vales
Camila Pereira Iervese
Italo Emmanoel Silva
Silva
Ariana Oliveira Santos
Thaís Alves Brito
José Ailton Oliveira Carneiro

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: O comportamento sedentário tem sido apontado como fator de risco para o declínio da função pulmonar em pessoas idosas, favorecendo quadros de dispnéia e piora da capacidade funcional. Objetivo: Analisar a associação entre o tempo gasto em comportamento sedentário e os indicadores de força muscular respiratória, de função pulmonar e dispneia em pessoas idosas residentes em comunidade. Métodos: Estudo transversal realizado com indivíduos com idade ≥ 60 anos, de ambos os sexos, residentes em Lafaiete Coutinho (BA), em 2019. O comportamento sedentário foi avaliado por meio, do quinto domínio, do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A força muscular respiratória foi avaliada por meio das pressões inspiratória/expiratória máxima (PImax, PEmax) utilizando um manovacuômetro, os indicadores de função pulmonar, volume expiratório forçado em um segundo (FEV), volume expiratório forçado em seis segundo (FEV?) e Capacidade vital forçada (CVF), por meio da espirometria e a escala de dispneia. A associação do tempo gasto em comportamento sedentário com os indicadores de força muscular respiratória, de função pulmonar e dispneia foi realizada por meio da correlação de Spearman (α = 0,05). Resultados: Participaram do estudo 164 pessoas idosas, sendo 59,8% mulheres. A média de idade foi de 75,9 anos (DP = 8,1). Observou-se uma correlação negativa entre tempo gasto em comportamento sedentário e PImax (r = -0,221; p = 0,048; n = 81), FEV_1 previsto (%) (r = -0,157; p = 0,049; n = 158) e CVF previsto (%) (r = -0,074; p = 0,047; n = 158). Além disso, o comportamento sedentário apresentou correlação positiva com a escala de dispneia (r = 0,191; p = 0,016; n = 159). Conclusão: O maior tempo de comportamento sedentário associou-se à menor força muscular inspiratória e a volumes espirométricos reduzidos, bem como ao aumento da percepção de dispneia em pessoas idosas.

Palavras-chave: Pessoas idosas; Força muscular; Função pulmonar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Movimento e pertencimento: a inclusão do corpo autista na escola pública

AUTORES

Evellyn Renata Duda de Oliveira
Geovani Rodrigo Ramos da Silva
Lara D-julian Martins dos Santos
Luany Vitória da Silva Rolindo
Natália Barbosa da Silva Neta
Raquel Maria do Nascimento Gabriel Veiga

Secretaria de Educação de Pernambuco.

A rotina escolar apresenta desafios que afetam a saúde física, mental e emocional dos estudantes, os quais se intensificam em indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), que enfrentam barreiras na comunicação, integração social e adaptação ao ambiente escolar. A Declaração de Salamanca (UNESCO, 1994) já destacava que escolas regulares com orientação inclusiva constituem o meio mais eficaz de combater atitudes discriminatórias. Este estudo teve como objetivo implementar e avaliar intervenções interdisciplinares voltadas à inclusão, ao respeito às diferenças e ao bem-estar de discentes autistas numa escola pública de Pernambuco. Durante três semanas, foram realizadas atividades físicas visando desenvolvimento motor, socialização e fortalecimento de vínculos. Paralelamente, promoveu-se uma palestra voltada à comunidade escolar sobre o funcionamento neurológico e fatores que influenciam o comportamento dos estudantes dentro do espectro. A coleta de dados ocorreu por meio de observações, rodas de conversa e diários de campo. A avaliação da intervenção foi qualitativa, baseada em Bardin (2016), seguindo três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos dados. Os resultados evidenciaram avanços concretos na integração social, no sentimento de pertencimento dos alunos autistas e na ampliação do conhecimento sobre o transtorno. Em uma roda de conversa, um estudante autista relatou dificuldade em socializar, sendo imediatamente acolhido com um abraço por um colega de turma. Os diários de campo revelaram relatos como: "Isso nunca aconteceu na minha antiga escola", evidenciando a invisibilidade da temática. Destacou-se, ainda, a leitura de uma cartilha escrita por uma aluna autista relatando suas estereotipias - como balançar mãos e pernas de forma inquieta ao sentir-se nervosa ou animada - desmistificando a ideia de que esses comportamentos estão atrelados exclusivamente a condições negativas. Conclui-se que as intervenções interdisciplinares contribuíram significativamente para a inclusão dos estudantes com TEA, reforçando a importância de estratégias pedagógicas integradas e inclusivas nas escolas públicas.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista (TEA); Pertencimento; Inclusão escolar.

Apoio institucional: A Escola Técnica Estadual Jurandir Bezerra Lins (ETE JBL) agradece, incentiva e apoia toda iniciativa que visa a melhoria do ambiente escolar. O projeto de acolhimento voltado, principalmente, para os estudantes com o Transtorno do Espectro Autista (TEA), foi uma ação assertiva e importante para que os alunos - dentro do espectro - se sentissem pertencentes a "ETE DO POVO".

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Déficit de equilíbrio em pessoas idosas e fatores associados

AUTORES

Fábio Thomaz Melo
Camila Moreira de Almeida Melo
Janne Jéssica Souza Alves
Luiz Humberto Rodrigues Souza
Danielle Souto de Medeiros

Universidade Estadual de Feira de Santana- UEFS.

Introdução: O período pandêmico restringiu a prática de atividade física das pessoas idosas e pode ter tido efeito sobre o equilíbrio estático. Objetivo: Avaliar déficit de equilíbrio em pessoas idosas residentes em Guanambi, Bahia, Brasil. Métodos: Estudo transversal de base populacional e de abordagem domiciliar. Os dados foram coletados entre os meses de março e abril de 2023, em uma amostra de 449 idosos. Para investigação do desfecho déficit de equilíbrio utilizou-se uma parte do Short Physical Performance Battery (SPPB), classificando como com déficit presente os participantes que obtiveram entre 0 e 3 pontos, e como ausência de déficit aqueles que alcançaram 4 pontos. Como variáveis independentes foram investigadas componentes domiciliares, sociodemográficos, comportamentos e condições de saúde, qualidade de vida, incapacidade física e utilização de serviços de saúde. Foram realizadas análises descritivas, bivariadas e multivariadas para o desfecho, segundo variáveis de interesse, utilizando estimativa de razões de prevalência (RP) e intervalos de confiança 95% (IC95%) a partir de regressão de Poisson com variância robusta. Resultados: A prevalência do déficit de equilíbrio foi de 38,3% (33,9-42,9%). Associaram-se positivamente à maior prevalência as variáveis idade de 80 anos e mais (RP = 2,06; IC95% 1,47-2,91), ficar em um tempo médio sentado acima de 360 min/dia (RP = 1,30; IC95% 1,07-1,60), autoavaliação da saúde como ruim ou muito ruim (RP = 1,40; IC95% 1,04-1,86), acidente vascular cerebral prévio (RP = 1,54; IC95% 1,17-2,04), episódio de queda nos últimos 12 meses (RP = 1,74; IC95% 1,40-2,16), incapacidade ou dificuldade na mobilidade (RP = 1,41; IC95% 1,12-1,77) e incapacidade física nas atividades básicas de vida diária (RP = 1,48; IC95% 1,20-1,83). Associação negativa foi observada com ter alguma insatisfação com a saúde (RP = 0,71; IC95% 0,56-0,90). Conclusão: A elevada prevalência do déficit de equilíbrio, comparada com outros estudos, alinhada aos fatores associados, revela a necessidade das práticas específicas voltadas à promoção, prevenção, manutenção e reabilitação do equilíbrio postural.

Palavras-chave: Equilíbrio postural; Idoso; Saúde do idoso.

Apoio institucional: Esta pesquisa contou com recursos da Fundação de Amparo à Pesquisa da Bahia (FAPESB), executado no doutorado do Programa de Pós- Graduação em Saúde Coletiva (PPSC) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Treinamento intervalado de alta intensidade e treinamento contínuo moderado autoguiados pela percepção de esforço: estudo de viabilidade em pessoas idosas com hipertensão

AUTORES

Francisco Dalton Alves de Oliveira
Maria Beatriz F. Araújo
Virna L. Sousa
Lucas C. Miranda
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: As recomendações de exercício para pessoas com hipertensão (HAS) baseiam-se principalmente em estudos com condições controladas, o que limita a aplicação em contextos reais. Objetivo: Avaliar a viabilidade de diferentes programas de treinamento aeróbio autoguiados em pessoas idosas com HAS. Métodos: 43 participantes foram randomizados em dois grupos: treinamento contínuo moderado (TCM; n = 22) e treinamento intervalado de alta intensidade (TIAI; (n = 21). Programas: 12 semanas, três vezes por semana, em ambiente aberto (pista de atletismo). A realização das sessões foi autoguiada por percepção subjetiva de esforço (PSE); TCM: PSE 5-6 entre 8-20 minutos; TIAI: 1 min intenso (PSE 7-8) e 1 min leve (PSE 3-4) por 16-40 minutos. Indicadores de viabilidade: fidelidade às zonas de treinamento, resposta afetiva (prazer/desprazer), comparecimento às sessões, abandono do programa e eventos adversos. A frequência cardíaca foi monitorada para determinação da fidelidade ao treinamento pela frequência cardíaca de reserva (FCr). As respostas afetivas foram monitoradas pela Feeling Scale. O teste do qui-quadrado, exato de fisher e t de Student foram utilizados para análise dos dados. Resultados: A FCr foi superior no grupo TIAI (72,7±12% vs. 53,0±7%; p < 0,01), mas ambos os grupos treinaram dentro das zonas-alvo recomendadas. A resposta afetiva foi menor no grupo TIAI (0,7±1,2 vs. 3,4±1,3; p < 0,01). O comparecimento às sessões (TIAI = 88,4% vs. TCM = 88,5%; p = 0,95) e abandono (TIAI = 14,3% vs. TCM = 13,6%; p = 0,95) foram similares. O número de eventos adversos foi maior no grupo TIAI (6 vs. 2; p = 0,01). Conclusão: Embora os programas tenham apresentado similar fidelidade às zonas de treinamento, comparecimento às sessões e taxa de abandono, o TIAI parece ser menos viável devido à menor resposta afetiva e mais eventos adversos comparado ao TCM.

Palavras-chave: Idosos; Exercício aeróbico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto de um programa comunitário de treinamento combinado isolado ou associado ao aconselhamento nutricional na pressão arterial de adultos: um ensaio clínico randomizado

AUTORES

Gabriel dos Santos Lemes
Gabriel Carvalho
Laura de Lima Silva
Vinicius Mallman Schneider
Dalva Muniz Pereira
Rodrigo Ferrari

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: Intervenções pragmáticas que associam exercício e nutrição fundamentais para o manejo da hipertensão arterial. Objetivo: Analisar o impacto de um programa comunitário de treinamento combinado, isolado ou associado ao aconselhamento nutricional, na pressão arterial de idosos com hipertensão arterial. Métodos: Homens e mulheres a partir de 60 anos foram aleatoriamente divididos em dois grupos: Treinamento Combinado + Nutrição (TCN) e Treinamento Combinado isolado (TC). As intervenções tiveram duração de 12 semanas O programa de exercícios, de caráter pragmático, foi realizado 2 vezes na semana (60 min/sessão), composto por 30 minutos de exercício aeróbico (caminhada ou corrida) e 30 minutos de exercícios de força com peso corporal. A intensidade foi controlada por escala de percepção subjetiva de esforço (CR-10 de Borg). No aconselhamento nutricional, realizado apenas no grupo TCN, os participantes receberam, quinzenalmente, palestras de orientação nutricional (30 minutos/sessão), baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira. A pressão arterial de consultório foi medida por método oscilométrico automático nos momentos pré e pós intervenção. Os dados foram analisados por modelos de equações de estimação generalizadas (GEE) usando o software SPSS (versão 31.0). Considerou-se significância estatística para $p < 0,05$. Resultados: Trinta e três adultos hipertensos (57,5% homens), com idade média de 62,5 anos, completaram o programa. Não foram observadas diferenças significativas nas características basais entre os grupos. Após a intervenção, quando comparado aos respectivos valores no baseline, houve diminuição na Pressão Arterial Sistólica em TCN (-10mmHg; $p = 0,049$), mas não em TC (-3mmHg; $p = 0,38$). Não foram encontradas diferenças significativas na pressão arterial diastólica em nenhum dos grupos. Conclusão: Considerando que apenas a intervenção combinada promoveu redução na pressão arterial ao final da intervenção, parece que estratégias que combinem exercício físico e acompanhamento nutricional são mais promissoras no controle da hipertensão arterial.

Palavras-chave: Exercício Físico; Hipertensão; Idosos

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação do desempenho funcional entre idosos iniciantes e veteranos em programas físicos

AUTORES

Gabriela Emerim Rodrigues
Eduarda Reis Dulac
Rafael Pereira da Silveira Mota
Vicente Schabbach Duarte
Carlos Schmidt Baron
Andréa Kruger Gonçalves

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: O envelhecimento está associado a declínios na força, equilíbrio e resistência cardiorespiratória, comprometendo a funcionalidade. A prática de exercícios físicos é recomendada para a saúde, porém os ganhos variam conforme a sua duração. Objetivo: Comparar o desempenho funcional de idosos iniciantes e veteranos em um programa de exercício. Métodos: Estudo longitudinal com idosos (±73 anos) do Programa de Extensão Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento-UFRGS. A amostra (n = 341) foi dividida em grupos: veteranos ≥ 2 anos de prática (n = 243) e iniciantes ≤ 10 meses de prática (n = 95), avaliados no pré (março) e pós (dezembro). Aplicou-se a bateria Senior Fitness Test para força de membros inferiores (FMI) e superiores (FMS), flexibilidade de membros inferiores (FlexMI) e superiores (FlexMS), caminhada de 6 minutos (TC6), teste de equilíbrio e agilidade (EQ2,44), equilíbrio unipodal com olhos abertos (EQOA) e teste de velocidade máxima (VMAX). Os dados foram comparados por meio de GEE com Bonferroni (p≤0,05). Resultados: O estudo mostrou resultados significativos: interação grupo e tempo FMI(p = 0,006) e TC6(p = 0,037); grupo FMS pré-pós(p = 0,030, p = 0,036), FMI pré(p = 0,000), FlexMI pré(p = 0,000), EQ2,44 pré(p = 0,027); tempo FMS pré-pós(iniciantes: p = 0,002, Δ% = 15,10%; veteranos: p = 0,000, Δ% = 16,51%), FMI(p = 0,000, Δ% = 33%; p = 0,000, Δ% = 10%), FlexMS pós(veteranos: p = 0,024, Δ% = 19,65%), EQ2,44 pós(veteranos: p = 0,013, Δ% = 58%) e TC6 pré(iniciantes: p = 0,018, Δ% = 10,11%). Conclusão: A intervenção foi eficaz para ambos os grupos, com melhorias em FMI e FMS ao longo do tempo. Iniciantes apresentaram maior avanço no TC6, enquanto veteranos se destacaram no EQ2,44. Os resultados indicam efeitos distintos conforme o tempo de prática.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício Físico; Desempenho Físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sono, atividade física, exposição a telas, consumo alimentar e suas associações com obesidade entre estudantes quilombolas

AUTORES

Gilmar Mercês de Jesus
Lara Daniele Matos dos Santos Araújo
Anna Karolina Cerqueira Barros
Lizziane Andrade Dias

Universidade Estadual de Feira de Santana.

Introdução: A obesidade é associada a desfechos adversos de saúde e, nas últimas três décadas, cresceu entre crianças e adolescentes de várias regiões do mundo. Objetivo: Analisar as associações entre privação do sono (PS), atividade física (AF), exposição a telas (Telas), consumo de bebidas açucaradas (BA), frutas e vegetais (FV) e a obesidade entre estudantes. Métodos: Estudo transversal com crianças (7-9 anos) e adolescentes (10-15 anos) de comunidades Quilombolas rurais de Feira de Santana-BA (n = 1.007, Idade = 9,4±1,5 anos, 50,5% meninos, IMC = 17,8±3,5Kg/m^2). AF, Telas e consumo de BA e FV foram investigados com questionário on-line: Web-CAAFE. Pais/responsáveis relataram a hora de dormir e despertar das crianças em dias da semana. Duração do sono (DS = hora de dormir - hora de despertar) foi calculada e PS foi definida conforme a Sociedade Brasileira de Pediatria (6-12 anos: < 9 horas/dia; 13-18 anos: < 8 horas/dia). Obesidade foi avaliada pelo critério IOTF, a partir de valores de IMC. AF e Telas, em MET, foram categorizados em quartis (Q1, Q2, Q3). A análise incluiu modelos de regressão de Poisson com estimador de variância robusto, estratificados por sexo e idade, para estimar Razões de Prevalência (RP) e Intervalos de Confiança de 95% (IC95%). Resultados: Obesidade ocorreu em 8,5% dos participantes (meninas: 9,4%, meninos: 7,5%; crianças: 9,4%, adolescentes: 7,3%). Entre as meninas, obesidade se associou a Telas (Q3: RP = 2,57; IC95% = 1,11-5,96) independentemente da idade. Entre meninos, se associou a PS (RP = 2,36; IC95% = 1,12-4,95), Telas (Q3: RP = 2,48; IC95% = 1,07-5,71) e AF (Q2: RP = 0,11; IC95% = 0,013-0,87). Entre crianças, obesidade se associou a PS (RP = 1,98; IC95% = 1,07-3,66), Telas (Q2: RP = 2,39; IC95% = 1,14-5,02; Q3: RP = 2,90, IC95% = 1,43-5,84) e consumo de BA (RP = 2,10; IC95% = 1,13-3,89), independente do sexo. Nenhuma associação foi significativa entre adolescentes. Conclusão: Entre crianças Quilombolas, obesidade se associou à exposição a telas, atividade física, privação do sono e consumo de bebidas açucaradas. As associações foram específicas ao sexo.

Palavras-chave: Quilombolas; Privação do Sono; Ingestão de alimentos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos agudos imediatos e agudos tardios de diferentes métodos, intensidades e durações de exercício resistido em pessoas com diabetes tipo 1: um ensaio clínico randomizado

AUTORES

Gleyce Kelly Batista de Souza
Leandro Paim da Cruz Carvalho
Anthony Rodrigues de Vasconcelos
Paulo Adriano Schwingel

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença crônica degenerativa, caracterizada por hiperglicemias sustentadas, podendo promover complicações micro e macrovasculares em diferentes tecidos e orgãos. Um dos pilares do tratamento da DM1 é o exercício físico (ER), sendo o exercício resistido (ER) uma boa estratégia para modular variáveis cardiometabólicas. No entanto, efeitos que diferentes métodos, intensidades e durações dessa modalidade de EF exercem nessa população ainda requerem maior elucidação.Objetivo: Avaliar efeitos agudos imediatos e tardios de diferentes métodos, intensidades e durações de ER em variáveis cardiovasculares e glicêmicas de pessoas com DM1. Método: Foi um ensaio clínico randomizado. O estudo incluiu pessoas com idade entre 18 e 45 anos, participantes do projeto "exercício é tratamento", que não possuíssem restrição médica para a prática de EF. Os participantes foram submetidos a quatro sessões de ER (tradicional versus circuito), com duração (16 versus 36 minutos) e intensidades diferentes (60 versus 80%). Foi realizada análise de variância de três vias (ANOVA three-way) com post hoc de Tukey. Foi adotada a significância p≤0,05. Resultados: Foi encontrada diferença significativa para o ER tradicional 80% de 1 RM em relação ao momento imediatamente após (p = 0,004). Ao realizar uma comparação agrupada, desconsiderando o tipo de exercício e a intensidade, foi demonstrado que fazer exercício, independente do tipo e da intensidade, promove redução glicêmica em pessoas com DM1. Conclusão: Verificou-se que o ER tradicional a 80% é eficiente para reduzir de forma estatisticamente significativa a glicemia de pessoas com DM1.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus tipo 1; Exercício; Controle glicêmico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos agudos do tereré sobre a potência do arremesso de atletas paralímpicos

AUTORES

Guilherme de Lucas Barbosa
Adriano Cañete Avalos
Pedro Soares Junqueira
Cassio Pinho dos Reis
Fabricio Cesar de Paula Ravagnani
Christianne de Faria Coelho Ravagnani

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Introdução: Atletas com deficiência podem utilizar suplementos nutricionais, substâncias ergogênicas ou técnicas destinadas a melhorar seu desempenho esportivo. Entretanto, a menor massa e potência muscular, além de maiores chances de desidratação podem requerer cautela na escolha de suplementos por esses atletas. O Tereré (bebida típica da Região Centro-Oeste, feita à base de erva mate (EM) e água gelada) possui, dentre seus nutrientes, a cafeína, cujo potencial ergogênico já está bem descrito na literatura. Contudo, seus efeitos foram pouco testados em atletas com deficiência. Objetivo: Avaliar os efeitos agudos da ingestão do Tereré na potência do arremesso de atletas com deficiência física (amputação, lesão medular, mielomeningocele, paralisia cerebral). Métodos: Estudo randomizado, duplo-cego, cruzado, realizado com 5 atletas homens com deficiência (16 a 49 anos) com participação ativa em competições por pelo menos um ano, distribuídos em duas condições: Tereré Experimental (TrrEx) (50g de EM infundida em 6mL/kg do peso corporal de água a ±10ºC) e Tereré Placebo (TrrPl) (mesma quantidade de água e de EM, lavada). Após 45 minutos da ingestão do Tereré, os atletas foram encaminhados para o teste de medicine ball para a avaliação da potência do arremesso através da distância. Utilizou-se teste T de Student para amostras dependentes com nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Não houve diferença no desempenho dos atletas entre as condições TrrEx e TrrPl (3,8m±1,5m vs 3,8m±1,7m, $p = 0,625$, respectivamente). Conclusão: A EM não apresentou benefícios estatisticamente significantes, porém, devido à ampla margem de estudos com o produto e, mais ainda, com o público alvo, mais estudos serão necessários.

Palavras-chave: Erva-Mate; Deficiência Física; Cafeína.

Apoio institucional: CNPq, CAPES, FUNDECT e UFMS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos agudos do exercício em ergômetro de braço na função vascular dos membros superiores e inferiores de pacientes com doença arterial periférica: ensaio *cross-over* randomizado

AUTORES

Gustavo Oliveira da Silva
Paolo Marcello Cunha
Max Duarte de Oliveira
Helcio Kanegusuku
Marilia de Almeida Correia
Raphael Mendes Ritti-Dias

Faculdade Pernambucana de Saúde.

Introdução: O exercício em ergômetro de braço (EB) pode ser uma opção interessante para pacientes com doença arterial periférica, porque minimiza os sintomas de claudicação e tem demonstrado melhorar a capacidade de caminhada. No entanto, o seu efeito na função vascular ainda é pouco conhecido. Objetivo: Avaliar o efeito agudo do exercício em EB na função vascular dos membros superiores e inferiores em pacientes com doença arterial periférica e comparar os seus efeitos com o exercício de caminhada. Métodos: Este ensaio cross-over randomizado incluiu 17 pacientes com doença arterial periférica e claudicação intermitente (53% homens, 66 ± 7 anos, 26.7±4.4 kg/m^2). Os participantes realizaram três sessões experimentais: caminhada, EB e controle, em ordem randomizada. As sessões de exercício consistiram de 15 séries de 2 minutos em uma intensidade correspondente a 4-6 na escala de Borg adaptada. A vasodilatação mediada pelo fluxo (FMD) das artérias braquial e femoral foram medidas antes e após cada sessão para verificação da função vascular. Resultados: Não foram observadas diferenças estatisticamente significantes na função vascular no momento pré-intervenção entre as sessões experimentais (P > 0,05 para todas). Também não foram observadas diferenças estatisticamente significantes para a FMD das artérias braquial (Controle: 4,5 ± 2,8% Pré vs. 3,4 ± 1,9% Pós; Caminhada: 5,1 ± 3,2% Pré vs. 4,8 ± 3,8% Pós; EB: 4,4 ± 2,7% Pré vs. 4,0 ± 2,1% Pós; P = 0,554) e femoral (Controle: 6,6 ± 4,7 Pré vs. 7,0 ± 5,0 Pós; Caminhada: 7,4 ± 4,3 Pré vs. 5,6 ± 4,3 Pós; AC: 6,8 ± 4,1 Pré vs. 5,6 ± 4,3 Pós; P = 0,339). Conclusão: Uma única sessão de exercício em EB não afeta agudamente a função vascular dos membros superiores ou inferiores, demonstrando uma resposta similar ao exercício de caminhada.

Palavras-chave: Claudicação intermitente; Vasodilatação mediada pelo fluxo; Caminhada.

Apoio institucional: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP #2023/00630-6); Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq #308954/2021-1); Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES #88887.986418/2024-00).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento resistido de alta carga vs. baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo sobre a pressão arterial central e periférica em mulheres pós menopausadas

AUTORES

Helder Xavier Bezerra
Rodrigo Ramalho Aniceto
Hilânia Souza de Araújo
José Clodoaldo Brito de Oliveira
Annelise Machado Gomes de Paiva
Piettra Moura Galvão Pereira

Centro Universitário Maurício de Nassau.

Introdução: A menopausa está associada a alterações cardiovasculares que elevam o risco de hipertensão. Apesar disso, pouco se sabe sobre como diferentes métodos de treinamento resistido afetam a pressão arterial central e periférica nessa população. Objetivo: Determinar os efeitos do treinamento resistido de alta carga (TRAC) vs. baixa carga (TRBC+RFS) com restrição de fluxo sanguíneo sobre a pressão arterial central e periférica em mulheres pós menopausadas. Métodos: Dezessete mulheres pós-menopausadas (63,1 ± 5,2 anos) foram randomizadas para dois grupos: TRAC (n = 7) e TRBC+RFS (n = 10). Ambos os grupos realizaram o exercício de agachamento livre, duas vezes por semana durante 16 semanas. O grupo TRAC treinou a 70% de 1RM realizando três séries de 10 repetições, enquanto o grupo TRBC+RFS realizou quatro séries com 15 repetições a 30% de 1RM com aplicação de um manguito inflável a 50% da pressão de oclusão arterial. As variáveis analisadas foram: pressão arterial periférica sistólica (PAPS), diastólica (PAPD) e pressão arterial central (PAC). A Análise de Variância (ANOVA) de medidas repetidas foi utilizada para comparar os efeitos dos grupos TRAC e TRBC+RFS e do tempo (pré vs. pós-intervenção). Resultados: Houve um efeito significativo do tempo para a PAPS ($p = 0,004$), PAPD ($p = 0,024$) e PAC ($p = 0,002$). No entanto, não foi observado efeito principal do grupo ($p > 0,05$ para todas as variáveis), nem interação significativa entre tempo e grupo ($p > 0,05$ para todas as variáveis). Sugerindo que, embora ambos os protocolos de treinamento tenham reduzido a pressão arterial, a magnitude da melhora foi similar em ambos os grupos. Conclusão: Ambos os protocolos de treinamento resistido foram eficazes na redução da pressão arterial em mulheres pós-menopausadas. Contudo, a ausência de interação entre grupo e tempo sugere que a adição da restrição de fluxo sanguíneo não proporcionou um benefício hemodinâmico adicional em comparação com o treinamento de alta carga isolado.

Palavras-chave: Exercício físico; Hemodinâmica; Pressão arterial.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Respostas cardiovasculares ao teste ergométrico em adultos apneicos com e sem restrição do sono

AUTORES

Heloiza Henrique de Andrade
José Lucas Porto Aguiar
José Ricardo Vieira de Almeida
Elton Carlos Felinto dos Santos
Daniela Karina da Silva Ferreira
Ozeas de Lima Lins-Filho

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A restrição do sono e a Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) estão, independentemente, associadas a piores respostas cardiovasculares durante o exercício físico. No entanto, pouco se sabe sobre como a combinação de restrição de sono e AOS afeta as respostas cardiovasculares ao esforço físico máximo. Objetivo: Verificar o efeito da restrição parcial do sono nas respostas cardiovasculares ao esforço máximo em indivíduos com AOS. Métodos: Foram incluídos indivíduos com AOS diagnosticada por polissonografia completa (IAH ≥ 5 eventos/hora). Os grupos foram divididos de acordo com a duração do sono autorrelatada nos últimos 30 dias, avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), em: Grupo com sono restrito (SR: < 7 horas de sono) e Grupo com sono normal (SN: ≥ 7 horas de sono). Para avaliar a aptidão cardiovascular, todos realizaram um teste de esforço máximo em esteira, seguindo o protocolo de Bruce. Foram avaliadas a pressão arterial sistólica (PASmax), diastólica (PADmax) e a frequência cardíaca máxima (FCmax). As comparações entre os grupos foram realizadas por meio do teste t de Student para amostras independentes, adotando-se $p < 0,05$ como estatisticamente significante. Resultados: Foram incluídos 19 participantes no grupo SR (idade: 59,3 ± 11,1 anos; tempo de sono: 284,4 ± 121,8 minutos) e 39 no grupo SN (idade: 54,3 ± 9,6 anos; tempo de sono: 495,6 ± 69,6 minutos), todos com diagnóstico de AOS grave (IAH: 39,4 ± 22,6 e 34,7 ± 22,0 eventos/hora, respectivamente). O grupo SR apresentou PASmax significativamente maior que o grupo SN (207,2 ± 24,9 mmHg vs. 186,2 ± 22,3 mmHg; $p = 0,026$). Não foram observadas diferenças estatisticamente significantes para PADmax e FCmax entre os grupos. Conclusão: Em adultos com AOS grave, a restrição do sono pode exacerbar as respostas pressóricas sistólicas ao esforço físico máximo.

Palavras-chave: Exercício físico; Pressão arterial; Apneia Obstrutiva do Sono.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeitos do treinamento resistido de alta carga e de baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo sobre a rigidez arterial de mulheres pós-menopausadas

AUTORES

Hilânia Souza de Araújo
Piettra Moura Galvão Pereira
Helder Xavier Bezerra
José Clodoaldo Brito de Oliveira
Wallysson Henrique Manoel da Silva
Rodrigo Ramalho Aniceto

Universidade Federal da Paraíba.

Introdução: A menopausa está associada ao aumento da rigidez arterial, fator de risco cardiovascular. O treinamento resistido (TR) é indicado para mulheres pós-menopausa, mas não há consenso sobre os efeitos da alta carga e da baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo (RFS) na saúde vascular. Objetivo: Analisar os efeitos do TR com alta carga (TRAC) e de baixa carga associado à RFS (TRBC+RFS) na rigidez arterial de mulheres pós-menopausa. Métodos: Vinte e cinco mulheres pós-menopausa foram randomizadas em 3 grupos: TRAC (n = 12), TRBC+RFS (n = 9) e o grupo controle GC (n = 4). Os dois primeiros grupos treinaram agachamento livre duas vezes por semana durante 16 semanas. O TRAC foi realizado a 70% de 1RM (3 séries de 10 repetições) e o TRBC+RFS a 30% de 1RM (4 séries de 15 repetições, com 50% da pressão de oclusão arterial). A velocidade de onda de pulso (VOP) e o índice de aumento (AI) foram mensurados antes e após a intervenção. A análise estatística foi realizada no programa SPSS 17.0, as comparações dos dados foram conduzidas por ANOVA de medidas repetidas (tempo × grupo), com nível de significância adotado de $p > 0,05$. Resultados: Para a VOP, não houve efeito de tempo ($F(1,18) = 0,038$; $p = 0,848$; $\eta^2p = 0,002$) nem interação tempo×grupo ($F(2,18) = 0,360$; $p = 0,702$). As médias indicaram discreto aumento no TRAC (8,71±0,91-9,01±0,95) e manutenção no TRBC+RFS (8,90±0,85-8,91±0,89), sem diferença significativa entre grupos ($F(2,18) = 2,454$; $p = 0,114$). Para o AI, não houve efeito de tempo ($F(1,18) = 0,338$; $p = 0,568$; $\eta^2p = 0,018$) ou interação ($F(2,18) = 0,273$; $p = 0,764$). O TRAC apresentou aumento médio (21,6±8,87-25,9±16,4), enquanto o TRBC+RFS permaneceu estável (26,4±7,76-26,1±11,1). Conclusão: Tanto TRAC quanto TRBC+RFS não promoveram alterações significativas em marcadores de rigidez arterial neste grupo de mulheres pós-menopausa. Os achados sugerem que, embora o TR seja essencial para força e funcionalidade, pode não ser suficiente, isoladamente, para reduzir a rigidez arterial.

Palavras-chave: Exercício com restrição de fluxo sanguíneo; Menopausa; Rigidez vascular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do treinamento multicomponente em parâmetros hemodinâmicos de mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física

AUTORES

Iane de Paiva Novais
Isaac Costa Santos
Débora Quezia Santos Matos
Libiny Silva
Lucas Santos

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Introdução: O exercício físico aumenta a produção de antioxidantes e a biodisponibilidade de óxido nítrico, assim, pode contribuir para reduzir o risco aumentado de doenças cardiovasculares em mulheres na pós-menopausa. O treinamento multicomponente é uma modalidade que engloba 3 ou mais valências físicas na mesma sessão e tem potencial para minimizar fatores de risco nesta população. Objetivo: Investigar o efeito do treinamento multicomponente sobre parâmetros hemodinâmicos em mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física. Métodos: Trata-se de um estudo quasi-experimental com 34 mulheres pós-menopausadas (58,90 ± 5,10 anos) participantes do Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM). As mulheres realizaram 24 sessões de 60 minutos de treinamento multicomponente, duas vezes por semana, com periodização progressiva de volume de exercício e tempo de descanso entre séries. Antes e após o treinamento, foram realizadas duas medidas da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), e da frequência cardíaca (FC) de repouso por técnica oscilométrica, utilizando aparelho digital, e calculada média. A análise descritiva foi realizada utilizando-se média e desvio-padrão, e mediana e amplitude interquartil (AIQ). A distribuição das variáveis foi testada pelo teste de Shapiro-Wilk. Utilizou-se o teste t de Student pareado e o d de Cohen para distribuições normais (PAD; FC) e o teste de Wilcoxon e a equação r = escore Z/n para distribuições não-normais (PAS). Resultados: Foi observada redução significativa nos valores da PAS (pré: 125,50mmHg e AIQ:25,00; pós: 120,00mmHg e AIQ:27,00; z = -2,207; p = 0,027; r = 0,38) e da FC (pré: 81,12±12,72bpm; pós: 78,30±11,77bpm; t(33) = 2,399; p = 0,022; d = 0,41), enquanto não houve alteração na PAD (pré: 77,27±6,89mmHg; pós: 76,72±8,28mmHg; t(33) = 0,467; p = 0,643; d = 0,11). Conclusão: O treinamento multicomponente melhorou significativamente os parâmetros hemodinâmicos de mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física, com efeito moderado e pequeno na redução da PAS e da FC, respectivamente.

Palavras-chave: Climatério; Exercício físico; Risco cardiovascular**.**

Apoio institucional: Fapesb, CNPq, UESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Atividade física e imagem corporal em pessoas com deficiências físicas: uma revisão integrativa

AUTORES

Ingrid Ludimila Bastos Lôbo
Luan Gonçalves Chuva
Douglas Alves Medeiros
Daniel Phelipe Athaíde Couto
André de Assis Lauria
João Roberto Ventura de Oliveira

Universidade do Estado de Minas Gerais - Departamento de Ciências do Movimento Humano (UEMG/DCMH/Ibirité).

Introdução: A imagem corporal (IC) é uma construção sociocultural que influencia no bem-estar geral. Pessoas que não atendem aos padrões estabelecidos, tais como aquelas com deficiências físicas, cujos corpos apresentam alterações na forma e funcionalidade, podem experimentar insatisfação e autopercepção negativa da IC. Esse estudo analisou a percepção da imagem corporal de pessoas com deficiências físicas, através de uma revisão integrativa. Métodos: Realizou-se a busca nas bases Web of Science, Scopus e PubMed/NCBI, sendo incluídos estudos primários em português e inglês, com participantes com deficiências físicas e com idade ≥ 18 anos. Foram identificados 2567 estudos, sendo excluídos 1464 por serem inelegíveis. Em seguida, foram analisados 1103 estudos, dos quais 1073 foram excluídos por não atenderam aos critérios de inclusão. Na terceira etapa foram considerados 30 estudos, sendo 07 excluídos por não avaliar a IC. Assim, 23 estudos foram selecionados. Resultados: Os estudos foram publicados entre 1989 e 2023. Os métodos utilizados para avaliar a IC foram diferentes questionários, escalas de figuras corporais e entrevistas. Em 16 estudos, os participantes avaliaram a IC de forma negativa, demonstrando insatisfação com seus corpos, por não atender padrões de beleza esperados. Em 07 estudos, a percepção da IC foi positiva, e possivelmente influenciada pela prática regular de atividade física (n = 5). Destaca-se a complexidade da percepção da IC em pessoas com deficiências físicas, especialmente quando fatores externos e estigmas sociais são internalizados. Conclusão: A insatisfação com o corpo, as dificuldades de adaptação e os desafios emocionais são temas muito recorrentes, demonstrando que o processo de aceitação corporal não é apenas físico, mas também psicológico e social. Por outro lado, os estudos demonstraram que a prática regular de atividade física pode contribuir para a ressignificação da IC e a melhoria do bem-estar psicológico, promovendo a aceitação pessoal e a reintegração social.

Palavras-chave: Imagem corporal; Pessoa com deficiência; Atividade física.

Apoio institucional: Agradecemos o apoio do Programa Institucional de Apoio à Pesquisa (PAPq/UEMG) - Edital nº 16/2023, pelo suporte concedido e pela bolsa de iniciação científica destinada ao estudante Luan Gonçalves Chuva.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

24 Semanas de treinamento resistido não melhora o perfil lipídico em idosas dislipidêmicas

AUTORES

Ingrid Manske
Natã Stavinski
Witalo Kassiano
Vanessa Santos-melo
Aline Prado
Edilson Serpeloni Cyrino

Universidade Estadual de Londrina.

Introdução: O processo de envelhecimento é caracterizado por uma série de alterações metabólicas que podem colocar em risco a saúde e a qualidade de vida. Por outro lado, o treinamento resistido (TR) pode promover melhoria do quadro metabólico, sendo considerado um fator de proteção contra dislipidemias. Objetivo: analisar o efeito de 24 semanas de treinamento sobre o perfil lipídico em mulheres idosas dislipidêmicas e não dislipidêmicas. Métodos: 40 mulheres idosas com idade média de 68,02 ± 5,71 (anos), 67,14 ± 11,40 (kg) de massa corporal, 155,38 ± 5,79 (cm), de estatura, e IMC de 27,77 ± 4,24 (kg/m^2), foram alocadas em três diferentes grupos, controle (CONT, n = 13), dislipidêmicas não controladas (DIS-N, n = 14) e dislipidêmicas controladas (DIS-C, n = 13). O TR foi composto por oito exercícios para os diferentes segmentos corporais, com três séries e (8-12) repetições, ao longo de 24 semanas. A massa muscular esquelética e massa gorda (DXA), a força muscular (1RM) nos exercícios Chest press (CHE), Cadeira extensora (EXT), rosca Scott (ROS) e as variáveis bioquímicas, CT, HDL-c, LDL-c e TG foram analisados antes e após a intervenção. Resultados: Após a intervenção, os grupos apresentaram diferenças significantes somente para força ao longo tempo nos exercícios Chest-press [TE - CONT: 1,45; DIS-N: 1,57; DIS-C: 0,97; todos p < 0,001], Cadeira extensora [TE - CONT: 1,70; DIS-N: 1,03; DIS-C: 1,13; todos p < 0,001] e Rosca Scott [DIS-N (p > 0,002, TE: 0,53), CONT (p = 0,036, TE: 0,44) e DIS-C (p = 0,014, TE: 0,38)], sem diferença entre eles. Conclusão: Os resultados sugerem que 24 semanas de TR não são suficientes para promover melhoras no perfil lipídico de mulheres idosas dislipidêmicas.

Palavras-chave: Treinamento de força; Distúrbios metabólicos dos lipídeos; Envelhecimento

Apoio institucional: CNPq, CAPES, FINEP, Fundação Araucária.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos residuais de uma única sessão de alongamento no desempenho físico: uma revisão narrativa

AUTORES

Ingryd Feliciano Lima
Daniele Tailane Vasconcelos Leite
Claudia Manuela de Lima Chaves Fragoso
André Luiz Torres Pirauá
Natália Barros Beltrão Pirauá

UFRPE.

Introdução: Sabe-se que o exercício de alongamento tem efeitos agudos sobre a flexibilidade e o desempenho físico. Não se conhece ao certo, entretanto, a duração desses efeitos após uma única sessão de alongamento. Objetivo: Analisar, por meio de uma revisão, o efeito residual do alongamento sobre o desempenho físico. Métodos: Trata-se de uma revisão narrativa, com artigos originais publicados de 2000 a 2022, em inglês e português, na PubMed e SciELO. Foram utilizados descritores DeCS: "Exercícios de Alongamento Muscular", "Flexibilidade", "Desempenho Físico"; MeSH: "Muscle Stretching Exercises", "Physical Functional Performance"; e os termos "duration of flexibility gains", "Stretching" e "After session". A estratégia incluiu a ferramenta de identificação de publicações correlatas para ampliar a abrangência da pesquisa. Foram incluídos 08 estudos observacionais ou ensaios clínicos randomizados que avaliaram o efeito residual de uma sessão de alongamento. Os estudos incluíram adultos jovens e idosos. A qualidade metodológica das publicações foi avaliada na Escala PEDro. Resultados: Os resultados dos estudos demonstram que o alongamento, independentemente do método, promove ganhos agudos na flexibilidade, sobretudo na amplitude de movimento (ADM); mas pode reduzir a força em sessões prolongadas. Cinco estudos com adultos jovens evidenciaram que os ganhos de ADM regrediram entre 6 e 30 minutos após o alongamento. Um estudo evidenciou aumento da flexibilidade por até 24 horas após uma única sessão de alongamento estático, diferindo dos demais. Dois estudos com idosos observaram que o efeito varia conforme o método, onde os efeitos do alongamento dinâmico são mantidos por 60 minutos. A qualidade metodológica, avaliada pela escala PEDro, variou de 3 a 6, indicando limitações. Conclusão: O alongamento promove ganhos imediatos de flexibilidade, embora de curta duração na maioria dos casos. No entanto, são necessários estudos mais robustos para esclarecer a duração dos efeitos residuais em diferentes populações após uma única sessão de alongamento.

Palavras-chave: Exercícios de alongamento muscular; Flexibilidade; Desempenho físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do *Mat* pilates nos sintomas da menopausa de mulheres participantes de um programa de atividade física

AUTORES

Isaac Costa Santos
Lucas dos Santos
Luanderson Santos Neres
Matheus França Ramos dos Santos
Iane de Paiva Novais

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Introdução: As transformações fisiológicas que acompanham o envelhecimento reprodutivo feminino podem gerar sintomas que acompanham a mulher até a fase da pós-menopausa. O método Pilates surge como uma estratégia promissora de exercício físico, com potencial para atenuar os sintomas do climatério e melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde desta população. Objetivo: Avaliar o efeito do Mat Pilates nos sintomas de menopausa de mulheres participantes de um programa de atividade física. Métodos: Este é um estudo quasi-experimental realizado com 17 mulheres pós-menopausadas (59,10 ± 4,50 anos), participantes do Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM). A intervenção consistiu em um protocolo de Mat Pilates composto por 24 sessões de 60 minutos, realizadas duas vezes por semana. A progressão de treino foi realizada aumentando o número das repetições dos exercícios, que foram realizados sobre tapetes emborrachados, utilizando o peso corporal e a força da gravidade como resistência. Os sintomas de menopausa foram avaliados por meio da Menopause Rating Scale (MRS), com pontuação que varia de 0 a 44 pontos e engloba questões sobre sintomas somato-vegetativos, psicológicos e urogenitais. A comparação entre os momentos pré e pós-treinamento foi realizada por meio do Teste t de Student pareado, considerando a distribuição normal averiguada pelo teste de Shapiro-Wilk, e calculou-se o tamanho do efeito das diferenças por meio do d de Cohen. O nível de significância adotado foi de 5%. Resultados: Após o treinamento de Pilates, não foi observada alteração nos escores da escala MRS (pré: 12,47 ± 7,10 pontos; pós: 11,47 ± 7,10 pontos; $t(16) = 0,697$; $p = 0,496$; $d = 0,17$). Conclusão: O protocolo de Mat Pilates não modificou os sintomas da menopausa de mulheres participantes de um programa de atividade física.

Palavras-chave: Climatério; Exercício físico; Qualidade de vida.

Apoio institucional: Fapesb, CNPq, UESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação combinada do tempo sedentário e sono com cognição em pessoas idosas

AUTORES

Isabela Karoliny Calixto de Souza
Daniele Samara Dantas Lopes
Chales Phillipe de Lucena Alves
Ludmila Lucena Pereira Cabral
Eduardo Caldas Costa

Programa de Pós-Graduação em educação física,Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Brasil.

Introdução: Tanto o sono quanto o comportamento sedentário (CS) têm sido associados a alterações estruturais e funcionais no cérebro. Quando combinados, é possível que esses comportamentos tenham um efeito deletério potencializado sobre a cognição. Entretanto, há pouca informação sobre essa perspectiva. Objetivo: investigar a associação combinada do sono e CS com o desempenho cognitivo de pessoas idosas. Métodos: Estudo transversal (n = 158 participantes (73% mulheres; 70,9 ± 5,3 anos). O CS e o sono foram mensurados por acelerometria de acordo com os dias de semana e de final de semana. Os participantes foram categorizados pela mediana nos dias úteis em Alto CS (≥ 10,3 h/dia) e Baixo CS (< 10,3 h/dia) e Sono adequado (≥ 7,5 h/dia) e Sono inadequado (< 7,5 h/dia). Para os dias de final de semana eles foram categorizados pela mediana em Alto CS (≥ 10 h/dia) e Baixo CS (< 10 h/dia) e com Sono adequado (≥ 7 h/dia) e Sono inadequado (< 7 h/dia). Em seguida foram divididos em quatro grupos: Alto CS + Sono inadequado; Alto CS + sono adequado; Baixo CS + Sono inadequado; e Baixo CS + Sono adequado. A cognição foi avaliada através do Montreal Cognitive Assessment (MoCA) e do Mini exame do estado mental (MEEM). O modelo linear generalizado foi usado para as análises, com ajuste para sexo, escolaridade e nível de atividade física. Resultados: Nos dias de semana, tanto no MoCA (β = 1,8; p = 0,024) quanto no MEEM (β = 1,2; p = 0,035), apenas o grupo Alto CS + Sono inadequado foi diferente estatisticamente do grupo referência (baixo CS + Sono adequado). Não houve diferença significativa nas demais comparações. Conclusão: a combinação de dois comportamentos de risco a saúde (alto CS e sono inadequado) se associou a uma pior cognição em pessoas idosas.

Palavras-chave: Tempo sedentário; Hábitos de sono; Desempenho cognitivo.

Apoio institucional: Agredecimento a CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e o CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico) pelo apoio financeiro.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito da obesidade na capacidade funcional de idosos com e sem sonolência diurna excessiva

AUTORES

Isabela Monteiro Diniz
Maria Giulia Castro Santos
José Lucas Porto Aguiar
Ozeas Lins-filho
Daniela Karina da Silva Ferreira

Programa de Pós Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Tanto a obesidade (OBE) quanto a sonolência diurna excessiva (SDE), isoladamente, podem impactar negativamente a aptidão física funcional. No entanto, os efeitos combinados dessas duas condições sobre a capacidade funcional de idosos ainda não estão bem estabelecidos. Objetivo: Este estudo transversal teve como objetivo verificar o efeito da obesidade sobre a capacidade funcional de idosos com e sem sonolência diurna excessiva. Métodos: Os 112 participantes (idade: 62,7 ± 12,2 anos; IMC: 33,6 ± 6,9 kg/m^2) foram distribuídos em quatro grupos: G1 - com SDE e sem obesidade (SDE+/OBE); G2 - com SDE e com obesidade (SDE+/OBE+); G3 - sem SDE e sem obesidade (SDE-/OBE); e G4 - sem SDE e com obesidade (SDE-/OBE+). A SDE foi avaliada por meio da Escala de Sonolência de Epworth, e a capacidade funcional foi mensurada pelo Senior Fitness Test. As comparações entre os grupos foram realizadas utilizando análise de variância, com nível de significância de $p < 0,05$. Nos grupos sem SDE (G3 vs. G4), observaram-se diferenças estatisticamente significantes entre obesos e não obesos nos seguintes desfechos: flexibilidade de membros superiores (Δ-4,3 cm ± 3,4 cm; p = 0,012), agilidade (Δ1,3 s ± 0,5; p = 0,004) e distância no teste de caminhada de 6 minutos (Δ-71,9 m ± 25,8; p = 0,019). Já no grupo com SDE (G1 vs. G2), não houve diferenças estatisticamente significantes. Conclusão: Conclui-se que a obesidade impacta negativamente a capacidade funcional de idosos sem sonolência diurna excessiva, com prejuízos evidentes na flexibilidade, agilidade e resistência aeróbica. No entanto, entre os idosos com sonolência diurna excessiva, tais diferenças não foram observadas, sugerindo que a presença da SDE pode reduzir a sensibilidade à identificação de déficits funcionais associados à obesidade ou exercer influência própria sobre o desempenho funcional, independentemente do estado nutricional.

Palavras-chave: Sonolência diurna excessiva; Obesidade; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Treinamento combinado e sua influência sobre o risco cardiometabólico em indivíduos eutróficos, obesos e com diabetes tipo 2

AUTORES

Ivan Luiz Padilha Bonfante
Danielle Isadora Alves Ribeiro
Guilherme Alexandre Fernandes
Laura Martines Lima
Renata Garbellini Duft
Keryma Chaves da Silva Mateus
Liliane Ribeiro Vasconcelos
Ana Paula Boito Ramkrapes
Mara Patricia Traina Chacon Mikahil
Cláudia Regina Cavaglieri

Faculdade de Educação Física (FEF) - Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

Introdução: A união do treinamento de força e aeróbio (treinamento combinado - TC) ajuda no tratamento/prevenção da obesidade e diabetes tipo 2 (DM2). Entretanto, ainda existem lacunas dos efeitos do TC sobre o risco cardiometabólico global em indivíduos com diferentes padrões metabólicos. Objetivo: Avaliar os efeitos do TC sobre o risco cardiometabólico através do Framingham risk score (FRS), idade cardiovascular (IC) e do z-score da síndrome metabólica (zsSM) em indivíduos eutróficos, obesos e DM2. Métodos: Completaram o estudo 126 sujeitos irregularmente ativos de ambos os sexos, idade entre 40-60 anos, divididos em grupos treinamento (GT) ou controle (GC) de sujeitos eutróficos (GTE n = 18; GCE n = 18), obesos (GTO n = 27; GCO n = 29) e com DM2 (GTDM2 n = 17; GCDM2 n = 17), os quais realizaram pré-pós período experimental avaliações antropométricas, hemodinâmicas e bioquímicas para o cálculo dos scores. Foram utilizados os testes t independente, ANOVA one way/two way, seguido de post hoc de tukey. O nível de significância foi de p≤ 0,05. Resultados: Pré-período, indivíduos eutróficos apresentam menor risco metabólico, obesos um padrão intermediário e os diabéticos têm os maiores valores de IC, FRS e zsSM. Na comparação pré-pós entre sujeitos treinados e controles de cada população, o GTE apresentou pequena diminuição do FRS (-1,0%, p = 0,02) e IC (-3,3%, p = 0,03), enquanto obesos e diabéticos treinados têm diminuição de zsSM (GTO: -55,4%, p < 0,001; GTDM2: -49,5%; p < 0,01), FRS (GTO: -6,6, p = 0,01; GTDM2: -7,7%, p < 0,01) e IC (GTO: -1,3, p < 0,01; GTDM2: -2,5, p = 0,03). Nãoforam observadas diferenças entre os deltas percentuais de mudanças dos três grupos treinamento, embora os valores do GTO e GTDM2 sejam numericamente maiores. Conclusão: O TC, sem intervenção na dieta, diminui significativamente o risco cardiometabólico, com indícios que esse efeito seja mais evidente em indivíduos com obesidade e DM2.

Palavras-chave: Treinamento combinado; Obesidade; Diabetes tipo 2.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) - processos 16/08751-3 e 24/13126-7.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de 12 semanas de treinamento de força sobre dor no quadril, cinesiofobia e atividade física: estudo de caso

AUTORES

Ivson Thales Gomes Silvino
Lucas Camilo Pereira
Hassan Mohamed Elsangedy
Lêonidas de Oliveira Neto

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A dor no do quadril é uma queixa frequente na prática clínica, comprometendo a mobilidade, força e qualidade de vida. O treinamento de força é apontado como estratégia eficaz para redução da dor e melhora funcional, mas há escassez de evidências em estudos aplicados individualmente. Objetivo: Avaliar os efeitos de 12 semanas de treinamento de força sobre dor no quadril, cinesiofobia e percepção subjetiva de esforço em um adulto com dor musculoesquelética crônica. Métodos: Estudo de caso realizado em Natal/RN, com um homem de 56 anos (IMC = 26,55 kg/m²). O protocolo consistiu em treinamento resistido supervisionado, três vezes por semana, durante 12 semanas, com exercícios para membros inferiores (leg press 45°, cadeira extensora, cadeira flexora e agachamento unipodal). A progressão seguiu modelo linear (seguindo o modelo clássico, mantendo as faixas de repetições do início ao fim do planejamento e aumentando gradativamente o volume de treinamento, através do aumento da sobrecarga). A dor foi mensurada pela Escala Visual Analógica (EVA), a cinesiofobia foi avaliada pela Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK-11), o esforço percebido pela Escala de Borg (0-10).Resultados: Reduziu-se a dor no quadril (EVA: 6,5 - 4,0 pontos; -2,5), melhora no medo de se movimentar (TSK: 28 - 20 pontos; -8), aumento da força muscular (progressão de +30 kg no leg press e +15 kg na cadeira extensora), além de evolução no nível de atividade física (de "Irregularmente ativo B" para "Irregularmente ativo A" no IPAQ). A percepção subjetiva de esforço manteve-se estável, mesmo com aumento das cargas.Conclusão:O treinamento de força individualizado e progressivo mostrou-se eficaz na redução da dor e da cinesiofobia, além de favorecer ganhos de força muscular e maior engajamento em atividades físicas. Esses achados reforçam o potencial terapêutico do treinamento resistido em casos de dor musculoesquelética crônica.

Palavras-chave: Treinamento de força; Dor no quadril; Cinesiofobia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do treinamento multicomponente em parâmetros de força muscular em idosos

AUTORES

Jean Rodrigues Antunes
Thiago Felipe Martins Caldeira Brant
Jennifer Gonçalves de Castro
Diego Costa Santos
Hugo César Martins Costa
Patrícia da Conceição Rocha Rabelo

PUC Minas.

A redução da força e massa muscular são parâmetros associados a sarcopenia. A força muscular é um determinante da capacidade funcional, especialmente em pessoas idosas. Nesse contexto, o exercício físico (EF) se apresenta como uma intervenção eficaz para melhorar a força muscular dos idosos, sendo ele recomendado como tratamento inicial para a sarcopenia. Objetivo: investigar o efeito do treinamento multicomponente em parâmetros de força em idosos. Métodos: Participaram nove idosos que realizaram 5 meses de treinamento multicomponente, oferecido por um projeto de extensão de uma instituição privada do sudeste do Brasil. As aulas, com duração de 60 minutos, eram organizadas em quatro estações: força, equilíbrio, demanda cognitiva e dupla tarefa. Os participantes permaneciam entre 1 e 2 minutos em cada estação, completando o circuito duas vezes. As aulas eram ofertadas 2 vezes por semana. Antes e após o período de treinamento, os idosos foram submetidos aos testes: levantar e sentar por 30 segundos, flexão de cotovelo por 30 segundos (carga: 2 kg para mulheres e 4 kg para homens) e preensão palmar. Os dados foram analisados por estatística descritiva e teste t de Student pareado, adotando-se $p < 0,05$. Resultados: Em média os idosos participaram de 60% das aulas. A idade dos participantes foi de 69 ± 3 anos. A pressão palmar foi de 26,4 kgm pré treino e 24,9 kgm pós treino ($p = 0,35$). No teste de flexão de cotovelo, os idosos realizaram 16,7 ± 1,7 repetições pré-treinamento e 17,8 ± 0,4 repetições pós-treinamento. Já no teste de sentar e levantar, foram realizadas 10,2 ± 0,6 repetições pré-treinamento e 13,0 ± 0,4 repetições pós-treinamento ($p = 0,005$). Conclusão: O treinamento multicomponente resultou em melhora na força de membros inferiores, o que pode contribuir para a melhora da capacidade funcional dos idosos atendidos.

Palavras-chave: Força muscular; Envelhecimento; Treinamento físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividades lúdico/esportivas para crianças com di: experiência docente em uma escola no município de Jequié-BA

AUTORES

João Victor Bernardes Cruz Costa
Christiane Freitas Luna
Janaina Santos da Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Introdução: Este trabalho é parte de um projeto de extensão feito na escola advindo do NAFEI (Núcleo de Atividade Física e Esporte Inclusivo), o qual busca promover atividades lúdico/esportivas para pessoas com deficiências. Objetivo: O objetivo deste texto é descrever as atividades lúdico/esportivas vivenciadas por crianças com deficiência intelectual (DI) na Escola Anísio Teixeira. Métodos: Trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa, e um relato de experiência. O estudo foi delineado entre 17 de setembro à 3 de dezembro de 2024, as aulas aconteceram das 8:30 às 9:30, na quadra da Escola Anísio Teixeira às terças feiras, totalizando 11 semanas de intervenção, a cada semana eram feitos atividades com novas temáticas, para possibilitar os alunos a vivenciar novas atividades e novas formas de se movimentar, foram oportunizadas aulas de frisbee, atletismo, voleibol, futsal, consciência corporal, entre algumas outras, estas aulas foram oferecidas aos alunos com DI da escola, a fim de garantir a inclusão e melhora do seu repertório motor através das aulas. Resultados: Obteve-se uma frequência de 7 alunos, de 8 com DI no turno matutino entre o 6º e 9º ano (fundamental II), resultando assim em uma frequência média de 6 alunos por aula. Desse modo, é perceptível que os alunos tiveram uma maior participação e envolvimento nas aulas, se permitindo experienciar as atividades vividas com um maior pendor, portanto é clara a função de promoção da AF e inclusão. Conclusão: É essencial ter atividades que visem promover a inclusão e atividade física, para esses alunos, visto a sua alta adesão, e carência motora acarretada do transtorno, além da importância de experienciar novas formas de se movimentar, assim garantindo a promoção da atividade física e inclusão previsto na Política Nacional de Promoção à Saúde.

Palavras-chave: Atividade Física; Inclusão; Deficiência intelectual.

Apoio institucional: Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Menor capacidade de caminhada relativa está associada a uma maior taxa de mortalidade em pacientes com doença arterial periférica

AUTORES

Jonathas Bernardino Ribeiro
Aluísio Andrade Lima
Breno Quintella Farah
Marilia Almeida Correia
Raphael Mendes Ritti Dias
Hélcio Kanegusuku

Programa Associado de Pós-Graduação em Ciências do Movimento UFAL/UFRPE.

Introdução: Em pacientes com doença arterial periférica (DAP) menor desempenho absoluto no teste de caminhada de seis minutos (TC6M) está associado a um maior risco de mortalidade. No entanto, ainda não está claro se o desempenho relativo, que oferece uma avaliação mais precisa do nível de capacidade de caminhada, também está relacionado a uma maior taxa de mortalidade nesses pacientes. Objetivo: Avaliar a associação entre a capacidade de caminhada absoluta e relativa no TC6M com o risco de mortalidade em pacientes com DAP. Métodos: Participaram desta coorte 171 pacientes com DAP (idade:67±9 anos), que completaram um período de acompanhamento de 5,1 anos (95% IC: 4,8 - 5,5). No período inicial, informações clínicas e o TC6M foram avaliados. Assim, a distância absoluta (total de metros caminhados) e relativa (baseada em valores de referência do TC6M para indivíduos saudáveis com características semelhantes) foram analisadas. Os pacientes foram divididos em: baixo desempenho no TC6M (primeiro tercil) e alto desempenho no TC6M (outros tercis). Os óbitos foram documentados ao longo do período de acompanhamento. A análise de regressão de Cox foi utilizada para estimar o risco relativo (RR), ajustando para potenciais fatores de confusão. Resultados: Um total de 100 pacientes (58,5%) morreram. Um menor desempenho relativo no TC6M apresentou um risco significativamente maior de mortalidade por todas as causas quando comparado a um maior desempenho relativo, mesmo após ajustes por sexo, idade e índice tornozelo-braço (RR: 2,115; IC95%: 1,184 a 3,778). Por outro lado, um risco semelhante foi observado para o desempenho absoluto no teste (RR: 1,767; IC95%: 0,962 a 3,246). Conclusão: Em pacientes com DAP, apenas uma menor capacidade de caminhada relativa está associada a maior risco de mortalidade. Portanto, esse parâmetro pode permitir estabelecer um critério numérico preciso e individualizado, melhorando assim a estratificação de risco e orientando intervenções direcionadas nessa população.

Palavras-chave: Atividade física; Mortalidade; Doença arterial periférica.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos das configurações de séries em cluster aplicadas ao treinamento de força em idosos: uma revisão sistemática

AUTORES

José Alisson dos Santos Vasconcelos
Tyago Cleber da Silva Costa
Rafael Araújo de Macedo
André Luiz Torres Pirauá

Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Introdução: O treinamento de força tem sido reconhecido por seus benefícios na manutenção da capacidade neuromuscular e funcional em idosos. No entanto, executar séries contínuas, próximas à falha concêntrica, pode gerar fadiga acentuada, redução da velocidade do movimento e acúmulos de metabólitos, podendo prejudicar os ganhos de força e potência muscular. Diante disso o cluster set é um método que intercala breves períodos de descanso entre as repetições, contribuindo para a manutenção da intensidade e redução da fadiga neuromuscular. Objetivo: O objetivo desta revisão sistemática foi investigar os efeitos das configurações de séries em cluster aplicadas ao treinamento de força em idosos. Método: A base de dados PubMed, Scupus, Web of Science e Embase foi utilizada para a busca de ensaios clínicos randomizados publicados entre 2015 e 2025. Foram incluídos na revisão os estudos que compararam protocolos de séries em cluster com o tradicional. A estratégia PICO foi utilizada para construir critérios de busca em bancos de dados eletrônicos. Além disso, a qualidade metodológica dos estudos foi avaliada por meio da escala PEDro. Resultados: Oito estudos foram incluídos. Os principais achados em relação às respostas crônicas, observadas ao longo de seis a 12 semanas, indicaram que o método em cluster promoveu maiores benefícios no desempenho funcional, qualidade de vida, força e potência muscular, além de contribuir para a redução da gordura corporal, aumento da massa muscular e menor percepção subjetiva de esforço. Os estudos agudos identificaram maior potência muscular, menor fadiga percebida, maior ativação cardiovascular e melhor preferência dos participantes. Conclusão: Esta revisão sistemática indicou que o método de séries em cluster pode ser uma alternativa promissora para o treinamento de força em pessoas idosas, promovendo melhorias no desempenho funcional, na aptidão física, na composição corporal além de reduzir a percepção subjetiva de esforço.

Palavras-chave: Cluster set; Treinamento de força; Idosos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Comportamento de parâmetros hemodinâmicos centrais em mulheres de meia idade e idosas em uma sessão de treinamento de força

AUTORES

Jose Clodoaldo Brito de Oliveira
José Alisson dos Santos Vasconcelos
Wallysson Henrique Manoel da Silva
Annelise Machado Gomes de Paiva
Jane Ferreira da Silva
Piettra Moura Galvão Pereira

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A pressão arterial central (PAC) reflete a carga exercida sobre o ventrículo esquerdo e sobre a vasculatura coronária e cerebral. Assim, a PAC é um marcador de risco mais preciso e um alvo apropriado para a avaliação da eficácia das estratégias de intervenção. A pressão de pulso (PP) é uma variável fortemente relacionada à hipertrofia vascular e à extensão da aterosclerose, enquanto a PP central é mais fortemente relacionada a manifestações subclínicas de doenças cardiovasculares do que a PP braquial.Objetivo: O objetivo deste estudo foi identificar o comportamento de parâmetros hemodinâmicos centrais em mulheres de meia idade e idosas em uma sessão de treinamento de força. Método: Estudo exploratório transversal. Nove mulheres funcionalmente independentes e fisicamente ativas (67,22 ± 4,66 anos). realizaram em uma sessão de exercícios de força muscular (EF), três séries de dez repetições com 70% de 1RM, para a extensão e flexão de joelhos, agachamento livre com barra, flexão de ombro, extensão e flexão de cotovelos e abdominais. A pressão arterial sistólica cental (PASC), diastólica central (PADC) e a pressão de pulso central (PPC) foram mensuradas com Mobil-O-Graph PWA System. As medidas foram realizadas em três momentos: antes, imediatamente após e 15 minutos após da sessão experimental. A análise de variância multivariada (MANOVA) foi utilizada para comparar os diferentes momentos para cada variável dependente, com software SPSS 20.0.Resultados: Não houve diferença significativa para a comparação das médias nos três momentos, para PASC (p = 0,474), PADC (p = 0,563) e PPC (p = 0,806). Conclusão: As variáveis hemodinâmicas centrais permaneceram estáveis em uma sessão de EF com alta carga, de modo a demonstrar a segurança cardiovascular para aplicabilidade da técnica em pessoas de meia idade e idosas, entretanto, supõe-se que 15 minutos após a sessão não foi o tempo suficiente para se observar efeito hipotensor.

Palavras-chave: Pressão Arterial Central; Pressão de pulso central; Risco cardiovascular

Apoio institucional: Nosso agradecimento às participantes da pesquisa e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito de diferentes protocolos seguindo as recomendações de atividade física para redução da gravidade da Apneia Obstrutiva do Sono: uma revisão sistemática e metanálise

AUTORES

José Lucas Porto Aguiar
José Ricardo Vieira de Almeida
Breno Quintella Farah
Ozeas de Lima Lins-Filho

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade de Pernambuco.

Introdução: O exercício físico tem se destacado como uma intervenção alternativa para redução da gravidade da Apneia Obstrutiva do Sono (AOS). Entretanto, ainda existem lacunas quanto ao impacto de diferentes recomendações específicas de atividade física como tipo, intensidade, duração e volume semanal sobre a gravidade da AOS. Objetivo: Avaliar, por meio de uma revisão sistemática com metanálise, o efeito de diferentes protocolos de exercício físico sobre a gravidade da AOS. Métodos: Foi realizada uma busca abrangente nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scopus, Cochrane Library e EMBASE, incluindo estudos publicados até agosto de 2024. A revisão seguiu as diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) e foi previamente registrada no PROSPERO. Foram extraídos os dados pré e pós-intervenção do índice de apneia-hipopneia (IAH) de todos os estudos incluídos. A metanálise foi conduzida utilizando o software Review Manager. Resultados: Dos 3.617 estudos identificados, 25 foram incluídos na análise 25 quantitativa. A combinação de exercícios aeróbios e resistidos compôs a maioria, principalmente em intensidade moderada. A prática de exercício físico reduziu o IAH, com efeitos mais pronunciados com: treinamento combinado (diferença média = -13,01; IC95% = -15,68 a -10,35; p < 0,001); duração superior a 3 meses (diferença média = -12,89; IC95% = -16,13 a -9,64; p < 0,001); e volumes semanais de ≥150 minutos em intensidade moderada ou ≥75 minutos em intensidade vigorosa (diferença média = -11,23; IC95% = -15,21 a -7,24; p < 0,001). Interessantemente, volumes abaixo desses valores também reduziram no IAH (diferença média = -12,90; IC95% = -16,01 a -9,80; p < 0,001). Conclusão: A combinação de exercícios aeróbios e resistidos promove maior redução na gravidade da AOS. Programas com duração superior a três meses também apresentam melhores resultados sobre o IAH. No entanto, o volume semanal de exercício, por si só, não influencia diretamente a gravidade da AOS.

Palavras-chave: Exercício físico; Apneia Obstrutiva do Sono; Atividade física.

Apoio institucional: Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco - FACEPE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do treinamento de força na qualidade de sono subjetiva e na qualidade de vida em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono: um ensaio clínico randomizado controlado

AUTORES

José Ricardo Vieira de Almeida
José Lucas Porto Aguiar
Elton Carlos Felinto dos Santos
Daniela Karina da Silva Ferreira
Breno Quintella Farah
Ozeas de Lima Lins-Filho

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Exercícios aeróbios ou combinados com treinamento de força (TF) têm sido associados à melhora da qualidade do sono e da qualidade de vida em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono (AOS). No entanto, ainda é incerto se o TF isolado promove esses benefícios. Objetivo: Verificar o efeito de oito semanas de TF sobre a qualidade subjetiva do sono e a qualidade de vida em adultos com AOS. Métodos: Ensaio clínico randomizado controlado com 26 adultos com AOS moderada a grave (idade: 54,6 ± 7,2 anos; IMC: 36,1 ± 7,9 kg/m^2; IAH: 52,2 ± 27,4 eventos/hora) randomizados em grupo TF (três sessões semanais por 8 semanas) ou grupo controle (GC; duas sessões semanais de alongamento). A qualidade do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a qualidade de vida pelo questionário SF-36, antes e após a intervenção. Utilizou-se Equações de Estimativas Generalizadas para análise de interação grupo × tempo ($p < 0,05$). Resultados: Observaram-se interações significantes grupo × tempo para latência do sono (TF: Δ -1,0 ± 0,3 vs. GC: 0,2 ± 0,2; p = 0,018), duração do sono (TF: Δ -0,6 ± 0,3 vs. GC: -0,2 ± 0,2; p = 0,012), medicação para dormir (TF: Δ -0,2 ± 0,1 vs. GC: -0,8 ± 0,3; p = 0,007) e escore global do sono (TF: Δ -3,2 ± 0,6 vs. GC: 0,2 ± 0,8; p = 0,008). Para a qualidade de vida, houve interações nos aspectos emocionais (TF: Δ 29,6 ± 14,8 vs. GC: -17,9 ± 10,0; p = 0,008) e no escore global (TF: Δ 10,8 ± 3,3 vs. GC: 3,4 ± 3,1; p = 0,002). Conclusão: O treinamento de força por oito semanas melhora a qualidade subjetiva do sono e a qualidade de vida em adultos com AOS moderada a grave.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Treinamento de força; Apneia obstrutiva do sono.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados à obesidade grave no Brasil: mudanças ao longo de uma década (2013-2023)

AUTORES

Jucemar Benedet
Rômulo Ferreira Monteiro

UFSC.

Introdução: Atualmente, aproximadamente uma em cada oito pessoas vive com obesidade no mundo. Dentre essas, no Brasil, em 2024, uma em cada 160 pessoas tem obesidade grave (IMC acima de 40 kg/m²). A obesidade grave tem apresentado crescimento mais expressivo do que a obesidade nos demais graus, no entanto, ainda não se sabe o comportamento dos fatores associados a obesidade grave ao longo do tempo. Objetivo: Analisar as mudanças nos fatores associados à obesidade grave em um período de dez anos (2013-2023). Métodos: Estudo transversal com dados do VIGITEL referentes aos anos de 2013 (n = 52.929) e 2023 (n = 21.690). A obesidade grave foi definida pelo Índice de Massa Corporal (IMC) ≥ 40 kg/m²). As exposições comportamentais foram consumo semanal de refrigerantes e álcool e prática de exercício físico; as sociodemográficas idade, escolaridade e sexo. Na análise de dados empregou-se regressão Poisson ajustada, com resultados expressos em razão de prevalência e intervalos de confiança de 95% (IC95%), conduzidas no software R. Resultados: Em 2013, a faixa etária (meia-idade) esteve associada a obesidade grave (RP 1,83; IC 1,08-3,08), enquanto que uma maior escolaridade (9 a 11 anos) reduziu o risco (RP 0,53; IC 0,32-0,88). Em 2023, não fazer exercício físico aumentou significativamente o risco para obesidade grave (RP 2,22; IC 1,14-4,30); enquanto que a faixa etária dos idosos apresentou redução do risco (RP 0,37; IC 0,19-0,74). As demais variáveis não apresentaram associação com a obesidade grave, independente do ano de análise. Conclusão: Os fatores associados à obesidade grave mudaram ao longo da década. As políticas públicas de enfrentamento à obesidade grave devem considerar que os fatores associados se modificam ao longo do tempo e que existem indicativos de que a prática de atividades físicas é um importante fator de proteção.

Palavras-chave: Obesidade mórbida; Comportamentos de risco à saúde; Estilo de vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Impacto de dietas proteicas na hipertrofia muscular de idosos que praticam treinamento de força: uma revisão sistemática

AUTORES

Julia Rocha Bernar
Maria Eduarda dos Santos Prass
Natália Fagundes de Jesus
Pedro Sabala Moreira da Costa
Lucas Conte Medeiros
Andrea Kruger Gonçalves

UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul).

Introdução: O envelhecimento está associado à perda progressiva de massa muscular, condição conhecida como sarcopenia, que compromete a funcionalidade e reduz a qualidade de vida dos idosos. O treinamento de força é considerado uma das estratégias mais eficazes para prevenir ou reverter esse quadro. Entretanto, a ingestão proteica adequada pode potencializar os efeitos do exercício sobre a hipertrofia muscular. Objetivo: Avaliar o impacto de dietas proteicas na hipertrofia muscular de idosos praticantes de treinamento de força, em comparação com dietas normais ou ausência de intervenção nutricional. Métodos: A busca foi realizada nas bases PubMed, SciELO e LILACS, com descritores combinados por operadores booleanos, utilizando termos MeSH e DeCS. Foram incluídos estudos publicados em inglês, português e espanhol, com participantes idosos (≥60 anos) submetidos a treinamento de força, comparando dietas com maior teor proteico versus dietas normais ou placebo. A triagem inicial identificou 87 estudos; após leitura de títulos, resumos e texto completo, 6 artigos atenderam aos critérios de inclusão. A extração dos dados foi realizada por dois revisores independentes, organizando informações como população, tipo de intervenção nutricional, características do treinamento de força, método de avaliação da hipertrofia e principais resultados. A qualidade metodológica foi avaliada utilizando a Escala PEDro. Resultados: Os resultados indicaram que a combinação de dietas proteicas (≥1,2 g/kg/dia) com programas estruturados de treinamento de força promoveu maiores ganhos de massa muscular e força. A suplementação proteica isolada, sem exercício adequado, apresentou resultados limitados. Conclusão: Conclui-se que a combinação de treinamento de força com dietas proteicas representa uma estratégia eficaz para promover hipertrofia muscular em idosos, superando os efeitos obtidos apenas com exercício físico ou dieta convencional. Essa evidência reforça a importância da intervenção nutricional como aliada do exercício no contexto do envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Idosos; Hipertrofia muscular; Dieta proteica.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre rigidez arterial e alterações dos domínios da capacidade intrínseca: locomoção e cognição avaliada pela proposta da Organização Mundial da Saúde em pessoas idosas da Atenção Primária

AUTORES

Kamila Andrade-sousa
Igor Antônio Carvalho-ribeiro
Maelly Gil Pereira
Daniel Henrique Moreira Quirino
Maria da Glória Rodrigues-machado
Leani Souza Máximo Pereira

Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais.

Introdução: Mais anos de vida é dádiva da ciência, mas a independência e autonomia é um desafio. Não identificamos estudos sobre a associação entre capacidade intrínseca (CI) e rigidez arterial em idosos. Objetivo: Verificar se os índices de RA estão associados às alterações dos domínios de locomoção e cognição propostos pela OMS em pessoas idosas da atenção primária. Métodos: Estudo transversal do baseline da coorte ICOPE BRASIL. Incluídas pessoas idosas cadastradas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Os parâmetros vasculares foram avaliados pelo Mobil-O-Graph®, a locomoção pelo teste de velocidade de marcha de 4 metros (VM4) e a cognição pelo Mini-Exame de Estado Mental (MEEM). Regressões bivariadas foram realizadas e a Path Analysis, também. Resultados: Participaram do estudo 95 pessoas idosas, média de idade (68.65 ± 6.44 anos[67.00]). Apesar da prevalência da obesidade de 31,58%, 58,95% são ativos de acordo com IPAQ. A RA por meio da velocidade de onda de pulso -VOP (r = -0.31; p = 0.003) correlacionou-se negativamente com a cognição (MEEM). Correlações significativas da cognição foram observadas com Idade (r = -0.34; p < 0.001) e locomoção (VM4) (r = 0.29; p = 0.005). A locomoção correlacionou-se negativamente com IMC (r = -0.25;p = 0.014). A Path Analysis mostrou que as variáveis Idade e IMC se associaram diretamente com VOP (Idade = 0.18, p < 0.001 e IMC = 0.03, p = 0.005; R2 = 0.83). Em relação a cognição, foram encontradas associações com Idade e VOP (Idade = -0.30, p = 0.045 e VOP = -1.07, p = 0.002; R2 = 0.10). E, para a locomoção foram observadas associações tanto com IMC quanto com MEEM e com VOP (IMC = -0.01, p = 0.017; MEEM = 0.02, p = 0.027; VOP = -0.06, p = 0.02; R2 = 0.15). Conclusão: O aumento da idade e IMC impactaram na VOP, acarretando prejuízos a locomoção e cognição. A identificação precoce das alterações da RA na atenção primária, permite melhores condutas e agravos de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Idoso; Rigidez arterial; Atenção Primária.

Apoio institucional: Este estudo teve o apoio da Fundação Educacional Lucas Machado (FELUMA), Faculdade de Ciências Médicas - Minas Gerais (FCM-MG), Pós-Graduação em Ciências da Saúde, e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Também contou com o apoio da Prefeitura Municipal de Belo Horizonte.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Baixo desempenho no TSL5X está associado com a toxicidade precoce em pacientes com câncer de cólon, reto e gástrico

AUTORES

Karina de Almeida Brunheroti
Isabella Pellegrini Lima
Nicolle Martins Carrozzi
Maria Carolina Santos Mendes
José Barreto Campello Carvalheira
Lígia de Moraes Antunes-Correa

Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campinas.

Introdução: Pacientes com câncer do trato gastrointestinal frequentemente apresentam redução da capacidade funcional. Evidências sugerem que essa redução está associada com a toxicidade e eventos adversos durante o tratamento oncológico. Objetivo: Avaliar a associação entre o desempenho no teste de sentar e levantar de cinco repetições (TSL5X) e a toxicidade precoce durante a quimioterapia em pacientes com câncer de cólon, reto e gástrico. Métodos: Estudo de coorte retrospectivo (HC/UNICAMP - CAAE:67007522.9.0000.5404). Dados clínicos, antropométricos, incluindo circunferência de panturrilha (CP), e toxicidade precoce grau 3 e 4 (3 primeiros ciclos) foram coletados em prontuários. Os pacientes foram divididos em 2 grupos: com toxicidade precoce (CTP) e sem toxicidade precoce (STP). Para análise do desempenho físico realizamos o TSL5X; o baixo desempenho foi definido quando > 15seg. Para análise estatística foram utilizados os testes Shapiro-Wilk, T-Student ou Mann-Whitney, Qui-quadrado e regressão logística. Resultados: Foram incluídos 63 pacientes. CTP: n = 36, 41% homens, 65±8anos, IMC = 25,2±5,30kg/m2, CP = 32,8±4,58cm. STP: n = 27, 74% homens [p = 0.01*], 58±9anos [p = 0,004*], IMC = 25,4±4,10kg/m2 [p = 0,916], CP = 35,1±4,31cm [p = 0,153]. Não observamos diferença em relação ao tipo de tumor, estadiamento, status de performance de Karnofsky (KPS), tratamento quimioterápico e comorbidades. Encontramos diferença na prevalência de tabagistas (CTP: 63,9% vs. STP: 34,6% [p = 0,023*]), no tempo de execução no TSL5X (CTP: TSL5X = 17,3seg (15,9-22,7s) vs. STP: 14,5seg (10,6-19,4s) [p = 0,009*]) e na prevalência de pacientes com baixo desempenho no TSL5X (CTP: 75% vs. STP: 40% [p = 0,006*]. Na regressão multivariada, confirmamos que ser mulher e tabagista aumenta o risco de toxicidade precoce. Da mesma forma, o baixo desempenho no TSL5X, está associado com a toxicidade precoce (p = 0,045; OR = 4,074; IC = 1,031-16,093). Conclusão: O baixo desempenho no TSL5X aumenta o risco de toxicidade precoce no tratamento quimioterápico em pacientes com câncer de cólon, reto e gástrico. Sendo assim, a capacidade funcional reduzida pode ser um preditor de intolerância ao tratamento oncológico.

Palavras-chave: Toxicidade; Neoplasias gastrointestinais; Capacidade funcional.

Apoio institucional: Fundo de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão (FAEPEX- 3037/24) e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (2024/01682-2).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Os efeitos do treinamento aquático sobre a pressão arterial e frequência cardíaca em repouso de idosos hipertensos e normotensos

AUTORES

Katholyn Penna de Bitencourt
Jonas Casagrande Zanella
Camila Miranda
Dalva Muniz Pereira
Rodrigo Ferrari
Ana Carolina Kanitz

UFRGS.

Introdução: A hipertensão é um dos principais fatores de risco para morte prematura no mundo. Em idosos, o exercício físico aeróbico tem se mostrado uma estratégia eficaz no controle da pressão arterial. Nesse sentido, os exercícios aquáticos representam uma alternativa segura e eficiente com benefícios cardiovasculares. Objetivo: Avaliar os efeitos do treinamento aquático sobre a pressão arterial e frequência cardíaca em repouso de idosos hipertensos e normotensos. Métodos: A amostra foi composta por 102 idosos com idade média de 73±5,64 anos, inscritos no programa de extensão do Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM/UFRGS). Foram avaliados hipertensos e normotensos nas modalidades de hidroginástica (n = 43) e corrida em piscina funda (n = 59). Foram 15 semanas de treinamento com duas sessões semanais de 45 minutos, o modelo de treinamento adotado foi o aeróbico contínuo e intervalado, utilizando a escala de Borg (6-20) para controle da intensidade. Os desfechos analisados foram a pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e a frequência cardíaca de repouso (FCrep). Para analisar os dados foi utilizado o modelo das equações de estimativas generalizadas (α = 0,05). Resultados: Após a intervenção, observou-se redução significativa da PAS e PAD tanto em hipertensos (PAS: de 128,08±19,61 para 117,59±13,92 mmHg; PAD: de 77,92±7,58 para 71,41±8,05 mmHg) quanto em normotensos (PAS: de 129,05±19,09 para 118,91±16,84 mmHg; PAD: de 78,55±10,74 para 71,59±9,96 mmHg). Para FCrep, não foram observadas diferenças significativas no tempo em ambos os grupos (Hipertensos: de 77,08±10,19 para 75,89±7,99 bpm; Normotensos: de 76,55±11,13 para 76,95±9,97 bpm). Não houve interação significativa entre grupo e tempo para nenhum dos desfechos analisados. Conclusão: Os programas de exercícios aquáticos foram eficazes na redução da pressão arterial de idosos hipertensos e normotensos, potencializando o ambiente aquático como uma estratégia não farmacológica para a promoção da saúde cardiovascular.

Palavras-chave: Hipertensão; Envelhecimento; Treino aeróbico.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Voleibol sentado e pessoas com deficiência intelectual: um relato de experiência

AUTORES

Laiane da Cruz Santos
Ianna Caroline Fiscina Bispo
Emanuella Oliveira Barros
Camila de Moura Costa

Universidade do Estado da Bahia.

Introdução: A prática de atividade física é crucial para um estilo de vida saudável. Além disso a prática de esportes para pessoas com deficiência intelectual promove melhorias em aspectos, motores, cognitivos e sociais. Objetivo: Descrever a experiência em promover a oficina de voleibol sentado para pessoas com deficiência intelectual no projeto de extensão. Método: Trata-se de um estudo descritivo no formato de relato de experiência, sob uma análise qualitativa dos dados. A experiência ocorreu na Associação de Pais e Amigos Excepcionais (APAE), no projeto de Atividades Motoras Adaptadas a pessoas com deficiência e autismo vinculado a UNEB campus II em Alagoinhas. As atividades aconteciam às terças feiras, das 8 as 10 horas, e às quartas feiras, das 14 às 15 horas. Participaram do estudo em média 30 jovens e adultos. Diários de campo e relatórios mensais foram utilizados como instrumentos de coleta de dados. Resultados: As atividades eram iniciadas com técnicas de respiração, aquecimentos e alongamentos, visando melhorar atenção e concentração. Em seguida, explicavam-se de forma objetiva as regras e fundamentos do esporte. No terceiro momento, ocorriam dinâmicas de grupo com foco na socialização. Por fim, os alunos vivenciavam o mini-jogo, no qual era necessário reforçar constantemente as regras e fundamentos. Os resultados apontaram aumento da participação, melhora na interação social e na autoestima, a partir do reconhecimento das próprias potencialidades com a experiência no voleibol sentado. A maioria relatou nunca ter tido contato com o esporte. No entanto, dois alunos se destacaram quanto ao domínio técnico e à compreensão dos fundamentos, por já terem praticado o voleibol convencional. Um deles, inclusive, colaborava durante as intervenções práticas. Conclusão: Diante do exposto, a prática do voleibol sentado por pessoas com deficiência intelectual contribuiu para oportunizar o acesso ao esporte paralímpico, favorecendo o reconhecimento das próprias potencialidades no cenário esportivo.

Palavras-chave: Deficiência intelectual; Voleibol sentado; Atividade física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A assiduidade influencia nos parâmetros de pressão arterial de pessoas idosas praticantes de atividades aquáticas?

AUTORES

Laisa Cappellari
Jonas Casagranda Zanella
Katholyn Bittencourt
Rodrigo Ferrari da Silva
Ana Carolina Kanitz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: O envelhecimento provoca alterações no organismo que aumentam a incidência de doenças, como a hipertensão, importante causa de morbidade e mortalidade cardiovascular. A prática de exercícios físicos é uma estratégia não-farmacológica eficaz para reduzir a pressão arterial. Exercícios aquáticos, por sua vez, oferecem menor risco articular e promovem respostas fisiológicas benéficas à PA, devido às propriedades físicas da água. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar os efeitos da prática regular desses exercícios sobre a PA. Objetivo: investigar se a assiduidade em atividades aquáticas pode provocar mudanças na PA de idosos. Metodologia: 115 idosos, de 60 a 85 anos de ambos os sexos, foram divididos em grupo regular (GR; n = 81, frequência acima de 70%) e grupo irregular (GI, n = 34, frequência abaixo de 70%). Foram 15 semanas de treinamento com atividades aquáticas, com duas sessões semanais de 45 minutos, baseadas nos modelos de treinamento aeróbico contínuo e intervalado e utilizando a Escala de Percepção de Esforço de Borg (6-20). Efetuaram-se avaliações pré e pós treinamento, onde foram coletados, em repouso, os desfechos de Pressão Arterial Diastólica (PAD), Pressão Arterial Sistólica (PAS) e Frequência Cardíaca (FC). Para análise de dados, utilizou-se as Equações de Estimativas Generalizadas ($p < 0,005$) com teste complementar de Bonferroni. Resultados: Houve redução significativa na PAS ao longo do tempo em ambos os grupos ($p < 0,001$), sendo no GR de 10 mmHg e no GI de 8 mmHg e na PAD ($p < 0,001$), sendo em ambos de 7 mmHg . Na FC, não houveram mudanças significativas ao longo do tempo ou diferenças entre grupos. Conclusão: A prática de exercícios aquáticos, mesmo que com uma baixa regularidade, pode reduzir a PA e manter a FC de repouso de pessoas idosas.

Palavras-chave: Exercício físico; Saúde Cardiovascular; Envelhecimento.

Apoio institucional: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS; Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM); Bolsa de Iniciação Científica UFRGS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Associação do desempenho *no timed up and go* e o histórico de quedas em idosos fisicamente ativos

AUTORES

Layla Maciel dos Santos
Regina Brena de Lima Costa
Mateus Souza Pereira
João Mário Alencar Lopes
Cíntia Ehlers Botton

Universidade Federal do Ceará.

Introdução: As quedas são um problema de saúde pública entre idosos, estando associadas a altos custos e perdas funcionais. O teste Timed Up and Go (TUG) é amplamente utilizado na prática clínica devida simplicidade e predição do risco de quedas. Contudo, o nível de atividade física pode influenciar o desempenho nesse teste e, consequentemente, sua capacidade preditiva em populações específicas, como idosos fisicamente ativos. Objetivo: Investigar a associação entre o desempenho no TUG e o histórico de quedas em idosos fisicamente ativos. Métodos: Estudo transversal com 161 idosos fisicamente ativos (≥60 anos, ambos os sexos). O desempenho funcional foi avaliado pelo teste TUG, e o histórico de quedas por autorrelato. Foram utilizadas estatísticas descritivas (média, desvio padrão e percentuais), regressão logística para análise da associação entre as variáveis, e a curva ROC para avaliar a capacidade discriminatória do TUG em relação ao histórico de quedas. Resultados: A idade média foi de 70,5 ± 6,9 anos, sendo 86,3% mulheres. A prevalência de quedas no último ano foi de 64,6%. O tempo médio no TUG foi de 7,8 ± 1,6 segundos, e o nível médio de atividade física foi de 565,4 ± 524,7 minutos/semana. Na análise de regressão, o tempo no TUG não se associou significativamente ao histórico de quedas (p = 0,148; OR: 1,174; IC 95%: 0,9447-1,460). Já o nível de atividade física apresentou pequeno efeito protetor (p = 0,046; OR: 0,999; IC 95%: 0,999-1,000). A curva ROC indicou fraca capacidade discriminatória do TUG para identificar quedas anteriores (sensibilidade: 33,6%; especificidade: 84,2%; AUC: 0,5461; p = 0,3336). Conclusão: Em idosos fisicamente ativos, o teste TUG foi ineficaz para discriminar o histórico de quedas, sugerindo limitação da aplicabilidade isolada nesse perfil populacional. Recomenda-se o uso complementar de outros instrumentos de avaliação funcional e a consideração do nível de atividade física na análise do risco de quedas.

Palavras-chave: Atividade Física; Envelhecimento; Acurácia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O papel da maturação biológica na relação entre força muscular e Densidade Mineral Óssea (DMO) em crianças e adolescentes com diagnóstico de infecção pelo HIV

AUTORES

Leandro Narciso Santiago
Diego Augusto Santos Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: O avanço da terapia antirretroviral (TARV) transformou a infecção pelo HIV em uma condição crônica, tornando a gestão de comorbidades, como a saúde óssea e metabólica, uma prioridade clínica. A força muscular e a composição corporal são fatores importantes que podem influenciar a saúde geral desta população. Objetivo: Analisar o papel da maturação biológica na associação entre força muscular, composição corporal e saúde óssea e metabólica em crianças e adolescentes com infecção pelo HIV. Método: Foram avaliados 21 crianças e adolescentes de 6 a 14 anos em acompanhamento clínico do hospital Infantil localizado em Florianópolis, SC. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC (protocolo nº 4647304). As variáveis incluíram força muscular (dinamômetro de preensão manual), % de gordura (pletismografia), DMO (DXA), triglicerídeos, e glicemia (coleta sanguínea). A associação entre a força muscular e a DMO foi examinada em dois modelos de regressão linear múltipla: o primeiro ajustado pela idade, sexo, massa corporal e tempo de tratamento com TARV, e o segundo adicionando a covariável de maturação biológica (pelos pubianos). Utilizou-se o R Studio® com nível de significância de p≤0,05. Resultados: No primeiro modelo, a força muscular demonstrou associação positiva e com a DMO ($p = 0.040$). O % de gordura demonstrou associação positiva com os níveis de triglicerídeos ($p = 0.017$). No entanto, quando a maturação biológica foi adicionada ao modelo de regressão para DMO, a força muscular perdeu sua significância estatística ($p = 0.247$), enquanto a maturação biológica também não se mostrou significativa de forma independente. Conclusão: A força muscular e o % de gordura se associaram com a DMO e os níveis de triglicerídeos, respectivamente. No entanto, ao incluir a maturação biológica como covariável, a força muscular perdeu significância, sugerindo que a associação inicialmente observada é explicada por fatores maturacionais.

Palavras-chave: Aptidão Física; Densidade Mineral Óssea; HIV.

Apoio institucional: Universidade Federal de Santa Catarina e Hospital Joana de Gusmão.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A calistenia melhora a aptidão física e saúde cardiovascular de pessoas com peso saudável e obesidade pré-clínica: um ensaio clínico

AUTORES

Leury Max da Silva Chaves
André Filipe Almeida dos Santos
Ana Carolina Arruda Meira Brito
Alan Bruno Silva Vasconcelos
Marzo Edir da Silva Grigoletto

Universidade Federal de Sergipe.

Introdução: A calistenia, treinamento com o peso corporal, é uma opção acessível e de baixo custo. Contudo, não há evidencias comparativas dos seus efeitos na aptidão física e saúde cardiovascular de pessoas com peso saudável (PS) e obesidade pré-clínica (OPC). Objetivo: Avaliar os efeitos da calistenia na aptidão física e saúde cardiovascular em indivíduos com PS e OPC. Métodos: Cinquenta e quatro indivíduos de ambos os sexos (74% mulheres, 30,3±6,4 anos), divididos em: PS (IMC = 23,7±2,5kg/m², %G = 32,7±3,9) e OPC (IMC = 30,9±4,9kg/m², %G = 41,7±3,5). Realizaram 36 sessões, com duração de 40 minutos, em circuito com três voltas e seis exercícios (bench-step-ups, plank, squat ,australian-pull-up, lunge, push-up) e densidade de 1/1 (30s exer./30s desc.). As progressões de carga foram baseadas no aumento da densidade (ex.:30/15) e alterações biomecânicas. A aptidão física foi avaliada por meio da capacidade de salto (CMJ), força máxima (1RM) e velocidade aeróbica máxima (VAM). A saúde cardiovascular foi avaliada pela variabilidade de frequência cardíaca (PNN50) e relação cintura quadril (RCQ). Os dados foram expressos em diferença média (DIF), tamanho de efeito (TE) e intervalo de confiança (IC). Resultados: Após a intervenção ambos os grupos apresentaram modificações significativa na VAM (PS: DIF = -88,6segs., TE = 0,5, IC = 48,24-127,8, p = 0,02; OPC: DIF = -69,6segs., TE = 0,3, IC = 15,2-124,1, p = 0,02) e 1RM (PS: DIF = 17,7kg, TE = 0,7, IC = -22,1-13,42, p = 0,02; OPC: DIF = 13,7kg, TE = 0,6, IC = -18,3--8,7, p = 0,01). Apenas OPC apresentou modificações significativas na RCQ (PS: DIF = 0,02, TE = 0,4, IC = -0,02-0,04, p = 0,3; OPC: DIF = 0,05, TE = 0,6, IC = 0,01-0,08, p = 0,01). Apenas PS apresentou modificações significativas no CMJ (PS: DIF = 2,5cm, TE = 0,2, IC = -2,79--0,29, p = 0,02; OPC: DIF = 1,1, TE = 0,2, IC = -1,85-0,31, p = 0,3) e PNN50 (PS: DIF = 13,6%, TE = 1,2, IC = -20,83--6,48, p = 0,01; OPC: DIF = 4,1%, TE = 0,4, IC = -7,95-0,24, p = 0,5). Conclusão: A calistenia melhora a aptidão física de indivíduos com PS e OPC, com redução do risco cardiovascular. Contudo a magnitude dos efeitos do treinamento foi menor no OPC em relação ao PS.

Palavras-chave: Obesidade; Calistenia; Saúde cardiovascular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito de diferentes tipos de aquecimentos sobre o desempenho de atletas do *powerlifting* paralímpico

AUTORES

Luanderson Carlos da Silva Silveira
Mateus Freitas de Medeiros
José Carlos Gomes da Silva
Fernanda Cristina Silva de Oliveira
Jonathas Helber Souza Santos
Breno Guilherme de Araújo Tinoco Cabral

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: O aquecimento é uma prática que compõe a etapa preparatória de treinamentos e competições, visando melhorar o desempenho e diminuir o risco de lesão. Entretanto, não se verificou diferentes tipos de aquecimento na performance de repetições máximas no powerlifting paralímpico. Objetivo: Analisar a influência do aquecimento em base instável sobre a performance de repetições máximas em atletas de powerlifting paralímpico. Metodologia: Estudo cruzado e randomizado, com quatro atletas do sexo masculino (idade média = 35.25 ± 6.13 anos; massa corporal = 60.75±7.63 e 1RM = 96.25±16.52 kg). Foram realizadas três intervenções de aquecimento: convencional (AC), em base instável (ABI) e sentado no buzu (ASB). No AC e ABI (com dois discos, um nas escápulas e um no quadril), foram executadas quatro séries no banco do supino reto com 15, 12, 9 e 6 repetições usando cargas correspondentes a 35%, 40%, 45% e 50% da massa corporal. No ASB, os atletas realizaram lançamentos da medicine ball de 2kg com as mesmas séries e repetições. Após o aquecimento, no banco de supino reto, foram executadas três séries de uma repetição com carga a 80% da massa corporal, com cinco minutos de descanso entre séries. Em seguida, foi realizada uma série de repetições máximas com 80% da carga máxima (1RM), as intervenções foram realizadas com intervalo de 48h entre as condições. Foi utilizado ANOVA de medidas repetidas e aplicado a correção com post-hoc de Bonferroni para verificar a diferença. Resultados: Verificou-se uma média no AC de 6.57±2.50 repetições (P = 0.308), o ASB média de 6.75±3.86 repetições (P = 1.000) e o ABI de 5.25±3.59 repetições (P = 0.173), não havendo diferença significativa. Conclusão: Não houve diferença significativa entre os tipos de aquecimento, indicando que os três tipos podem ser empregados de forma eficaz na prática do powerlifting paralímpico, sem prejuízo à performance dos atletas.

Palavras-chave: Aquecimento; Levantamento de peso; Exercício físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do treinamento multicomponente na reserva de massa muscular em mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física

AUTORES

Luanderson Santos Neres
Isaac Costa Santos
Matheus França Ramos dos Santos
Débora Quezia Santos Matos
Lucas Santos
Iane de Paiva Novais

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Introdução: A atrofia e perda de fibras musculares constitui um desafio para mulheres na pós-menopausa, por afetar a reserva muscular e funcionalidade. Diante disso, o treinamento multicomponente apresenta-se como uma modalidade potencial para melhorar esses indicadores, devido às suas características que envolvem exercícios resistidos, aeróbicos e funcionais. Objetivo: Avaliar o efeito do treinamento multicomponente na reserva de massa muscular de membros inferiores em mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física. Métodos: Este estudo quasi-experimental acompanhou 34 mulheres pós-menopausadas (58,90 ± 5,10 anos), participantes do Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM). As mulheres realizaram 24 sessões de treinamento multicomponente, cada uma com 60 minutos de duração, duas vezes por semana, com periodização progressiva de volume de exercício e tempo de descanso entre as séries. A circunferência da panturrilha foi aferida no ponto de maior protuberância, perpendicular ao seu eixo longo, na perna direita, em triplicata, e para as análises foi utilizada a média das mensurações. A comparação foi realizada por meio do Teste t de Student pareado, visto que a distribuição normal foi verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk. O tamanho do efeito foi calculado por meio do d de Cohen, e o nível de significância adotado foi de 5%. Resultados: Após o treinamento multicomponente, foi observado aumento significativo de 1,4% na circunferência da panturrilha (pré: 35,57 ± 3,56 cm; pós: 36,07 ± 3,69 cm; t(33) = -3,196; p = 0,003), com tamanho de efeito moderado (d = 0,55). Conclusão: Foi observado que o protocolo de treinamento multicomponente promoveu melhora na reserva de massa muscular de membros inferiores em mulheres na pós-menopausa participantes de um programa de atividade física, evidenciado pelo aumento significativo na circunferência da panturrilha, com tamanho de efeito moderado, demonstrando potencial como estratégia de intervenção para essa população.

Palavras-chave: Exercício físico; Aptidão física; Climatério.

Apoio institucional: Fapesb, CNPq, UESB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre fadiga e barreiras para atividade física em pessoas com Síndrome Pós-COVID-19: estudo transversal

AUTORES

Lucas Cavalcanti de Miranda
Francisco Dalton Alves de Oliveira
Virna Lima de Sousa
Francisco José Rosa de Souza
Yuri Alberto Freire de Assis
Eduardo Caldas Costa

UFRN.

Introdução: A síndrome pós-covid 19 é caracterizada pela persistência de sintomas 3 meses após a infecção aguda. A fadiga é um dos principais sintomas. A prática de atividade física é recomendada para essa população. Entretanto, a inatividade física é marcante nessas pessoas e o conhecimento sobre barreiras para atividade física é limitado. Objetivo: Investigar a associação entre a magnitude da fadiga e barreiras para a prática de atividade física em pessoas com a síndrome pós-covid 19. Métodos: Estudo transversal exploratório utilizando dados da linha de base de participantes de um ensaio clínico. Fadiga foi avaliada pela Escala de Fadiga de Chalder (0-11 pontos). As barreiras foram avaliadas por questionário validado para adultos, incluindo extrínsecas, psicossociais e físicas. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão. Regressão linear foi utilizada nas análises dos dados, ajustada pela idade, sexo, gravidade da doença e tempo de internação. Significância estatística: $p < 0,05$. Resultados: Um total de 53 participantes foram incluídos (44,2±12,7 anos; 60,4% mulheres). Escore médio de fadiga: 8,4±2,1. Escore de barreiras: total 4,3±3,0; extrínsecas 0,5±0,8; psicossociais 3,0±2,0; físicas 0,8±0,9. Houve associação positiva entre fadiga e escore total (0.029; 0.033-0.061) e de barreiras físicas (0.001; 0.206-0.772). Conclusão: Em pessoas com síndrome pós-covid 19, fadiga se associou positivamente com barreiras para atividade física, principalmente físicas.

Palavras-chave: Síndrome de Pós-COVID-19 Aguda; Fadiga; Atividade Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aptidão funcional em pessoas idosas robustas e pré frágeis: análise transversal por sexo

AUTORES

Lucas Fellipo Cruz Ribeiro
Daniele Samara Dantas Lopes
Carla Bianca Tabosa Oliveira
Eduardo Caldas Costa

Faculdade de Educação Física - Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A fragilidade física é uma síndrome geriátrica que precede a incapacidade física. A pré-fragilidade física é associada a maior risco de fragilidade. Identificar indicadores de aptidão funcional reduzidos em pessoas com pré-fragilidade de acordo com sexo pode nortear intervenções mais específicas.Objetivo: Comparar indicadores da aptidão funcional entre pessoas idosas robustas e pré frágeis, estratificado por sexo. Métodos: Estudo transversal com pessoas idosas entre 60-80 anos, residentes em Natal/RN, sem histórico de doenças cardiovasculares maiores. A pré-fragilidade foi definida pelo fenótipo de Fried, considerando um a dois dos seguintes critérios: lentidão de marcha, baixa atividade física, perda de peso não intencional, fraqueza muscular e exaustão autorreferida. Pessoas robustas não apresentaram nenhum critério alterado. Indicadores de aptidão funcional: teste de flexão de cotovelo (TFC), teste de sentar e levantar (TSL), teste de caminhada de 6 minutos (TCM-6min), Time Up and Go (TUG), Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e potência relativa pelo TSL (PTR; ajustada pela massa corporal). O teste t para amostras independentes foi utilizada para comparação entre os grupos ($p < 0,05$). Resultados: Um total de 382 participantes foram incluídos (72,5% mulheres, 67,1 ± 5,2 anos, 28,38 ± 5 kg/m2). Na análise estratificada, 73% das mulheres eram pré frágeis (n = XX) e 72% dos homens eram pré-frágeis (n = XX). Entre as mulheres, o grupo pré-frágil apresentou menor TFC ($p < 0,001$), TSL ($p < 0,001$), TUG ($p = 0,002$) e PTR ($p < 0,001$). Entre os homens, o grupo pré-frágil apresentou menor TFC ($p = 0,026$). Conclusão: Mulheres e homens idosos pré-frágeis apresentam menor força de membros superiores quando comparados aos seus pares robustos. Entretanto, as mulheres pré-frágeis também apresentam piores indicadores de aptidão funcional de membros inferiores relacionados à potência, força e agilidade/equilíbrio dinâmico.

Palavras-chave: Pré fragilidade; Aptidão funcional; Pessoas idosas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento combinado na composição corporal de adolescentes asmáticos

AUTORES

Lucas Silva Correia de Araújo
Soniedson Gomes de Sales
Marzukervy Rosemberg Porto
Luan Cássio de Oliveira
Marco Aurélio de Valois Correia Junior
Bruno Rafael Vieira Souza Silva

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

Introdução: A asma é uma condição inflamatória crônica das vias aéreas com origem multifatorial, incluindo fatores genéticos, ambientais e imunológicos. Além das limitações respiratórias, adolescentes asmáticos podem apresentar alterações na composição corporal, como redução de massa magra e água corporal, que influenciam diretamente o desempenho físico, imunidade e qualidade de vida. Assim, torna-se relevante investigar intervenções que promovam melhorias nesses parâmetros. Objetivo: Analisar os efeitos do treinamento combinado na composição corporal de adolescentes asmáticos. Métodos: Trata-se de um estudo de intervenção com 19 adolescentes asmáticos (52,7% do sexo feminino). A composição corporal foi avaliada por bioimpedância tetrapolar (BIA 1010, SANNY, Brasil), considerando os valores brutos de resistência e reatância, além dos indicadores derivados: massa corporal, massa livre de gordura (MLG), água corporal e gordura. A intervenção consistiu em 36 sessões de treinamento combinado (aeróbico e resistido), realizadas 3 vezes por semana, com duração de 60 minutos cada. O aeróbico foi realizado por 30 minutos em esteira, seguido de 10 exercícios resistidos em 2 séries de 10 a 12 repetições. Resultados: Observou-se aumento significativo na massa corporal (pré: 55,28 ± 12,7 kg; pós: 56,36 ± 13,07 kg; p = 0,0192), na água corporal (pré: 30,15 L [28,9-35,9]; pós: 31,42 L [27,9-36,5]; p = 0,0028), e na MLG (pré: 39,89 kg [37,6-46,5]; pós: 41,45 kg [37,1-47,9]; p = 0,0028). Não houve diferença significativa na gordura corporal (pré: 13,1 ± 10,9 kg; pós: 13,3 ± 10,7 kg; p = 0,7681). Conclusão: O treinamento combinado promoveu melhorias significativas na massa, água corporal e MLG de adolescentes asmáticos. A ausência de alteração na gordura corporal pode estar associada ao fato da amostra não ser composta por adolescentes obesos.

Palavras-chave: Exercício Físico; Asma; Composição corporal.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre fatores sociodemográficos e obesidade grave com presença de comorbidade em adultos das capitais brasileiras e do Distrito Federal

AUTORES

Luciene Rafaela Franco dos Santos
Carlos Eduardo Guimarães Moço
Samara Mendes de Sousa
Rômulo Ferreira Monteiro
Jucemar Benedet
Giovani Firpo Del Duca

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: A combinação da obesidade grave com outras doenças crônicas não transmissíveis representa um cenário de alta vulnerabilidade clínica, mas também social. Este quadro de comorbidade associado à obesidade grave pode comprometer ainda mais a saúde e qualidade de vida. Portanto, a investigação dos determinantes sociodemográficos poderá orientar estratégias de prevenção mais especificas e efetivas. Objetivo: Investigar a associação entre fatores sociodemográficos e obesidade grave com presença de comorbidade em adultos das capitais brasileiras e do Distrito Federal. Método: Este foi um estudo transversal com dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) de 2023. O desfecho do estudo foi a presença de obesidade grave (IMC ≥ 40 kg/m²) com presença de comorbidade (depressão, diabetes ou hipertensão autorreferida). As exposições foram os fatores sociodemográficos (sexo, idade, estado civil, cor da pele e escolaridade). Foram realizadas análises brutas e ajustadas por meio de regressão logística binária para amostra complexa. Os resultados foram expressos em razão de odds (RO) e intervalos de confiança de 95% (IC95%). Resultados: Entre 21.690 adultos avaliados (43,4±16,7 anos), 65,8% apresentaram obesidade grave com presença de comorbidade. Observou-se uma associação direta entre a idade e a presença de obesidade grave com comorbidade (RO = 2,04; IC95%: 1,18; 3,50; p = 0,010). Demais variáveis sociodemográficas não foram associadas ao desfecho. Conclusão: O processo de envelhecimento precisa ser considerado no manejo da obesidade grave, sob risco de potencializar a ocorrência de comorbidade.

Palavras-chave: Obesidade grau 3; Comorbidade; Fatores sociodemográficos.

Apoio institucional: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sensibilização e adesãode usuários com síndrome metabólica na US354 Academia da Cidade do Alto do Capitão, Dois Unidos, Recife–PE

AUTORES

Luiz Antonio Nunes de Assis
José Eurico de Oliveira Junior

Prefeitura da Cidade do Recife - Sec. de Saúde - Programa Academia da Cidade.

Introdução: O bairro de Dois Unidos, em Recife, reflete um cenário, com grande parte de sua área constituída por zonas especiais de interesse social, onde predominam comunidades de baixa renda, além de uma área noroeste de preservação ambiental com remanescentes da Mata Atlântica. É uma região urbana, densamente ocupada, com precária infraestrutura e problemas socioambientais. Esta intervenção, fundamentado na Atenção Primária à Saúde (APS) e nos princípios do SUS, será realizado no Alto do Capitão, em Dois Unidos. O território apresenta vulnerabilidades sociais e de saúde, com destaque para a elevada prevalência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), sobretudo a síndrome metabólica em adultos e idosos.Objetivo: Reduzir os indicadores de síndrome metabólica e promover saúde integral, fortalecendo a atuação multiprofissional.Metodologia: será executada em duas etapas. A primeira consiste em sensibilizar e engajar a equipe da Unidade Básica de Saúde do Alto do Capitão, incentivando as ações de autocuidado, mudanças de hábitos e triagem inicial, além de encaminhamentos à Academia da Cidade. A segunda etapa envolve o acolhimento dos usuários referenciados, com cadastro, avaliação física (monitoramento da pressão arterial, glicemia capilar e antropometria) protocolo este já consolidado do Academia da Cidade onde terá o acompanhamento individualizado por Profissionais de Educação Física. Casos confirmados de síndrome metabólica serão inseridos em programas de exercícios, se necessário, encaminhados para atendimento especializado via equipe de saúde da família. A avaliação de assiduidade e de reavaliação física é critério de manutenção na intervenção. A estratégia será realizada na US354 - Academia da Cidade (Alto do Capitão), entre 02/06 e 19/12/2025, com atuação conjunta da USF, E-Multi e demais serviços da rede municipal. Resultados esperados: Ampliar em 20-30% a adesão de usuários às atividades físicas, melhorar indicadores clínicos e estimular maior autonomia dos participantes, além de fortalecer a integração multiprofissional na atenção básica.

Palavras-chave: Síndrome metabólica; Atenção integral à saúde; Equipe de Assistência Multidisciplinar.

Apoio institucional: Agradecimento a APEF-PE e a Prefeitura da Cidade do Recife pelo apoio institucional ao evento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Práticas corporais inclusivas no Polo Vila um por Todos na Academia da Cidade – garantia de direitos na Atenção Primária à Saúde do Recife-PE

AUTORES

Luiz Eduardo Nunes de Souza
Raquel Bezerra Pajeú

Prefeitura do Recife.

Introdução: A universalidade e a equidade são princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo à população o direito aos serviços de saúde, respeitando às especificidades de cada indivíduo. A Academia da Cidade, política pública da Atenção Primária à Saúde, deve promover a saúde integral através de práticas corporais adaptadas a diferentes condições.Objetivo: Relatar a experiência de implementação de práticas corporais inclusivas no Polo Vila Um Por Todos, destacando estratégias de adaptação, desafios enfrentados e resultados obtidos. Métodos: Iniciamos com atendimento individual a um usuário com deficiência visual e auditiva e expandiu-se para incluir pessoas com diferentes condições de saúde: deficiências intelectuais, síndrome de Down, mal de Parkinson, Alzheimer, insuficiência cardíaca, angina, osteoporose e dores crônicas, algumas encaminhadas pelas USF e outras por demanda espontânea. Atualmente, o grupo reúne cerca de 18 usuários, com frequência média de 10 participantes. As aulas são conduzidas por dois professores e 1 estagiário. As atividades (exercícios físicos que estimulam força, flexibilidade, resistência aeróbica e equilíbrio) são adaptadas às capacidades físicas e de comunicação de cada participante, mantendo objetivos individuais e coletivos. O tempo de aula é de 50 minutos de segunda à sexta feira. Resultados: Observou-se aumento da autonomia, fortalecimento muscular, redução de dores, melhora do sono, ampliação da mobilidade e amplitude articular, diminuição da rigidez, redução do número de quedas e benefícios para a saúde mental. Para o programa, a experiência fortaleceu o vínculo comunitário e atraiu novos usuários. Com à adaptação dos exercícios às necessidades individuais, o nível de motivação aumentou, contribuindo com sua permanência no grupo e sendo decisivo para concretização do processo de inclusão. Conclusão: As práticas corporais inclusivas no PAC demonstram que é possível promover saúde e qualidade de vida de forma equitativa, garantindo o acesso e participação plena da população às ações de promoção da saúde.

Palavras-chave: Práticas corporais; Atenção Primária à Saúde; Inclusão social.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de uma intervenção com canoagem no controle postural estático em indivíduo com deficiência intelectual: um estudo de caso

AUTORES

Lyvia Victória Pereira Gondim
Gabriel Cruz Correa
Jeferson Carvalho Coelho de Gois
Renata Costa Silva Medeiros
Leonardo Gasques Trevisan Costa

Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Introdução: Adolescentes com deficiência intelectual comumente apresentam comprometimentos no controle postural devido alterações sensório-motoras. A canoagem, por ser praticada em base instável e exigir ajustes constantes de controle postural, pode favorecer a estabilidade corporal. Entretanto, não foram encontrados estudos de campo realizados com adolescentes com deficiência intelectual. Objetivo: analisar os efeitos de 8 semanas de aulas de canoagem como intervenção motora, no controle postural estático de um adolescente com deficiência intelectual. Métodos: trata-se de um estudo de caso único, com delineamento quase experimental e medidas repetidas. Participante: adolescente do sexo masculino, 13 anos, com deficiência intelectual (desempenho reduzido em tarefas de raciocínio verbal e limitações nas atividades da vida diária). A intervenção consistiu em aulas de canoagem durante 8 semanas, com duas sessões semanais de 60 minutos, realizadas em um lago artificial. O controle postural foi avaliado no momento pré e pós teste, por meio de um teste realizado na água. Para tanto, o participante manteve-se sentado no caiaque atado ao píer durante 60 segundos, com o tronco ereto, mãos sobre os membros inferiores e olhos abertos. As oscilações posturais foram registradas no plano laterolateral por meio de um sensor inercial vestível (mbient lab), fixado próximo ao processo xifoide, via aplicativo (metabase) instalado em smartphone. Os dados foram exportados em formato XLS e analisados no software GraphPad Prism 8. Resultados: observou-se redução nos valores de giroscópio, indicada pela diminuição dos valores totais interquartílicos dos deslocamentos laterais do participante entre os momentos pré e pós-intervenção (IQR = 2,91 graus/s - 1,84 graus/s; Δ = 36,8%). Além disso, houve redução no intervalo total das oscilações corporais nos deslocamentos laterais (amplitude = pré: 27,74 graus/s - pós: 19,70 graus/s; Δ = 28,9%). Conclusão: a canoagem promoveu ganhos de controle postural estático do participante após 8 semanas de intervenção motora.

Palavras-chave: Canoagem; Deficiência intelectual; Controle postural.

Apoio institucional: Universidade Federal do Vale do São Francisco-UNIVASF; Núcleo de Estudos em Paracanoagem-Paracanue; Associação Petrolinense de Atletismo-APA.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Entre conexões e influências: uso de redes complexas para explorar a relação entre comportamentos de movimento de 24 horas, saúde mental e cognitiva, funcionalidade e indicadores sociodemográficos e clínicos em idosos com comprometimento cognitivo

AUTORES

Manoel Bomfim Leite Neto
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira
Nádia Virgínia Rodrigues Bezerra
Jeferson Juvencio dos Santos Silva
Dayane Tays da Silva
Mariana Ferreira de Souza
Bruno Remígio Cavalcante

Universidade Regional do Cariri.

Introdução: Comprometimento cognitivo (CC) é influenciado por diversos indicadores de saúde. Tradicionalmente as relações entre esses desfechos e o CC são determinadas por métodos lineares. Por outro lado, abordagens advindas da ciência de sistemas complexos (ex., métodos não lineares) tem se destacado como alternativa para melhor compreender a interação desses agentes. Objetivo: Analisar a relação entre diferentes indicadores de saúde em idosos com indicativos de CC. Métodos: Estudo transversal que incluiu 139 participantes (idade = 71 anos; MoCA = 20 pontos). Os comportamentos de movimento (CM)-Atividade Física (AF) e Comportamento Sedentário foram avaliados por acelerometria; a saúde mental, função cognitiva global e executiva foram avaliadas por diferentes instrumentos (MoCA, Stroop, Trilhas A, Digit Span, DSST, fluência e GDS-15). A mobilidade funcional e equilíbrio (TUG, TUG + dupla tarefa, teste de caminhada [TC6], SPPB, MiniBEST) foram os componentes da funcionalidade; Por fim, os correlatos sociodemográficos/clínicos foram obtidos por questionário. A rede de associações, medidas de centralidade, força e influência esperada (IE) foram estimadas no RStudio. Resultados: As variáveis funcionais/cognitivas compuseram o cluster central, com alta densidade de conexões e com associações que variaram de r = 0,48 entre SPPB e TC6 a r = -0,25 entre DSST e Trilhas A. As comorbidades ocupam posições periféricas, com poucas conexões. Já as variáveis de CM, como AF moderada a vigorosa (MVPA) e leve, aparecem em posição intermediária, estabelecendo conexões seletivas com variáveis cognitivas, com associações moderadas (r = 0,22 entre Trilhas A e MVPA). As demais variáveis distribuem-se de forma mais dispersa na rede, apresentando associações fracas. As três variáveis com maior influência esperada na rede foram TC6 (IE = 2,01); MoCA (IE = 1,16) e SPPB (IE = 1,11). Conclusão: Conclui-se que a função física e cognitiva são fatores centrais no manejo do CC, e que a prática de AF deve ser estimulada para modular esse quadro de saúde.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade Física; Cognição.

Apoio institucional: Programa de Pós-graduação em Educação Física (PPGEF), Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, PernambucoPrograma de Pós-graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional (PPGRDF), Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina, Pernambuco.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física e risco cardiovascular em pessoas vivendo com HIV: uma análise de redes

AUTORES

Marcilene Glay Viana Pessoa
Yago Silva Mascarenhas
Morgana Alves Correia da Silva
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira
Luciana Costa Melo
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Universidade Federal de Alagoas (UFAL).

Introdução: A atividade física (AF) está associada à redução do risco cardiovascular (RCV), relevante para pessoas vivendo com HIV (PVHIV), pois apresentam RCV aumentado devido: condições clínicas e comportamentais. A análise de redes permite explorar as interações entre essas variáveis revelando padrões e potenciais alvos de intervenção. Objetivo: Investigar, por meio de análise de redes, as interações entre variáveis sociodemográficas, clínicas, bioquímicas e comportamentais associadas ao RCV em PVHIV. Métodos: Estudo observacional-transversal, realizado em serviços de infectologia de Alagoas (2020/2021). Participaram PVHIV, ≥18 anos, ambos os sexos, em seguimento ambulatorial. Coletaram-se informações sociodemográficas, clínicas, laboratoriais, AF (IPAQ-SF) e RCV (Escore de Framingham). Para análise de redes utilizou-se algoritmo Fruchterman-Reingold e EBIC-LASSO (γ = 0,25), pacotes qgraph e ggplot2 (RStudio), avaliou-se também a influência esperada (IE). Resultados: Avaliaram-se 354 PVHIV (58,8% homens; idade média: 42,7±13 anos). RCV elevado ocorreu em 16,3% dos homens e 8,9% das mulheres. Associações mais fortes e positivas ocorreram entre: índice de forma corporal-índice de conicidade (0,99), LDL-colesterol total (0,98), índice de conicidade-relação cintura-estatura (0,91) e tempo de HIV-tempo de TARV (0,90). Associações negativas mais expressivas foram perímetro de quadril-relação cintura-quadril (-0,98) e LDL-HDL (-0,86). As variáveis com maiores valores positivos de IE foram: colesterol total (IE = 2,692), índice de conicidade (IE = 2,402), perímetro de cintura (IE = 1,376), tempo de HIV (IE = 0,906) e pressão arterial sistólica (IE = 0,886). As mais negativas foram: HDL (IE = -1,493), relação cintura-estatura (IE = -1,324), TCD4+ (IE = -1,313), triglicerídeos (IE = -1,155). A AF não figurou entre os nós mais centrais e apresentou IE = -0,149, mantendo, contudo, conexões com tempo de TARV (0,127), procedência (0,111), TCD8+ (0,073), carga viral (0,073) e tempo de infecção (-0,077). Conclusão: RCV elevado em PVHIV associou-se a fatores antropométricos e lipídicos, os quais apresentaram maior IE positiva, configurando-se alvos prioritários para estratégias de intervenção. A AF, embora não central, mantém papel complementar por suas conexões clínicas e imunológicas.

Palavras-chave: Modelos Estatísticos; Atividade Física; Fatores de risco.

Apoio institucional: FAPEAL-Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Alagoas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sarcopenia e fatores sociodemográficos, clínicos, comportamentais e funcionais em pessoas vivendo com HIV: resultados preliminares do estudo "HIV but fit"

AUTORES

Marcos Cezar Pitombo da Silva Junior
Marcilene Glay Viana Pessoa
Yago Silva Mascarenhas
Enaiane Cristina Menezes
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: A terapia antirretroviral (TARV) reduziu a mortalidade e aumentou a longevidade das pessoas que vivem com HIV (PVHIV). Contudo, a exposição prolongada aos efeitos adversos do vírus e da TARV favorece as alterações que comprometem a força, composição corporal e capacidade funcional. Objetivo: Investigar a prevalência da sarcopenia e seus fatores associados em PVHIV. Método: Estudo observacional-transversal em andamento, com dados entre janeiro e junho de 2025, na cidade de Maceió, AL, envolvendo PVHIV atendidas em ambulatório de referência. Variáveis de exposição sociodemográficas (sexo, faixa etária, classe social, região de moradia) e comportamentais (álcool, tabagismo, comportamento sedentário, atividade física) foram obtidas por questionário e as clínicas (hipertensão, colesterol, triglicerídeos, glicemia, proteína-C reativa) por exames laboratoriais. O desfecho foi a sarcopenia definida pelo EWGSOP, baseada na avaliação da força isométrica máxima (dinamometria) e na massa muscular apendicular (medidas antropométricas e análise de impedância bioelétrica). Realizaram-se análises descritivas e inferenciais, adotando $p < 0,05$. Resultados: Participaram 238 PVHIV (59,7% homens; média de idade 43,1±11,9 anos), das quais 16 (6,7%) apresentaram sarcopenia. Entre os fatores estudados, somente o tabagismo foi maior em PVHIV sarcopênicas (62,5% vs. 23,1%; $X^2 = 12,237$, $p = 0,002$). Análises complementares dos indicadores antropométricos demonstraram que aqueles com sarcopenia apresentaram menor índice de massa corporal (19,1±2,1 vs. 27,9±5,2; $p < 0,001$), massa livre de gordura (42,5±7,6 kg vs. 51,6±10,2 kg; $p < 0,001$) e percentual de gordura (22,8±5,6% vs. 31,7±9,2%; $p < 0,001$). Além disso, o ângulo de fase também foi menor nesse grupo (6,1±0,9° vs. 7,1±1,0°; $p < 0,001$). Conclusão: Um a cada dez PVHIV tem sarcopenia na população investigada. A sarcopenia foi associada ao tabagismo, aos menores valores de ângulo de fase e aos indicadores antropométricos. Esses achados reforçam a necessidade de monitoramento contínuo dessa população para o diagnóstico precoce da sarcopenia.

Palavras-chave: Força Muscular; HIV; Sarcopenia.

Apoio institucional: Os autores agradecem à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Alagoas (FAPEAL) pela concessão da bolsa de estudos, e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo apoio financeiro por meio do Edital Universal 2023 (processo nº 402822/2023-4).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Fatores associados à diabetes mellitus em pessoas idosas no Brasil: relato de experiência na iniciação científica

AUTORES

Marcos Vinicius dos Santos
Roberto Jerônimo dos Santos Silva
Ikaro Daniel de Carvalho Barreto
Luria Melo de Lima Scher

Universidade do Estado da Bahia - UNEB.

Introdução: A Iniciação Científica é uma etapa fundamental para a consolidação da formação acadêmica, a qual proporciona o despertar do discente para a pesquisa, os métodos científicos e o pensamento crítico (MASSI e QUEIROZ, 2015) Objetivo: Apresentar um relato de experiência vivenciado na iniciação científica (IC), vinculado ao curso de Educação Física na UNEB, campus II, durante o ano de 2024. Métodos: Relato de experiência nas atividades realizadas durante o período de março a outubro de 2024. Resultados: A pesquisa de IC teve como objetivo geral analisar as associações isoladas e combinadas do tempo de TV e da atividade física (AF) com a diabetes mellitus (DM) em idosos brasileiros. A pesquisa desenvolveu-se em parceria com docentes da Universidade Federal de Sergipe (UFS) e da Universidade de Pernambuco (UFPE). Foram realizadas atividades de busca na literatura de artigos para a escrita do manuscrito, análise e interpretação de dados (com auxílio de um estatístico), intercâmbio com visita à Universidade Federal de Sergipe, escrita de resumos para congresso e apresentação do manuscrito na semana de iniciação científica. No dia 29 de abril, tive a experiência de participar do Simpósio Internacional de Políticas Públicas de Atividade Física e Comportamento Sedentário, que aconteceu na UFS, na oportunidade, também, conheci o campus e o prof. Dr. Roberto Jerônimo, também, parceiro na referida pesquisa. Em novembro de 2024, pude participar do IV Simpósio Internacional de Pesquisa em Estilos de Vida & Saúde, em Recife-PE, apresentando o trabalho intitulado: Prevalência e Fatores Associados à Diabetes em Pessoas Idosas no Brasil. Ainda em novembro, o manuscrito final foi apresentado na XXVIII Jornada da Iniciação Científica da UNEB. Conclusão: Participar da iniciação científica foi uma experiência enriquecedora, pois me possibilitou adentrar o mundo da pesquisa científica, viver esse conhecimento, compartilhar experiências e exercitar habilidades como a escrita e a comunicação.

Palavras-chave: Idoso; Diabetes mellitus; Comportamento.

Apoio institucional: Universidade do Estado da Bahia - UNEB.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associações entre massa, força e qualidade muscular com eventos cardiovasculares adversos em pessoas idosas: análise longitudinal

AUTORES

Marcyo Câmara da Silva
Daniele Samara Dantas Lopes
Lucas Fellipo Cruz Ribeiro
Carla Bianca Tabosa Oliveira
Rodrigo Alberto Vieira Browne
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do rio Grande do Norte - UFRN.

Introdução: O envelhecimento está associado à alterações neuromusculares deletérias, incluindo força, massa e qualidade muscular. Entretanto, há limitada informação sobre a relação entre força, massa e qualidade muscular, indicadores de "saúde muscular", com eventos cardiovasculares adversos maiores (ECAM) em pessoas idosas. Objetivo: Avaliar as associações de força, massa e qualidade muscular com ECAM em pessoas idosas. Métodos: Estudo longitudinal com seguimento de seis anos com pessoas idosas entre 60 e 80 qualidade muscular, sem histórico de doença cardiovascular conhecida. As exposições incluíram: a) proxies de força: preensão manual e teste de sentar e levantar em 30s (TSL); b) massa muscular, medida por Absorciometria de Raios X de Dupla Energia (DEXA); c) qualidade muscular: força (preensão manual e TSL)/massa muscular. Os valores abaixo do percentil 25 para massa, força e qualidade muscular foram classificados como baixa massa, força e qualidade muscular, respectivamente. Desfecho composto: ocorrência de ECAM, incluindo infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, doença arterial coronariana e morte. Foram aplicados modelos de regressão de Cox, ajustados para variáveis sociodemográficas, comportamentais e clínicas. Resultados: Baixo desempenho no TSL ($HR_{ajustado}$ = 2,43; IC95%: 1,18-5,02) e baixa qualidade muscular de membros superiores ($HR_{ajustado}$ = 2,26; IC95%: 1,01-5,04) se associaram com maior risco de ECAM. Não houve associação entre os outros indicadores de "saúde muscular" e ECAM. Conclusão: O desempenho no TSL parece útil para identificar pessoas idosas com maior risco de ECAM, assim como a qualidade muscular de membros superiores, embora essa medida seja mais complexa e cara de ser feita na prática clínica.

Palavras-chave: Envelhecimento; Força muscular; Qualidade muscular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre obesidade sarcopência, qualidade do sono e atividade física em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

Maria Giulia Castro Santos
Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva
Victoria Duarte de Arantes Lima
Isabela Monteiro Diniz
Ozeas de Lima Lins-Filho
Daniela Karina da Silva Ferreira

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Recife/PE.

Introdução: Adultos com Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) frequentemente apresentam obesidade e baixa função muscular, características que, combinadas, configuram a obesidade sarcopênica (OS). Apesar da alta prevalência, os fatores associados à OS em indivíduos com AOS ainda são pouco compreendidos. Objetivo: Investigar a associação entre obesidade sarcopênica, qualidade do sono e nível de atividade física em adultos com AOS. Métodos: Estudo transversal com 62 adultos diagnosticados com AOS (idade: 62,7 ± 12,2 anos; IMC: 33,6 ± 6,9 kg/m^2; índice de apneia-hipopneia (IAH): 16,9 ± 1,6 eventos/h). A obesidade foi definida com base no percentual de gordura corporal por bioimpedância, e a sarcopenia foi identificada por desempenho inferior ao percentil 25 no teste de sentar e levantar ou na força de preensão manual considerando sexo e idade. A qualidade do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), e os níveis de atividade física e comportamento sedentário foram mensurados por meio do questionário IPAQ. A associação entre OS e as variáveis de interesse foi analisada por regressão logística com $p < 0,05$ definido como estatisticamente significante. Resultados: Dezessete participantes foram classificados com obesidade sarcopênica. A presença de OS foi significativamente associada ao escore global do PSQI (OR = 1,20; IC95%: 1,00-1,40; p = 0,018), indicando pior qualidade do sono. Nenhum domínio isolado do sono ou nível de atividade física mostrou associação significativa com OS. Conclusão: Em adultos com Apneia Obstrutiva do Sono, a obesidade sarcopênica está associada à pior qualidade subjetiva do sono, mas não ao nível de atividade física autorreferida. Esses achados sugerem que intervenções voltadas à melhoria do sono podem ser relevantes na abordagem multidimensional dessa população

Palavras-chave: Apneia Obstrutiva do Sono; Qualidade do sono; Obesidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Reprodutibilidade do teste de sentar e levantar para avaliação de potência muscular em idosos

AUTORES

Mariah Victoria da Silva Borba
Antenor Barbosa Calandrini de Azevedo
Marcelo Bandeira Guimarães
Caroline Pietta Dias
Andréa Kruger Gonçalves
Eduardo Lusa Cadore

UFRGS.

Introdução: O teste de sentar e levantar é um importante indicador para predizer o risco de quedas e todas as causas de mortalidade em idosos. Entretanto, a reprodutibilidade desse teste para a avaliação da potência muscular necessita de melhores evidências. Objetivo: Este estudo visa investigar a reprodutibilidade do teste de sentar e levantar nos desfechos de potência muscular em idosos. Método: Cinquenta e dois idosos (≥ 60 anos) realizaram duas semanas de familiarização com os procedimentos da pesquisa no programa de extensão Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Em seguida, realizaram teste e reteste, com um intervalo de sete dias entre as avaliações, para análise da reprodutibilidade. O cabo do encoder linear foi fixado verticalmente ao punho dos participantes durante as avaliações. A reprodutibilidade foi estimada pela potência pico (PP) e potência média (PM). A análise foi realizada por meio do coeficiente de correlação intraclasse (CCI), erro típico de medida (ETM) e coeficiente de variação (CV%). Resultados: Altos valores de reprodutibilidade foram observados para a PP(CCI = 0,80 - 0,94; CV% = 10%; ETM = 0,97). Entretanto, valores baixos a moderados foram encontrados para a PM (CCI = 0,25 - 0,71; CV% = 10%; ETM = 0,97). Conclusão: O teste de sentar e levantar é reprodutível para a mensuração da potência muscular em idosos. Entretanto, valores mais confiáveis são obtidos utilizando a variável PP.

Palavras-chave: Idosos; Potência; Exercício físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Treinamento combinado e qualidade de vida em adolescentes asmáticos

AUTORES

Mel de Andrade Silva
Emilly Santana da Silva
Érmeson Gabriel de Araújo
Thaíse de Freitas Costa
Bruno Rafael Vieira Souza Silva
Marco Aurélio de Valois Correia Junior

Universidade Estadual da Paraíba.

Introdução: A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas, com fatores genéticos, ambientais e imunológicos, que compromete a função respiratória e impacta negativamente na qualidade de vida, especialmente em adolescentes. Estratégias não farmacológicas, como o exercício físico, têm sido investigadas como coadjuvantes no controle da doença. Objetivo: Avaliar os efeitos de um programa de treinamento combinado (aeróbico e resistido) na qualidade de vida de adolescentes asmáticos. Métodos: Estudo de intervenção com 19 adolescentes asmáticos (média de idade 15,2 ± 2,2 anos; 52,7% do sexo feminino). O programa de intervenção consistiu em 36 sessões (3x/semana), com duração de 60 minutos cada. As sessões incluíram caminhada em esteira a 75% da frequência cardíaca máxima por 30 minutos, seguida por exercícios resistidos realizados em máquinas (cadeira extensora, flexora, elevação de panturrilhas, cadeira abdutora, supino reto, remada baixa, rosca direta, polia tríceps, elevação lateral e abdominal), em duas séries de 10 a 12 repetições, com carga ajustada pela percepção subjetiva de esforço. O protocolo foi precedido por teste de 1 repetição máxima para definição das cargas iniciais. A qualidade de vida foi avaliada pelo Asthma Quality of Life Questionnaire (AQLQ). A análise estatística utilizou o software SPSS v21, com testes de Shapiro-Wilk, t pareado, Wilcoxon ou ANOVA para medidas repetidas ($p < 0,05$). Resultados: Foram observadas melhorias significativas nos domínios: emocional (pré: 31 [18-33]; pós: 32 [24-33]; $p = 0,0407$), estímulos ambientais (pré: 17,9 ± 6,2; pós: 20,6 ± 4,9; $p < 0,0001$), sintomas (pré: 64 [33-74]; pós: 69 [55-77]; $p < 0,0001$) e limitação de atividades (pré: 51 [38-58]; pós: 59 [50-65]; $p < 0,0001$). Conclusão: A prática de treinamento combinado demonstrou efeitos positivos na qualidade de vida de adolescentes asmáticos, com melhorias clinicamente significativas em todos os domínios avaliados.

Palavras-chave: Exercício Físico; Asma; Qualidade de Vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O efeito da duração do sono autorrelatada na força muscular de membros superiores e inferiores de adultos com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva
Enrique Nascimento Nazario dos Santos
Victoria Duarte de Arantes Lima
José Lucas Porto Aguiar
Ozeas de Lima Lins-filho
Daniela Karina da Silva Ferreira

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) compromete a qualidade e a duração do sono de adultos devido aos recorrentes episódios de hipóxia, que geram despertares frequentes impactando a aptidão cardiovascular. Porém ainda não está claro o impacto causado na força muscular dos membros inferiores e superiores. Objetivo: Verificar o efeito da duração do sono autorrelatada na força muscular de membros superiores e inferiores de adultos com AOS. Métodos: Participaram deste estudo transversal 116 adultos com AOS (idade: 53 ± 1,2 anos; IMC: 24,1 ± 1,6 kg/m^2), diagnosticados por meio de polissonografia tipo III (índice apneia-hipopneia: 16,9 ± 1,6 eventos/h). A duração do sono autorrelatada foi avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os participantes foram divididos em dois grupos: < 7 horas de sono e ≥7 horas de sono por noite nos últimos 30 dias. A força muscular dos membros superiores e inferiores foi avaliada por meio do teste de preensão manual e do teste de sentar e levantar, respectivamente. A comparação entre os grupos foi realizada por meio do teste de Mann-Whitney U, adotando-se um valor de $p < 0,05$ como estatisticamente significativo. Resultados: A força muscular dos membros superiores foi menor no grupo com < 7 horas de sono (282 ± 121,8 minutos) em comparação ao grupo com ≥7 horas (492 ± 69,6 minutos) (21,1 ± 9,9 kg vs. 27,2 ± 10,0 kg; $p = 0,003$). Entretanto, no teste de força muscular dos membros inferiores, não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos (grupo < 7 horas: 10,6 ± 3,3 repetições vs. grupo ≥7 horas: 11,3 ± 2,6 repetições; $p = 0,244$). Conclusão: Adultos com AOS que relatam dormir menos de 7 horas apresentam menor força muscular de membros superiores em comparação aos que dormem 7 horas ou mais, porém sem diferenças na força dos membros inferiores.

Palavras-chave: Força muscular; Apneia Obstrutiva do Sono; Qualidade do sono.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre indicadores de força com o medo de cair em pessoas idosas longevas comunitárias: análise preliminar do estudo Natal

AUTORES

Nathália Priscilla Medeiros Costa Diniz
Isabela Karoliny Calixto de Souza
Virna de Lima Sousa
Raissa de Melo Silva
Charles Phillipe de Lucena Alves
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: A força muscular, especialmente em membros inferiores, tem papel central na manutenção do equilíbrio, autonomia e prevenção de quedas em pessoas idosas. No entanto, a força de membros superiores também pode refletir a condição geral de saúde musculoesquelética e funcional. Entretanto, ainda não está claro quais indicadores de força se associam ao medo de cair em idosos longevos. Objetivo: Investigar a associação entre indicadores de força dos membros superiores (MS) e inferiores (MI) com o medo de cair em pessoas longevas comunitárias adscritas a rede de atenção primária em saúde do município do Natal/RN. Métodos: Trata-se de dados preliminares transversais de uma coorte prospectiva. A força foi avaliada de 3 formas: 1) força de preensão manual (handgrip); 2) força de extensão de joelhos (dinamômetro); e 3) soma de ambas. O medo de cair foi mensurado pela escala FES-I. Utilizou-se regressão linear múltipla ajustada por idade, sexo, índice de massa corporal e polifarmácia. Foi adotado um valor de $p < 0,05$. Resultados: Foram avaliados 88 participantes (maio-julho de 2025) com 80 anos ou mais. Não houve associação significativa entre força de MI ($\beta = -0,12$; IC 95%: -0,28; 0,03; $p = 0,11$), MS ($\beta = -0,25$; IC 95%: -0,59 a 0,08; $p = 0,13$) e a força combinada ($\beta = -0,091$; IC 95%: -0,21 a 0,03; $p = 0,15$) com o medo de cair. Conclusão: Os indicadores de força muscular não se associaram ao medo de cair em pessoas longevas.

Palavras-chave: Pessoa idosa; Acidentes por quedas; Força muscular.

Apoio institucional: Reconhecemos o empenho de toda equipe de pesquisadores na condução do Estudo Natal, bem como a dedicação dos profissionais inseridos na rede de atenção primária dos cinco distritos sanitários de saúde do município do Natal/RN, dos quais abraçaram conosco o propósito da pesquisa junto à população longeva. Agradecemos, ainda, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PPGCSA/UFRN), CAPES e CNPG pelo apoio e incentivo desde a proposta inicial do estudo até sua continuidade pelos próximos anos. Sigamos, através da força da coletividade, a realizar ciência e resiginificar o planejamento e ações em saúde à população brasileira.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos dos diferentes tipos de treinamentos isométricos na pressão arterial e seus potencias mecanismos associados: uma revisão *umbrella*

AUTORES

Paulo Henrique de Melo
Gustavo de Oliveira Silva
Marilia de Almeida Correia
Hélcio Kanegusuku
Breno Quintella Farah
Raphael Mendes Ritti-dias

Universidade Nove de Julho.

Introdução: Diversas revisões sistemáticas com meta-análise têm demonstrado que o treinamento isométrico (TI) reduz a pressão arterial em indivíduos normotensos e hipertensos. No entanto, ainda há escassez de revisões do tipo umbrella que avaliem, de forma abrangente, os efeitos do TI na pressão arterial, bem como os potenciais mecanismos associados à sua redução. Objetivo: Analisar, por meio de uma revisão umbrella, os efeitos do TI na pressão arterial e os potenciais mecanismos associados a redução da pressão arterial. Método: Nessa revisão umbrella, foi utilizado revisões sistemáticas com ou sem meta-análises que investigaram os efeitos do TI (handgrip, extensão de perna e agachamento) na PA clínica das bases de dados PubMed, Cochrane Library e Web of Science. A qualidade metodológica foi determinada pelo AMSTAR 2. Resultados: Um total de 45 revisões (26 revisões sistemáticas com meta-análises) foram identificadas, sendo 9 (25,7%) como criticamente baixa; 10 (28,6%) como baixa; 5 (14,3%) classificadas como moderadas e 11 (31,4%) como alta na qualidade metodológica. Verificou-se efeito clinicamente relevante na pressão arterial, independentemente do tipo de TI. As respostas associadas aos mecanismos foram analisadas dentro dos parâmetros autonômicos que permanecem inconclusivos e na função vascular apresentando melhoria na resistência vascular periférica, aumento da dilatação mediada pelo fluxo e pela redução na rigidez arterial. Conclusão: A revisão umbrella demonstra que o TI reduz efetivamente a PA clínica em indivíduos hipertensos e normotensos provavelmente mediadas por melhorias na função vascular, particularmente pela melhora da função endotelial.

Palavras-chave: Treinamento isométrico; Pressão arterial; Mecanismos fisiológicos.

Apoio institucional: CAPES, CNPq e UNINOVE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Exercício para o tratamento da sarcopenia associada ao câncer: um estudo piloto

AUTORES

Rafael Deminice
Maurício Rodrigues Lopes
Vinicius Silva de Souza
Lucas Polli da Palma
Vandré Sociarelli Dalcin
Diogo Estigarribia Prianti
Paola Sanches Cella

Universidade Estadual de Londrina.

trodução. A sarcopenia é uma alteração da musculatura esquelética prevalente em pacientes oncológicos, associada a pior prognóstico e maior mortalidade. A efetividade do exercício no tratamento da sarcopenia ainda é pouco conhecida.Objetivo. Determinar o efeito do exercício multicomponente na sarcopenia associada ao câncer. Métodos. Este estudo piloto controlado e não randomizado incluiu 34 mulheres (54,6±10,9 anos), sobreviventes de câncer de mama, alocadas em dois grupos: grupo controle (CON, n = 9) e exercitado (Ex, n = 25). O exercício multicomponente (aeróbico, força e flexibilidade), supervisionado e presencial, foi realizado duas vezes por semana, durante 6 meses. A sarcopenia e seus componentes (força, massa muscular apendicular e função física), foram os desfechos primários. A adesão ao programa e a capacidade cardiorrespiratória foram desfechos secundários.Resultados. Das 34 pacientes, 8 (24%) apresentaram algum grau de sarcopenia. Todas as pacientes com sarcopenia estavam no grupo de exercício, que foi subdividido em dois subgrupos: com sarcopenia (Ex-Sarc) e sem sarcopenia (Ex). O exercício reverteu a sarcopenia em 6 das 8 pacientes, aumentando significativamente (mudança média [IC 95%]) a força (CON 1,0 [-0,7 a 2,7], Ex -0,1 [-1,2 a 1,1], Ex-Sarc -4,4 [-7,2 a -1,5], segundos), a massa muscular (CON -0,3 [-1,1 a 0,5], Ex 0,1 [-0,3 a 0,5], Ex-Sarc 0,3 [0,1 a 0,4], kg/m^2) e a função física (CON 0,2 [-0,3 a 0,8], Ex 0,3 [-0,7 a 1,4], Ex-Sarc 1,6 [0,3 a 2,8], escore SPPB) nas pacientes sarcopênicas, comparadas às pacientes exercitadas sem sarcopenia e ao controle; mesmo com adesão ao exercício mais baixa ao exercício (Ex-Sarc 60,2% vs Ex 71,1%). O exercício também melhorou a capacidade cardiorrespiratória em ambos os grupos (CON 17,5 [-36,7 a 71,7], Ex 56,3 [12,2 a 152,1], Ex-Sarc -80,6 [38,1 a 123,1], metros).Conclusão. O exercício multicomponente pode tratar a sarcopenia em pacientes com câncer de mama.

Palavras-chave: Treinamento; Oncologia; Força.

Apoio institucional: Financiado por CNPq, Fundação Araucária, UGF Paraná e Capes.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Perfil de idosos com comprometimento cognitivo leve da comunidade: um estudo observacional

AUTORES

Rafael Pereira da Silveira Mota
Eduarda Reis Dulac
Gabriela Emerim Rodrigues
Natã Concatto Licht
Priscilla Cardoso da Silva
Andréa Krüger Gonçalves

UFRGS.

O envelhecimento é um processo multifacetado que acarreta em mudanças no organismo como o declínio cognitivo, com prejuízos em diferentes domínios da cognição. O comprometimento cognitivo leve (CCL) representa um estágio pré-demência caracterizado pela redução no desempenho desses domínios. Esse estudo tem como objetivo analisar e comparar o perfil cognitivo e físico de pessoas idosas de um projeto de extensão da comunidade voltado ao exercício físico. É um estudo observacional descritivo e a amostra por acessibilidade foi composta por 166 idosos vinculados ao CREM/UFRGS. Foram divididos 2 grupos de acordo com o desempenho no MOCA e a escolaridade, CCL (n = 121, 72,00±6,32 anos) e NCCL (n = 45, 76,00±8,55 anos), com e sem CCL, respectivamente. Os critérios de elegibilidade foram: idade ≥ 60 anos e não apresentar doença neurodegenerativa. Os instrumentos utilizados foram: Montreal Cognitive Assessment (MOCA), Senta e levanta 30 segundos (FMI), 'Timed up and go' (TUG), Força de Preensão Manual (FPM), Teste de caminhada de 10 metros (VMAX) e com dupla-tarefa (VDT). Utilizou-se o teste U de Mann-Whitney (p≤0,05) no JASP. Houveram diferenças entre grupos no resultado total do MOCA (CCL 25,88±2,02 e NCCL 19,15±3,09, p < 0,01). O grupo NCCL obteve maiores escores do que o CCL (p < 0,01) nos domínios Visuoespacial/Executiva, com médias respectivas, de 3,67±1,05 e 2,46±1,16, Nomeação 2,78±0,41 e 2,31±0,76, Atenção(A) 1,58±0,57 e 0,86±0,81, Linguagem 1,32±0,68 e 0,88±0,74, Abstração 1,87±0,43 e 1,28±0,75 e Evocação Tardia 4,18±0,90 e 2,13±1,67. Nas variáveis físicas houveram diferenças entre CCL e NCCL no TUG com médias 6,78±2,06 e 7,28±1,55 segundos (p = 0,033), FPM com médias 25,14±6,09 e 22,14±4,95 kg (p = 0,018), VMAX com médias 1,68±0,32 e 1,53±0,20 m/s (p = 0,008) e VDT com médias 1,24±0,29 e 1,11±0,22 m/s (p = 0,012). Os idosos com a cognição comprometida demonstraram menor desempenho nas domínios do MOCA e nos testes físicos, sugerindo que o CCL pode impactar negativamente a capacidade física.

Palavras-chave: Envelhecimento; Cognição; Velocidade de marcha.

Apoio institucional: CREM/ESEFID UFRGS.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito agudo de uma sessão de treinamento multicomponente nos níveis glicêmicos e pressão arterial de mulheres idosas: estudo piloto

AUTORES

Rafaelle Dayanne Dias Barros
Wanda Pereira Goes dos Santos
José Ribeiro da Silva neto
Thakacki Cezar de Oliveira Saraiva
José Ailton Oliveira Carneiro

Instituto Federal do Amapá - IFAP.

Introdução: Com o avanço da idade, ocorrem alterações fisiológicas e metabólicas, como a redução da massa muscular, o aumento da gordura corporal, a resistência insulínica, alterações no controle glicêmico e elevação da pressão arterial. Objetivo: Analisar o efeito agudo de uma sessão de treinamento multicomponente sobre os níveis glicêmicos e a pressão arterial de mulheres idosas. Método: Participaram do estudo 24 mulheres idosas com idade ≤ 60 anos, que foram recrutadas por meio de divulgação em projetos sociais e mídias digitais. A pressão arterial foi aferida com esfigmomanômetro e estetoscópio, em ambiente controlado, com as participantes em repouso (10 minutos sentadas), antes e após a sessão. A glicemia capilar foi mensurada por punção digital, utilizando um glicosímetro portátil validado, também em repouso antes e após o exercício. O protocolo de treinamento multicomponente teve duração de 50 minutos e foi estruturado na seguinte ordem: bloco 1 - mobilidade (10 minutos), bloco 2 - aptidão aeróbica + agilidade (10 minutos) e bloco - 3 força muscular (30 minutos). Resultados: Foram utilizados os testes Shapiro-Wilk e Wilcoxon na análise estatística. A média de idade das mulheres idosas foi 68.9 ± 4.99 anos; estatura 151 ± 6.34 cm, massa corporal 71.6 ± 12.7 kg e IMC 31.4 ± 5.27 kg/m^2. Observou-se redução significativa da glicemia após uma sessão de treinamento (mediana pré: 115 mg/dL [AIQ: 19,8]; pós: 106 mg/dL [AIQ: 13,8]; p < 0,001). As pressões arteriais sistólica e diastólica não apresentaram alterações significativas após a sessão de treinamento (p = 0,833 e p = 0,835, respectivamente), mantendo-se em 120 mmHg (PAS) e 70 mmHg (PAD). Conclusão: Uma única sessão de treinamento multicomponente é capaz de reduzir os níveis glicêmicos sem alterações significativas da pressão arterial, sendo uma intervenção segura e eficaz para o cuidado com a saúde de mulheres idosas.

Palavras-chave: Treinamento Multicomponente; Glicemia; Pressão arterial.

Apoio institucional: Instituto Federal do Amapá - Campus Santana.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Frequência de dias ativos e risco cardiometabólico em pessoas idosas: análise baseada em passos diários

AUTORES

Raissa de Melo Silva
Leony Morgana Galliano
Yuri Alberto Freire
Tiago Barreira
Debra Waters
Eduardo Caldas Costa

Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

Introdução: Manter-se ativo diariamente pode ser desafiador para pessoas idosas. Nesse contexto, a caminhada destaca-se como estratégia simples para um estilo de vida ativo. Estimar a frequência ideal de dias ativos com base na contagem diária de passos pode auxiliar na definição de metas alcançáveis, sobretudo para pessoas idosas menos ativas. Objetivo: Analisar a associação entre frequência de dias fisicamente ativos (> 7500 passos/dias) com risco cardiometabólico em pessoas idosas. Métodos: Estudo transversal com pessoas idosas entre 60-80 anos residentes na comunidade. A contagem de passos foi obtida por acelerômetros no quadril por sete dias. Os participantes foram categorizados de acordo com número de dias com > 7500 passos: 0, 1-2, 3-4 ou ≥5 dias. Um escore de risco cardiometabólico (eRCM) foi calculado a partir da glicemia, pressão arterial, circunferência da cintura, triglicerídeos e HDL. Regressões lineares múltiplas estimaram os coeficientes β e IC95%, com ajuste para idade, sexo, escolaridade, cor da pele, IMC, tabagismo, consumo abusivo de álcool, dieta, uso de medicamentos, tempo de uso do acelerômetro e ser fisicamente ativo (média diária > 7500 passos/dia). Resultados: Um total de 235 participantes foram incluídos (65,9±4,9 anos; 78,3% mulheres). Cada dia com > 7500 passos foi associado com um valor 0,08 menor no eRCM (IC95%: -0,15 a -0,01; p = 0,032). Em comparação ao grupo com nenhum dia ativo, valores menores foram observados no eRCM para 1-2 dias (β = -0,28; IC95%: -0,51 a -0,05; p = 0,019), 3-4 dias (β = -0,31; IC95%: -0,60 a -0,01; p = 0,042) e ≥5 dias (β = -0,46; IC95%: -0,84 a -0,07; p = 0,020). Conclusão: Mais dias com > 7500 passos associaram-se a melhor perfil cardiometabólico. Entretanto, 1-2 dias ativos por semana já foi associado com menor risco cardiometabólico comparado a nenhum dia ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento; Comportamento de movimento; Fatores de risco.

Apoio institucional: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise de correlação entre a força de preensão manual e quantidade de medicamentos consumidos por idosos

AUTORES

Renato Francisco de Assis Junior
Guilherme Luis Ferreira da Silva
Jorge Xavier do Nascimento
Júlio César de Moura Roseno
Icaro Ferro Wanderley Ferreira
Paulo Macêdo Mattos
Rita Di Cássia de Oliveira Ângelo
William Serrano Smethurst

1 Universidade do Estado de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. Departamento de Educação Física. Florianopolis, SC. Brasil.

Introdução: O envelhecimento populacional tem gerado aumento no número de pessoas com doenças crônicas e no uso contínuo de medicamentos, o que pode impactar negativamente a funcionalidade física dos idosos. A força de preensão manual é reconhecida como um indicador relevante da saúde muscular e da capacidade funcional nessa população. Objetivo: Analisar a correlação entre a força de preensão manual e a quantidade de medicamentos de uso contínuo em idosos. Método: Estudo transversal com 56 idosos participantes de um programa de extensão universitária. Foram coletados dados sociodemográficos, antropométricos, número e classe de medicamentos utilizados e força de preensão manual por meio de dinamometria. A análise estatística utilizou o coeficiente de correlação de Spearman com nível de significância de 5%. Resultados: A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (91,1%), com média de idade de 70 anos e predomínio de sobrepeso (48,2%). A mediana da força de preensão manual foi de 23 kgf. A maioria dos participantes utilizava anti-hipertensivos (60,7%), antidiabéticos (37,5%) e hipolipemiantes (23,2%). Observou-se correlação negativa moderada entre idade e força de preensão manual (p = 0,004) e correlação positiva entre massa corporal total e força de preensão (p = 0,024). Não foi identificada correlação significativa entre a quantidade de medicamentos e a força de preensão manual (p = 0,861). Conclusão: A quantidade de medicamentos de uso contínuo não demonstrou associação significativa com a força muscular em idosos da amostra estudada. Os achados reforçam a importância da avaliação funcional na atenção à saúde do idoso e indicam a necessidade de estudos futuros que considerem variáveis como tipo de medicamento e tempo de uso.

Palavras-chave: Envelhecimento; Polifarmácia; Força muscular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comportamento da pressão arterial após diferentes períodos de destreinamento em idosos com hipertensão submetidos previamente a um programa de treinamento combinado

AUTORES

Rodrigo Ferrari
Vinícius Mallmann Schneider
Lucas Betti Domingues
Gabriel Lemes dos Santos
Leandro de Oliveira Carpes

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: Apesar da eficácia de intervenções de exercício na redução da pressão arterial, a interrupção da prática pode comprometer as melhorias resultantes do treinamento físico. Nesse sentido, é importante entender por quanto tempo as adaptações oriundas de um programa de exercícios podem ser mantidas. Objetivo: Analisar o comportamento da pressão arterial após dois períodos de destreinamento - quatro e oito semanas - subsequentes a 12 semanas de treinamento combinado (força + aeróbio) em idosos com hipertensão arterial. Métodos: Os participantes do presente estudo (n = 44) foram submetidos a um programa de treinamento combinado ao longo de 12 semanas. Após esse período, tiveram a prática de exercícios físicos interrompida por dois intervalos de tempo diferentes, de forma randomizada, um grupo por quatro (D4) e outro por oito semanas (D8). A pressão arterial de consultório foi avaliada antes do início, ao final do treinamento e após os períodos de destreinamento. O desfecho do estudo foi analisado por meio do modelo de equações de estimação generalizadas ($p < 0,05$). Resultados: Após as 12 semanas de treinamento, houve redução da pressão arterial sistólica/diastólica em comparação aos valores pré intervenção (D4: Δ: -7/-3 mmHg, p = 0,001/0,016; D8: -4/-8 mmHg; p = 0,001/0,018), sem diferença entre os grupos (p = 0,785/0,562). Após o período de interrupção do treinamento, a pressão arterial sistólica em D4 (Δ: -7±2 mmHg; p = 0,001) e D8 (Δ: -9±3 mmHg; p = 0,002) permaneceu reduzida quando comparada aos valores pré intervenção, sem diferenças entre os grupos (p = 0,824). Já a pressão arterial diastólica, após o destreino, retornou aos valores iniciais em ambos os grupos (D4: Δ: -0,5±1,3 mmHg, p = 0,731; D8: 2,2±2,1 mmHg; p = 0,294). Conclusão: As melhorias na pressão arterial sistólica induzidas pelo treinamento podem ser mantidas por até oito semanas de destreinamento. Contudo, a pressão arterial diastólica exige a continuidade da prática de exercícios para que sua redução seja mantida.

Palavras-chave: Hipertensão arterial; Atividade física; Envelhecimento.

Apoio institucional: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança/ Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano - UFRGS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento resistido de alta e de baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo sobre a qualidade muscular em mulheres pós menopausadas

AUTORES

Rodrigo Ramalho Aniceto
Helder Xavier Bezerra
Hilânia Souza de Araújo
José Alisson dos Santos Vasconcelos
Wallysson Henrique Manoel da Silva
Piettra Moura Galvão Pereira

Instituto Federal do Rio Grande do Norte.

Introdução: O declínio muscular em mulheres pós-menopausa impacta a funcionalidade e qualidade de vida. O treinamento resistido com baixa carga (TRBC+RFS) é uma alternativa ao treinamento tradicional de alta carga (TRAC), mas seus efeitos comparativos ainda são pouco investigados nessa população. Objetivo: Comparar os efeitos do treinamento de força de alta e de baixa carga com restrição de fluxo sanguíneo sobre a qualidade muscular (QM) em mulheres pós menopausadas. Métodos: Vinte e quatro mulheres fisicamente ativas e funcionalmente independentes foram randomizadas em dois grupos: TRAC e TRBC+RFS. O grupo AC realizou três séries de 10 repetições a 70% de 1RM; o grupo BC+RFS realizou quatro séries de 15 repetições a 30% de 1RM com 50% da pressão de oclusão. Ambos os protocolos foram executados por 16 semanas (2x/semana) com exercício de agachamento. Foram avaliadas a contração isométrica voluntária máxima (CIVM), a área de secção transversa do quadríceps (ASTq) por tomografia computadorizada, e a QM (CIVM/ASTq) nos momentos pré, intermediário (8 semanas) e pós-intervenção. Resultados: Após 16 semanas, ambos os grupos apresentaram aumentos significativos na CIVM, ASTq e QM ($p < 0,001$). O grupo TRBC+RFS apresentou efeitos elevados para CIVM ($d = 1,79$), QM ($d = 1,89$) e ASTq ($d = 1,10$), enquanto o grupo TRAC mostrou efeitos elevados para CIVM ($d = 1,00$) e QM ($d = 0,95$). No ponto intermediário (INTER), o grupo TRBC+RFS já exibiu melhorias significativas na CIVM e QM, ao passo que o grupo TRAC apresentou apenas tendência de melhora. A comparação entre grupos no INTER revelou diferenças significativas em favor do TRBC+RFS para CIVM ($p = 0,013$) e QM ($p = 0,049$). Conclusão: O TRBC+RFS promoveu ganhos mais rápidos e maiores na força isométrica e QM em mulheres pós-menopausadas em comparação ao TRAC, confirmando sua eficácia como alternativa de treinamento para essa população.

Palavras-chave: Sarcopenia; Envelhecimento; Força muscular.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos agudos do consumo de tereré sobre parâmetros pressóricos e cardíacos de paratletas

AUTORES

Sander Fric Zanatto
Adriano Ávalos
Raquel Medeiros Kaizer Rossignoli Barizon
Joanna D'arc Luciana de Souza Almeida de Oliveira
Cassio Pinho dos Reis
Christianne de Faria Coelho Ravagnani

Grupo de Pesquisa em Exercício e Nutrição na Saúde e Rendimento Esportivo - PENSARE - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Introdução: O Tereré, bebida à base de erva-mate (EM), contém cafeína e pode estimular a via adrenérgica, elevando frequência cardíaca (FC) e pressão arterial (PA). A escassez de pesquisas sobre cafeína em paratletas denota necessidade de estudos nesta população. Objetivo: Analisar os efeitos agudos do Tereré na PA e FC de paratletas no repouso e após o teste Wingate para membros superiores (WAnT-MS). Metodos: Estudo clínico, randomizado, duplo-cego e cruzado, wash-out de 7-14 dias, envolvendo 5 paratletas masculinos (29±13,6anos; 78±20kg; 169±8,4cm), randomizados em: 50g de Tereré (TEX), ou Tereré descafeinado (TPL), infundidos com 6mL/kg de água. Após 60min da ingestão, realizou-se WAnT-MS, carga de 3,5%/kg. Aferiu-se PA sistólica (PAS), diastólica (PAD) e FC em: repouso (M1), pré-teste (M2), pós (M3) e 5min pós teste (M4). Utilizou-se ANOVA two way para comparar condições e momentos com $p < 0,05$ para significância estatística. Resultados: Valores de PAS, PAD e FC no TEX e TPL, foram: PAS (M1: 125,4±8 vs 125,6±17,1mmHg; M2: 132,8±14,2 vs 117,2±12,3mmHg; M3: 153±24,4 vs 166±33,7mmHg; M4: 127,2±15 vs 130,2±22mmHg), interação ($F(1,8) = 10.809$, $p = 0,001$); PAD (M1: 80,6±9,1 vs 77,2±11,3mmHg; M2: 83,2±6,7 vs 77,2±11,5mmHg; M3: 82,2±17,2 vs 83,4±17,5mmHg; M4: 74,4±7,2 vs 71,6±6,8mmHg), interação ($F (1,8) = 2,081$, $p = 0,13$), FC (M1: 77,2±12,9 vs 73±6,8bpm; M2: 74,4±21,5 vs 68,2±11,3bpm; M3: 135,2±14,5 vs 127,4±10,9bpm; M4: 116,4±15,1 vs 103,4±19,1bpm), interação ($F (1,8) = 92.068$, $p = 0,01$). Conclusão: Houve aumento fisiológico na PAS e FC pós-teste, porém, sem diferença entre as condições experimentais em todos os momentos

Palavras-chave: Atividade Física; Frequência cardíaca; Pressão arterial.

Apoio institucional: Capes, CNPq e Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sarcopenia associada ao câncer de cólon: análise da expressão gênica em modelo experimental

AUTORES

Tatiana Azevedo da Silva Guimarães
Diogo Alexandre Estigarribia Prianti
Paola Sanches Cella
Thais Camargo Prestes
Rafael Deminice

Universidade Estadual de Londrina(UEL)

Introdução:O modelo AOM/DSS é utilizado para estudar a carcinogênese do cólon, por induzir inflamação intestinal e progressão tumoral em curto prazo. A sarcopenia associada ao câncer agrava os efeitos da quimioterapia, compromete o tratamento e aumenta a mortalidade. No entanto, os mecanismos moleculares envolvidos nesse processo ainda não são totalmente compreendidos. Objetivo: Investigar alterações na expressão de genes associadas à sarcopenia em um modelo experimental de câncer de cólon. Métodos: Dezenove camundongos machos (C57BL/6), divididos em dois grupos: controle (C; n = 10) e câncer de colón (CC; n = 09). A doença foi induzida com uma injeção intraperitoneal de azoximetano (AOM) (i.p. 12,5 mg/kg) seguida por três ciclos de 5 dias com dextran sulfato de sódio (DSS - 2,0%), durante 12 semanas. Avaliaram-se força muscular (escalada em escada), performance física (teste de esforço em esteira rolante) e atrofia muscular (área da secção transversa dos músculos sóleo e EDL). A expressão gênica foi avaliada no músculo gastrocnêmio por PCR em tempo real, usando painel customizado (Taqman) com 96 genes associados a doenças musculares.Os dados foram analisados por ANOVA com pós-teste de Tukey, correlação de Pearson e significância de P < 0,05.(CEUA n° 032.2023). Resultados: O grupo CC apresentou redução de 149% na força muscular dinâmica (C: 7,67 g vs. CC:- 5,58 g, P < 0.05), piora de 31,9% na performance física (C: 257,8 m vs. CC: 175,4 m, P < 0.05) e atrofia nas miofibrilas do sóleo (14,2%, C:460 µm2 vs CC:394 µm2, P < 0.05) e do EDL (5,67%, C:299 µm2 vs CC:216 µm2, P < 0.05). A expressão gênica revelou um aumento nos genes relacionados à inflamação e remodelação tecidual, como Tgfb1(inflamação/fibrose), Mmp9 (degradação da matriz extracelular), e Akt2 (disfunção metabólica), além de alterações em Bmp4, Adrb2 e Actb (integridade e função muscular). Conclusão: O modelo AOM/DSS induz sarcopenia e promove alterações na expressão gênica associadas ao câncer de cólon.

Palavras-chave: Câncer de cólon; Expressão gênica; Sarcopenia.

Apoio institucional: Capes, CNPq.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A prevalência de pessoas idosas com sarcopenia varia em função dos indicadores adotados? Um estudo preliminar com pessoas idosas fisicamente ativas de Porto Velho, Rondônia

AUTORES

Tatiane Gomes Teixeira
Isabele Ramos de Oliveira
Fernanda Ferreira Ramos
Carlos Vinícius Moreira da Silva
Tatiana de Souza Lima das Graças Nascimento
Rafael Martins da Costa

Departamento de Educação Física, Núcleo de Saúde, Universidade Federal de Rondônia (UNIR).

Introdução: A sarcopenia é uma condição musculoesquelética marcada por redução de força e massa muscular, declínio da performance física e funcional e maior risco de quedas, hospitalizações e morte precoce. Em 2019, o grupo europeu de estudo da sarcopenia em pessoas idosas (European Working Group on sarcopenia in older people - EWGSOP2) propôs um roteiro diagnóstico consistindo de quatro etapas: 1) SARC-F, 2) avaliação da força muscular pelos testes de força de preensão manual ou sentar e levantar, 3) mensuração da massa muscular, e 4) testes físicos de severidade da sarcopenia. Objetivo: Estimar a prevalência de pessoas idosas com sarcopenia de acordo com quatro diferentes indicadores/etapas propostos pelo EWGSOP2. Métodos: Estudo observacional, transversal e quantitativo com dados preliminares de 169 pessoas idosas (69,9±6,16 anos) de estudo em andamento na cidade de Porto Velho, Rondônia. Os indicadores de sarcopenia e valores de corte adotados foram: a) SARC-F (> 4 pontos), b) força de preensão manual (< 16 kgf para mulheres; e < 27 kgf para homens), c) teste de sentar e levantar (< 15 segundos); e d) perímetro da panturrilha (< 31 cm). Resultados: Prevalências de pessoas idosas com sarcopenia foram: 1) SARC-F (n = 17; 10,6%); 2) força de preensão manual (n = 79; 46,4%); 3) sentar e levantar (n = 13; 7,69%); 4) perímetro da panturrilha (n = 14; 8,28%). Ao combinar testes (SARC-F + teste de força + circunferência da panturrilha), adotando o sentar e levantar como medida da força, somente duas (1,18%) pessoas idosas fecharam diagnóstico de sarcopenia; e este valor foi de 3 (1,77%) quando adotada a força de preensão manual. Conclusão: A prevalência de sarcopenia varia substancialmente conforme o indicador diagnóstico empregado, evidenciando impacto metodológico relevante em vigilância e pesquisa e reforçando a necessidade de um consenso diagnóstico global para a população de pessoas idosas.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Sarcopenia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Modulação autonômica cardíaca após treinamento aeróbio em mulheres e homens idosos hipertensos

AUTORES

Thaís Coelho Marin
Gustavo Fernandes de Oliveira
Sabrina Aparecida Almeida Albino
Natan Daniel Silva-junior
Luan Moraes Azevêdo
Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz

Laboratório de Hemodinâmica da Atividade Motora, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo.

Introdução: A hipertensão arterial é frequente em idosos e, comumente, se associa a alterações da modulação autonômica cardíaca nessa faixa etária. O treinamento aeróbio, indicado no tratamento da hipertensão, pode melhorar a modulação autonômica cardíaca. Existem evidências de que mulheres apresentam maior frequência cardíaca (FC) e menor variabilidade da FC do que os homens, de modo que os efeitos do treinamento na modulação autonômica cardíaca podem ser diferentes entre os sexos, o que precisa ser investigado. Objetivo: Comparar o efeito do treinamento aeróbio na FC e sua variabilidade entre homens e mulheres idosos e hipertensos. Método: Quinze mulheres e 14 homens idosos participaram de 30 sessões de treinamento aeróbio (cicloergômetro, 30-45 min, intensidade moderada). No início e no final do treinamento, o ECG de repouso dos indivíduos foi registrado por 10 min e a variabilidade da FC foi analisada pela análise espectral, usando o método autorregressivo. Para as comparações entre os sexos e os momentos, foram utilizadas ANOVAS mistas, considerando-se $P < 0,05$ e aplicando-se o teste de Bonferroni, quando adequado. Resultados: Independentemente do momento (início ou final do estudo), as mulheres demonstraram maior FC que os homens (65±10 vs. 59±10 bpm; $p_{sexo} = 0,043$). Quanto à variabilidade da FC, a banda de baixa (BF) e alta frequências (AF), bem como a razão BF/AF avaliadas nas mulheres e nos homens no início e no final do estudos não apresentaram nem fator nem interação significantes, demonstrando que elas foram semelhantes entre os sexos e não se alteraram com o treinamento (BF = 49±26 vs. 51±23 e 59±23 vs. 56±18 n.u; AF = 40±22 vs. 37±17 e 34±22 vs. 39±17 n.u.; e AF/BF = 1,9±1,6 vs. 2,1±2,2 e 3,7±4,0 vs. 2,6±3,9 n.u, respectivamente, todos $p > 0,05$). Conclusão: Em mulheres e homens idosos hipertensos, 10 semanas de treinamento aeróbio não modificou a FC nem a modulação autonômica cardíaca.

Palavras-chave: Sistema Nervoso Autônomo; Sexo; Treino aeróbico.

Apoio institucional: FAPESP (2022/12605-3), CNPq (302309/2022-5), CAPES (0001).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Prática de atividade física no lazer e ocorrência de quedas em pessoas idosas alagoanas: um estudo transversal de base populacional

AUTORES

Thais Evelin Marques da Silva
Lucas dos Santos Ferreira
João Araújo Barros Neto
Enaiane Cristina Menezes

Universidade Federal de Alagoas.

Introdução: A prática de atividade física (AF) pode exercer um fator de proteção contra quedas em pessoas idosas. No entanto, a baixa AF é predominante nesse público. Objetivo: Investigar a associação da prática de AF com a ocorrência de quedas em pessoas idosas. Métodos: Estudo transversal conduzido pela pesquisa: I Diagnóstico Alagoano de Saúde da Pessoa Idosa, composto por pessoas de ambos os sexos com idade ≥ 60 anos, residentes da comunidade de 11 cidades do estado de Alagoas. Amostragem por conveniência selecionada entre os participantes com dados completos sobre: aspectos sociodemográficos, presença de doenças, percepção do ambiente, análise da composição corporal por meio de bioimpedância, prática de AF e ocorrência de quedas. Para avaliar a AF foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - domínio lazer e considerou-se como "faz AF" as pessoas com relato de pelo menos de 10min de prática e, "não faz AF" as pessoas com relato de < 10min de AF por semana. A ocorrência de quedas foi verificada mediante o relato de uma queda ou mais no último ano. Realizou-se análise descritiva e inferencial (qui-quadrado e regressão logística binária), adotando nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: Foram analisados 995 indivíduos, sendo 66,1% do sexo feminino e 48,5% com idade entre 60-69 anos. 69,3% dos participantes não fazem AF e 31,6% sofreram uma queda ou mais. Verificou-se que as pessoas idosas que não praticam AF são mais propensas a sofrerem queda, após ajustes por sexo, idade, índice de desenvolvimento humano municipal, comorbidades, áreas verdes e razão massa gorda por massa livre de gordura (OR = 1,64 IC95% 1,09-2,45 p = 0,016). Conclusão: A baixa prática de atividade física no lazer aumenta significativamente as chances de as pessoas idosas sofrerem quedas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Lazer; Composição corporal.

Apoio institucional: Financiamento pelo Programa de Pesquisa para o SUS: Gestão Compartilhada em Saúde - Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Alagoas (FAPEAL).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A importância do exercício físico no controle da diabetes tipo 2: uma pesquisa bibliográfica

AUTORES

Tiago de Lima Sousa
Caline Castro da Silva
Lucas Silva Correia de Araújo
Jamilly Saraiva de Melo
Bruno Rafael Vieira Souza Silva
Mel de Andrade Silva

Universidade estadual da paraíba (UEPB.

Introdução: A Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica multifatorial caracterizada por hiperglicemia e resistência à insulina, associada a fatores como sedentarismo e alimentação inadequada. Com o crescimento dos casos e suas complicações, torna-se relevante investigar intervenções não medicamentosas, como o exercício físico no controle da doença. Objetivo: Realizar uma revisão narrativa da literatura sobre os efeitos do exercício físico no controle da DM2. Métodos: Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, realizada a partir da busca de artigos científicos publicados entre 2022 e 2025. Foram utilizadas as bases SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde. As palavras-chave aplicadas foram: "Diabetes Mellitus tipo 2", "exercício físico", "atividade física" e "controle glicêmico". Os critérios de inclusão foram: estudos originais, que abordassem intervenções com exercício físico em indivíduos com DM2 e apresentassem resultados sobre variáveis metabólicas e funcionais. Foram excluídos estudos de revisão, relatos de caso e pesquisas com animais. A seleção dos estudos ocorreu em três etapas: leitura de títulos, resumos e, por fim, análise integral dos artigos. Ao final, 10 estudos foram incluídos. Resultados: Todos os estudos analisados relataram benefícios significativos da prática regular de exercício físico na DM2, incluindo melhora da sensibilidade à insulina, redução média da glicemia entre 28% e 55%, diminuição do percentual de gordura, aumento da força muscular e melhora da composição corporal. Foram relatados benefícios tanto para exercícios aeróbicos, quanto resistidos e combinados, sendo a frequência de 3 a 5 vezes por semana determinante para o sucesso terapêutico. Os estudos reforçam também a importância da supervisão profissional no sucesso dos protocolos de intervenção Conclusão: O exercício físico regular, é uma estratégia segura e eficaz para o controle da DM2. Ainda assim, os resultados reforçam a importância de integrar programas de atividade física ao tratamento multidisciplinar, promovendo saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo 2; Exercício físico; Controle glicêmico.

Apoio institucional: Universidade Estadual da Paraíba.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre comportamento sedentário e geometria óssea do fêmur em mulheres idosas com obesidade osteosarcopênica

AUTORES

Vanessa Ribeiros dos Santos
Wilson Aparecido Tonelli Neto
Carlos Miguel Balestriero Alves
Beatriz Dalarme Tanganini
Daniel Masiero da Silva
Luís Alberto Gobbo

Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, Presidente Prudente-SP.

Introdução: A obesidade osteosarcopênica (OOS) foi descrita como a coexistência de três agravos da composição corporal (sarcopenia, obesidade e osteopenia/osteoporose), e pode aumentar o risco de quedas, fraturas e incapacidade funcional em mulheres idosas. A geometria óssea do fêmur, determinada pela quantidade de tecido ósseo e a sua distribuição espacial, tem sido utilizada para avaliar a qualidade óssea, e algumas das diferenças nos parâmetros ósseos podem estar relacionadas a distribuição dos componentes corporais, especialmente a massa muscular, e ao estilo de vida como, o comportamento sedentário (CS). Objetivo: Analisar a associação entre comportamento sedentário e geometria óssea do fêmur em mulheres idosas com a presença ou ausência de OOS. Métodos: Estudo transversal realizado na cidade de Presidente Prudente/SP. Foram incluídas 253 mulheres idosas com idade ≥60 anos (69±6 anos). A composição corporal e geometria óssea do fêmur foram avaliadas por absorciometria radiológica de dupla energia. A massa isenta de gordura e osso apendicular (Kg) ajustada pela estatura (m2) foi utilizada para estimar a massa muscular. Foram consideradas com baixa massa muscular mulheres idosas com valores ≤P20 (5,85 Kg/m2) e com excesso gordura corporal aquelas que apresentaram percentual de gordura corporal total ≥32%. A osteopenia/osteoporose foi identificada como valores de T-score ≤-1,0 nas regiões do fêmur proximal ou coluna lombar. Para a classificação da OOS foi considerada a coexistência das seguintes condições: i) baixa massa muscular; ii) excesso de gordura corporal; iii) osteopenia/osteoporose. Para mensurar o CS foram utilizados acelerômetros (< 100 couts/min). Resultados: Observou-se que quanto maior o número de agravos da composição corporal pior a qualidade óssea, p≤0,05. As variáveis módulo de seção (r2 = 0,298 β:-0,363 IC95%:-0,703;-0,024) e cross-sectional moment of inertia (r2 = 0,261 β:-6,325 IC95%:-12,432;-0,218) associaram-se inversamente com o CS em mulheres idosas com OOS. Conclusão: O comportamento sedentário está inversamente associado a geometria óssea do fêmur em mulheres com OOS.

Palavras-chave: Composição corporal; Osteoporose; Sedentarismo.

Apoio institucional: FAPESP (Processo 2021/14708-1).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeito do exercício físico multicomponente no equilíbrio e na mobilidade funcional de idosos

AUTORES

Victoria Angélica de Souza Pereira
Marcela Peixoto Moreno Moura
Israel Heverson Ferreira de Almeida
Franciele Lorrayne Moura da Rocha
Luís Felipe Guedes
Patrícia da Conceição Rocha Rabelo

PUC MINAS.

Com o processo de envelhecimento diversos fatores de risco contribuem para o aumento da incidência de quedas, o que eleva os índices de morbimortalidade. O exercício físico (EF) é uma estratégia eficaz para minimizar a incidência de quedas contribuindo assim para um envelhecimento com capacidade funcional preservada. Objetivo: Verificar o efeito do EF multicomponente no equilíbrio e mobilidade funcional de idosos. Métodos: Participaram do estudo nove idosos que foram submetidos a aulas coletivas de EF multicomponente (duas vezes por semana, 60 minutos), durante cinco meses, oferecidas dentro de um projeto de extensão de uma instituição privada do sudeste do Brasil. As aulas eram organizadas em quatro estações: força, equilíbrio, exercício com demanda cognitiva e dupla tarefa. Os participantes permaneciam entre 1 e 2 minutos em cada estação, tendo dois exercícios por estação. O circuito foi realizado duas vezes por aula. Os exercícios eram modificados a cada aula. Os testes time up go e alcance funcional foram aplicados antes e após o período de treinamento. Os dados foram analisados por estatística descritiva e teste t de Student pareado, adotando-se $p < 0,05$. Resultados: Os idosos tiveram uma frequência média de 60% em relação a participação nas aulas. A idade dos participantes foi de 69 ± 3 anos. No teste TUG, os idosos apresentaram média de 7,6 segundos no pré-treinamento e 7,3 segundos no pós-treinamento ($p = 0,47$). No alcance funcional, os valores foram de 27,2 cm antes e 33,4 cm após o treinamento ($p = 0,03$). Conclusão: O treinamento multicomponente mostrou-se eficaz na melhora do equilíbrio dos idosos, possivelmente devido às características desse tipo de intervenção, que estimula múltiplas capacidades físicas, incluindo o equilíbrio.

Palavras-chave: Envelhecimento; Capacidade funcional; Treinamento físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre os domínios da qualidade percebida do sono e a aptidão cardiorespiratória em pacientes com Apneia Obstrutiva do Sono

AUTORES

Victoria Duarte de Arantes Lima
Enrique Nascimento Nazário dos Santos
Nadja Sylmara dos Santos de Oliveira Silva
José Lucas Porto Aguiar
Ozeas de Lima Lins-filho
Daniela Karina da Silva Ferreira

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) compromete diversos domínios da qualidade do sono e está associada à redução da aptidão cardiorrespiratória (ACR). Embora fatores como a gravidade da AOS e sonolência diurna excessiva possam influenciar essa associação, ainda não está claro na literatura quais domínios da qualidade percebida do sono estão associados à ACR nessa população. Objetivo: Analisar a associação entre os domínios da qualidade percebida do sono e a ACR em pacientes com AOS. Métodos: Estudo transversal com adultos diagnosticados com AOS por meio de polissonografia tipo I. A qualidade percebida do sono foi avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), e a ACR foi mensurada por meio do consumo máximo de oxigênio (VO_2max), obtido por teste ergométrico em esteira segundo o protocolo de Bruce. Participaram do estudo 62 adultos (idade: 55,9 ± 10,2 anos; índice de massa corporal: 33,0 ± 6,0 kg/m²), todos com AOS grave (índice apneia-hipopneia: 36,7 ± 22,7 eventos/hora). A ACR foi categorizada em "fraca" e "regular/boa", de acordo com sexo e idade, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia. Utilizou-se regressão logística para verificar a associação entre os domínios da qualidade do sono e a ACR. Resultados: Entre os participantes, 62,9% apresentaram ACR classificada como fraca. A regressão logística revelou que os domínios latência do sono (OR = 3,55; IC95%: 1,15-10,9; p = 0,028) e duração do sono (OR = 3,03; IC95%: 0,97-9,42; p = 0,046) apresentaram associação estatisticamente significante com ACR fraca. Os demais domínios da qualidade do sono não apresentaram associação significativa. Conclusão: Latência e duração do sono auto relatados estão associadas à fraca ACR em pacientes com AOS, sugerindo que alterações na qualidade percebida do sono podem impactar negativamente a capacidade aeróbia dessa população.

Palavras-chave: Apneia Obstrutiva do Sono; Qualidade do sono; Aptidão cardiorrespiratória.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Correlação entre a resposta aguda e crônica da pressão arterial ao treinamento combinado com diferentes volumes em idosos com hipertensão arterial

AUTORES

Vinícius Mallmann Schneider
Lucas Betti Domingues
Rodrigo Abreu
Gabriel dos Santos
Rodrigo Ferrari

Programa de Pós-Graduação em Cardiologia, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: A hipotensão pós-exercício (HPE) pode predizer a resposta crônica da pressão arterial (PA) ao treinamento físico. No entanto, estudos anteriores avaliaram sessões únicas de exercício, sem comparação com controle, e apresentam resultados conflitantes. Além disso, o papel de diferentes volumes de exercício nessa relação permanece pouco explorado.Objetivo: Investigar se a resposta aguda da PA, avaliada pelo efeito líquido da HPE (exercício - controle), associa-se à resposta crônica da PA ambulatorial após 12 semanas de treinamento combinado (TC). Métodos: Análise secundária de ensaio clínico randomizado, envolvendo 52 idosos hipertensos alocados em dois grupos de TC (exercícios resistidos com peso corporal combinados com caminhada/corrida contínua): quatro (CT4, n = 24) ou duas (CT2, n = 28) sessões semanais, durante 12 semanas. Na segunda semana, os participantes de cada grupo realizaram sessões de exercício e controle, randomizadas e cruzadas, com aferições de PA pré e durante 1h após (a cada 10 min). A HPE foi calculada pelo efeito líquido da PA sistólica (PAS) e diastólica (PAD) de 1h. A resposta crônica foi avaliada pela mudança da PA ambulatorial de 24h (pré-pós intervenção). Foram realizadas correlações de Pearson ajustadas para PAS ambulatorial entrada, volume da sessão, sexo, turno, idade e índice de massa corporal, considerando a amostra total e separadamente por grupo.Resultados: Na amostra total, o efeito líquido da HPE na PAS correlacionou-se com a redução da PAS ambulatorial (R = 0,45; p = 0,002). Por grupo, a associação manteve-se no CT2 (R = 0,42; p = 0,040) e CT4 (R = 0,53; p = 0,027). Para a PAD, não houve correlação na amostra total (p = 0,21), nem nos grupos CT2 (p = 0,12) e CT4 (p = 0,46).Conclusão: A resposta aguda da PA ao exercício associou-se à adaptação crônica após o TC, sugerindo seu potencial como marcador preditivo em idosos hipertensos, independentemente do volume por sessão.

Palavras-chave: Exercício Físico; Hipertensão; Hipotensão pós-exercício.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Efeito de uma intervenção de redução do comportamento sedentário combinada ao exercício físico nos comportamentos físicos de pessoas idosas da comunidade: um ensaio clínico randomizado

AUTORES

Vinícius Ramon da Silva Santos
Gabriela Cassemiliano
Ana Claudia Silva Farche
Stefany Lee
Laura Bonome Message
Anielle Cristhine de Medeiros Takahashi

Universidade Federal de São Carlos.

Objetivo: Avaliar a combinação de uma intervenção de redução do comportamento sedentário (CS) combinada a um programa de exercício físico (EF) nos comportamentos físicos de pessoas idosas da comunidade. Métodos: Foi realizado um ensaio clínico randomizado, com 43 pessoas idosas da comunidade (73,7 ± 6,67 anos, 74,14% sexo feminino), alocadas em grupo intervenção (GI = 23 pessoas idosas), que recebeu uma intervenção de redução do CS combinada ao EF ou grupo controle (GC = 20 pessoas idosas), que recebeu somente o EF. As intervenções foram realizadas durante 16 semanas. A intervenção de redução do CS consistiu em estratégias para quebrar o CS e substituí-lo pelo tempo gasto em atividade física. O EF foi realizado três vezes por semana e sessões com duração de 50 minutos. Os comportamentos físicos foram avaliados pelo acelerômetro activPAL3™ micro e compreendeu o tempo gasto em CS, tempo em pé, andando e de sono. As diferenças entre os grupos foram analisadas por meio de modelos lineares mistos generalizados, com significância estatística estabelecida em $p < 0,05$ e intervalo de confiança de 95%. Resultados: Ambos os grupos diminuíram significativamente o tempo gasto em CS (diferença média = -1,01 horas; IC95% = -1,41 a -0,61; $p < 0,001$) e aumentaram o tempo de sono (diferença média = 0,36 horas; IC95% = 0,07 a 0,65; $p = 0,016$). Não foram encontrados efeitos significativos de tempo, grupo ou interação no tempo andando e tempo em pé ($p > 0,05$). Conclusão: A combinação de uma intervenção de redução do CS combinada ao EF não foi superior a receber somente o EF na mudança dos comportamentos físicos de pessoas idosas da comunidade. Os achados sugerem que somente participar de um programa de EF pode ser suficiente para reduzir o CS e aumentar o tempo de sono.

Palavras-chave: Envelhecimento; Estilo de vida; Comportamento sedentário.

Apoio institucional: Agradecemos as agências FAPESP (2020/05471-5 e 2022/13363-3), CAPES (Código de financiamento 001) e CNPq (304479/2021-7) pelo financiamento do estudo e a Fundação Educacional São Carlos pela parceria para a realização do estudo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Comparação do desempenho funcional e comportamento sedentário entre mulheres sobreviventes de câncer de mama e mulheres aparentemente saudáveis

AUTORES

Vitor Alves Marques
Julia Rodrigues Pinto
Eduarda Padilha Arruda
Talita Rosa Andrade
Naiany Pereira Silva
Carlos Alexandre Vieira

Universidade Estadual de Goiás.

Introdução: Um dos efeitos colaterais manifestados na doença é a diminuição do desempenho funcional principalmente nos braços e nos ombros acometidos pela cirurgia. Além disso, um outro que deve ser chamada a atenção é o comportamento sedentário entre as mulheres sobreviventes de câncer de mama. Objetivo: Comparar o efeito do desempenho funcional e do comportamento sedentário entre mulheres sobreviventes de câncer de mama e mulheres aparentemente saudável. Métodos: Participaram do estudo 62 mulheres separadas em Grupo Sobreviventes de Câncer de Mama (SCM) (n = 32; idade: 52,93 ± 8,95) e Grupo Controle (CNT) com mulheres aparentemente saudáveis (n = 30; idade: 52,16 ± 7,59). O comportamento sedentário foi avaliado pelo IPAQ, que consiste em sete questões destinadas a estimar a duração e intensidade de diferentes dimensões de atividade ou inatividade física. Já o desempenho funcional foi avaliado pelo DASH, que é composto por 30 questões que avalia o estado de saúde. Os critérios de inclusão para ambos os grupos foram: estar na menopausa e não participar de nenhum programa regular de exercícios resistidos nos últimos 6 meses. Para o grupo SCM, ter sido submetido a mastectomia ou quadrantectomia mamária e não ter metástase. O teste t não pareado foi usado para comparar os grupos e a significância estatística foi $p \leq 0,05$. Resultados: No desempenho funcional houve diferença significativa entre os grupos (SCM: 17,05 ± 2,11; CNT: 2,61 ± 6,22, $p < 0,001$). Já no comportamento sedentário não houve diferença significativa entre grupos tanto na análise durante a semana quanto na análise do fim de semana, respectivamente (SCM: 492,7 ± 155,7; CNT: 541,5 ± 201,4, $p < 0,214$; SCM: 525,7 ± 259,4; CNT: 511,3 ± 245,1, $p < 0,716$). Conclusão: As mulheres sobreviventes de câncer de mama apresentam menores níveis de desempenho funcional, porém não há diferença no comportamento sedentário entre os grupos.

Palavras-chave: Câncer; Sedentarismo; Capacidade funcional.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre circunferência da cintura, índice de massa corporal e diferença de pressão arterial entre os braços em idosos com doenças crônicas: um estudo transversal

AUTORES

Vitor José Monteiro Borges da Silva Valente
Jonathan Nicolas dos Santos Ribeiro
Breno Quintela Farah
Gustavo Oliveira da Silva
Marília de Almeida Correia
Antonio Henrique Germano-Soares

Faculdade Pernambucana de Saúde.

Introdução: A diferença na pressão arterial entre os braços (IABPD, inter-arm blood pressure difference) é reconhecida como marcador de morbidade e mortalidade cardiovascular. Evidências indicam relação entre adiposidade e IABPD; contudo, essa associação em idosos com doenças crônicas é pouco explorada. Objetivo: Analisar a relação entre circunferência da cintura (CC) e índice de massa corporal (IMC) com a presença de IABPD em idosos com doenças crônicas. Metodologia: Estudo transversal com 357 indivíduos ≥60 anos residentes em áreas das Unidades de Saúde da Família de Recife, Pernambuco. A pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foi medida pelo método oscilométrico, com três medidas em cada braço, intervaladas em um minuto, após ≥10 minutos de repouso sentado. IABPD foi definida como diferença entre braços na PAS e/ou PAD > 10 mmHg. A CC foi medida na altura da cicatriz umbilical e o IMC calculado como peso (kg)/altura² (m²). A CC foi categorizada em quintis e o IMC em baixo peso (< 22,0 kg/m²), peso normal (22,0-27,0 kg/m²) e sobrepeso/obesidade (> 27,0 kg/m²). A regressão logística binária analisou a associação entre CC e IMC com IABPD, ajustando por sexo, idade, renda, cor da pele, tabagismo atual e multimorbidade (p < 0,05). Resultados: Aproximadamente 31% dos idosos apresentaram IABPD. Observou-se tendência linear significativa entre quintis de CC e IABPD (OR = 1,20; IC95%: 1,02-1,42; p = 0,032) no modelo ajustado. Não houve associação significativa entre IMC e IABPD, nem na análise bruta (p = 0,288) nem na ajustada (p = 0,179). Conclusão: A obesidade central parece ter mais influência que a obesidade global sobre a diferença entre os braços da pressão arterial em idosos com doenças crônicas. Estudos longitudinais são necessários para confirmar essa relação.

Palavras-chave: Adiposidade; Pressão arterial entre os braços; Idosos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos de exercícios de potência muscular sobre o desempenho funcional em mulheres de meia idade e idosas

AUTORES

Wallysson Henrique Manoel da Silva
Ana Elisabeth Rocha Lessa de Azevedo
José Clodoaldo Brito de Oliveira
José Alisson dos Santos Vasconcelos
Yoná Geny Costa de Sena
Piettra Moura Galvão Pereira

Centro Universitário Cesmac.

Introdução: O declínio da potência muscular ocorre antes mesmo da redução da força muscular, durante o processo de envelhecimento, especialmente em mulheres após a menopausa, impactando em pior capacidade funcional e maior risco de quedas. Assim, o treinamento de potência muscular (TP) é essencial para pessoas de meia idade e idosas.Objetivo: O objetivo deste estudo foi analisar o efeito do TP no desempenho funcional em mulheres idosas. Método: Trata-se de um estudo quase experimental. 10 mulheres de meia idade e idosas, funcionalmente independentes e fisicamente ativas, com idades entre 55 e 64 anos (63,25 ± 4,83) e Índice de massa corporal (kg/m2) (27,65±5,81) participaram do estudo. Foram realizadas 24 sessões de TP, realizadas duas vezes por semana, com os exercícios de agachamento com salto e saltar degraus. Antes do início das intervenções foram realizados os testes de levantar do decúbito dorsal (LDD), sentar e levantar da cadeira (SLC), time up and go (TUGT), velocidade de caminhada habitual de 6 minutos (VC6m) e equilíbrio dinâmico (EQDIN). e após 72 horas da última sessão, todos os testes foram repetidos. Utilizou-se o SPSS para as análises e o teste t pareado para comparação das médias antes e após a intervenção. Nível de significância de $p < 0,05$.Resultados: Na comparação dos pré e pós testes houve diferença significativa ($p = 0,044$) no TUGT, entretanto, não se observou diferença significativa no desempenho dos testes LDD ($p = 0,590$); SLC ($p = 0,508$), VC6m ($p = 0,299$) e EQDIN(s) ($p = 0,525$).Conclusão: Os dados demonstraram que houve mudança significativa no desempenho do TUGT após 24 sessões de TP, considerando que esse teste é validado cientificamente para avaliar a marcha, o equilíbrio e o risco de quedas, pode-se considerar que o TP foi capaz de melhorar a habilidade funcional em mulheres de meia idade e idosas. Entretanto, não se observou mudança significativa nos demais testes realizados.

Palavras-chave: Envelhecimento; Treinamento de força; Desempenho funcional.

Apoio institucional: Nosso agradecimento as participantes da pesquisa e ao Conselho nacional de desenvolvimento científico e tecnológico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Efeitos do treinamento aquático com dupla tarefa na cognição de idosos

AUTORES

Wander Tavares Borba
Camila Miranda
Lúcia Faria Borges
Anne Taynara Guedes
Andréa Kruger Gonçalves
Ana Carolina Kanitz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Introdução: O envelhecimento compromete funções cognitivas, como memória, atenção e funções executivas, reduzindo a autonomia e a qualidade de vida. Estratégias como a hidroginástica, especialmente com estímulos cognitivos simultâneos (dupla tarefa), mostram-se eficazes na preservação da cognição. Objetivo: Avaliar os efeitos de dois protocolos de hidroginástica, convencional e com dupla tarefa (motora/cognitiva), no desempenho cognitivo de idosos. Métodos: Trata-se de um ensaio clínico controlado e randomizado, com idosos (≥60 anos) do Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM/ UFRGS). Participaram 69 idosos distribuídos em três grupos: grupo hidroginástica com dupla tarefa (GHDT; n = 23); grupo hidroginástica convencional (GH; n = 23); e grupo controle (GC; n = 23). O treinamento foi aeróbio contínuo e intervalado, utilizando a Escala de Percepção de Esforço (Borg 6-20). No grupo GHDT, foram incluídos exercícios cognitivos durante a aula. O desempenho cognitivo foi avaliado pelo Montreal Cognitive Assessment (MoCA), considerando pontuação total e os sete domínios (visuoespacial, nomeação, memória, atenção, linguagem, abstração, evocação tardia e orientação). Utilizaram-se as equações de estimativas generalizadas e post-hoc de Bonferroni ($\alpha < 0,05$). Resultados: Observou-se que os domínios visuoespacial ($p = 0,305$), atenção ($p = 0,075$) e linguagem ($p = 0,910$) não apresentaram interação significativa, já a nomeação ($p = 0,041$), abstração ($p = 0,016$), evocação tardia ($p = 0,012$), orientação ($p = 0,039$) e MoCA total ($p = 0,041$) apresentaram interação significativa, com melhoras a favor do GHDT. Conclusão: A hidroginástica com dupla tarefa motora cognitiva promoveu melhorias significativas na cognição global e em domínios específicos (nomeação, evocação tardia e orientação). Por outro lado, os demais domínios apresentaram manutenção, indicando que os benefícios podem ser específicos a determinadas funções cognitivas.

Palavras-chave: Atividade Motora; Treinamento Aeróbico; Envelhecimento.

Apoio institucional: Pró-Reitoria de Extensão da UFRGS (PROREXT); Centro de Referência em Envelhecimento e Movimento (CREM); Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação entre força muscular e capacidade funcional com a proteína c-reativa em pessoas vivendo com HIV: dados preliminares do estudo HIV but Fit

AUTORES

Yago Silva Mascarenhas
Marcilene Glay Viana Pessoa
Marcos Cézar Pitombo da Silva Júnior
Enaiane Cristina Menezes
Luciana Costa Melo
Luiz Rodrigo Augustemak de Lima

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL).

Introdução: Níveis insuficientes de força muscular e capacidade funcional estão relacionados a menor qualidade de vida e aptidão física das pessoas vivendo com HIV (PVHIV), o que podem estar associados à inflamação crônica de baixo grau, corroborando ao alto risco cardiovascular (RCV). Objetivo: Testar associação entre força muscular e capacidade funcional com marcador inflamatório em PVHIV. Métodos: Estudo observacional, transversal, em andamento (2025) nos serviços de referência em infectologia de Maceió-AL. Foram incluídos: PVHIV atendidas nos serviços de referência, maiores de 18 anos, ambos os sexos, em uso regular da TARV. A força muscular foi avaliada pelo teste de força de preensão manual (FPM) em ambos os membros superiores com dinamômetro Crown, classificada pelo maior valor, e capacidade funcional pela Short Physical Performance Battery (SPPB), composta por três testes funcionais (escore inadequado < 6, adequado ≥6 e ≤9 e muito adequado ≥10). Como marcador inflamatório, foi realizada coleta sanguínea para quantificar Proteína C-Reativa (PCR), pela análise imuno-turbidimétrica (≤1mg/L, > 1 e ≤3mg/L e > 3mg/L). Utilizou-se estatística descritiva e inferencial (correlações e regressões [ajustadas por sexo, idade e IMC]), pelo software STATA 15.0, assumindo p < 0,05. Resultados: Participaram do estudo 254 indivíduos, predominante sexo masculino (58,7%), cor de pele parda (61,8%) e média de idade 43 anos (DP±12,12). Desses participantes, 39,43% estavam com inflamação crônica de baixo grau(mg/L) (mediana = 2,2; IQ = 1,0;5,0), 77,1% com valores de FPM baixos (mediana = 34; IQ = 25;43) e 58,3% com boa performance (mediana = 10; IQ = 9;11). A correlação teve coeficiente fraco entre FPM (ρ = -0,17; p < 0,01) e capacidade funcional (ρ = -0,15; p = 0,02) com PCR. E perderam associação na análise ajustada da FPM (β = -0,03; p = 0,44; R2 = 0,06) e capacidade funcional (β = -0,26; p = 0,23; R2 = 0,06) com a PCR. Conclusão: Análises preliminares demonstram que FPM e capacidade funcional não estão associadas com PCR, observa-se necessidade de estudos complementares para compreender essa relação, contribuindo para melhores estratégias na redução do RCV em PVHIV.

Palavras-chave: HIV; Proteína C-Reativa; Estado funcional

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

12. Atividade Física, Diversidade, Equidade & ODS

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Saberes e mistérios do povo originário sateré mawé: a arte de curar através das mãos

AUTORES

Adriane Belem Salgado
Victor José Machado de Oliveira
Jandre Santiago Amorim de Araujo
Inês Amanda Streit

Universidade Federal do Amazonas.

Introdução: A Amazônia é um território marcado por intensa diversidade cultural e espiritual. As práticas tradicionais de cura dos povos indígenas, incluindo os Sateré Mawé, revelam uma concepção holística de saúde, articulando corpo-mente-espírito-ambiente. "Puxar desmentidura" são técnicas de manipulação/correção de segmentos do corpo que sofreram torsões e fraturas acompanhadas da reza que é o "benzer". Esses saberes ancestrais da arte de curar através das mãos são transmitidos oralmente e vivenciados comunitariamente, e continuam a exercer papel central no cuidado e bem-estar das populações locais. Esses conhecimentos são relevantes para o campo da saúde ao ampliar o enfoque do cuidado em Fisioterapia, inclusive, em acidentes cotidianos que envolvem a prática de atividades físicas no lazer, no trabalho/estudo, no deslocamento e nas atividades domésticas. Objetivo: Investigar as práticas de curar com as mãos dos indígenas Sateré-Mawé, valorizando e preservando tais saberes e compreendendo suas possíveis contribuições para terapias integrativas. Método: Estudo qualitativo inspirado no método cartográfico, que acompanha processos de subjetivação e vivências num território existencial. A pesquisa ocorrerá numa comunidade indígena no rio Andirá do município de Barreirinha-AM entre novembro e dezembro de 2025. Os participantes serão, aproximadamente, 12 curandeiros, puxadores e benzedeiras da comunidade. A produção de dados ocorrerá através da observação com apoio de diário de campo e da realização de entrevistas com perguntas abertas sobre as práticas/rituais de cura que serão gravadas e transcritas. Os dados serão analisados e as categorias elencadas a partir do conteúdo interpretado acerca dos sentidos e significados atribuídos às práticas/rituais. Resultados: Espera-se que essa investigação contribua para o reconhecimento dos saberes tradicionais indígenas como práticas terapêuticas válidas e enriquecedoras, possibilitando o diálogo intercultural com o campo da saúde, especialmente, a Fisioterapia e promovendo um cuidado mais humanizado, sensível e culturalmente integrado.

Palavras-chave: Medicina tradicional; Cultura indígena; Serviços de fisioterapia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Barreiras para a prática de atividade física entre mulheres participantes de um projeto de extensão universitária

AUTORES

Agnes Vitorio Colombari
Letícia Detore Develey
Joicy Ferreira da Silva Ramos
Camila de Moraes
Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo.

Introdução: A participação contínua em projetos de extensão de atividade física (AF) pode variar de acordo com o gênero, sendo influenciada por barreiras distintas e relacionadas a construções sociais, papéis de gênero e acesso a recursos. Compreender essas diferenças pode ser essencial para desenvolver estratégias efetivas para ampliar a participação regular principalmente das mulheres.Objetivo: Identificar as barreiras percebidas para a prática de AF de acordo com o gêneros dos participantes de um projeto de extensão universitária.Metodologia: O projeto de extensão universitária desenvolvido na EEFERP-USP contou com a realização de três grupos focais, que utilizaram um roteiro semiestruturado, com perguntas relacionadas à AF na infância, adolescência, fase adulta, além das barreiras e motivações para a prática de AF. Para a análise das informações coletadas, foi utilizada a análise temática proposta por Bardin.Resultados:O total de participantes foram 6 homens e 9 mulheres, de idade entre 40 e 69 anos . Emergiram, no decorrer do grupo focal, barreiras relacionadas ao gênero, momento no qual os homens permaneceram em silêncio e as mulheres falaram. Essas barreiras foram categorizadas em três dimensões principais: cuidados domésticos, responsabilidades familiares e questões relacionadas à rede de apoio. Este achado fica evidente nos discursos da participante P1"Eu acho que o fato de eu ser mulher.. Ela tem o serviço fora de casa, o serviço dentro de casa"; participante P2"..mas aí ele queria ir para o futebol e eu tinha que voltar a ficar com minha filha então a gente nunca foi prioridade." participante P3"eu ter que cuidar da pessoa que depende de mim.".Conclusão: Conclui-se que as barreiras para a prática de AF foram apontadas apenas pelas mulheres, refletindo desigualdades de gênero estruturais, historicamente construídos em uma sociedade de base patriarcal. Isso reforça a importância de aprofundar o debate, promover equidade e desconstruir estigmas para ampliar a participação feminina em AF.

Palavras-chave: Mulheres; Grupo focais; Exercício físico.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Futsal *down* e os objetivos do desenvolvimento sustentável da agenda 2030

AUTORES

Ana Beatriz Chaves Vasconcelos Batista
Regina Brena de Lima Costa
Júlia Barreira

Universidade Estadual de Campinas.

Introdução: O esporte adaptado, como o Futsal Down (FD) que é praticado por pessoas com síndrome de down, ganha espaço como uma forma de inclusão e promoção da cidadania. A Agenda 2030 é um plano de ação global que contém objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) para garantir uma vida digna para todos até 2030, abrangendo áreas como saúde, bem-estar e redução das desigualdades. Objetivo: Descrever uma revisão narrativa sobre FD para o cumprimento das ODS da Agenda 2030. Métodos: Revisão narrativa, 3 bases de dados (Scielo, PubMed e Google Acadêmico) no período dos últimos 5 anos até março de 2025 com o termo "Futsal Down". Identificamos 9 estudos, 4 foram selecionados. Como critérios de inclusão: abordar a temática do futsal down em sua totalidade, considerando aspectos relacionados a prática esportiva, implicações sociais e educacionais do esporte. Resultados: O FD é uma modalidade coletiva e dinâmica. No Brasil, é organizado pela Confederação Brasileira de Desportos para Deficientes Intelectuais, o campeonato nacional conta com 10 equipes participantes. Devido às características do futsal, o desenvolvimento das capacidades físicas ao longo dos treinos e jogos, contribui diretamente nas habilidades motoras, como coordenação e resistência. Esses aspectos estão associados a ODS 3, que visa garantir a saúde e bem-estar para todos. Sobre as capacidades psicossociais, visto ser uma modalidade coletiva, promove a inclusão social dos praticantes em diferentes ciclos sociais, como dos familiares de outros alunos(as), dos profissionais envolvidos e de equipes adversárias, relacionadas a ODS 10, que aborda a redução das desigualdades sociais. Conclusão: O FD pode ser uma possibilidade para cumprir diversas ODS da Agenda 2030 devido a promoção do desenvolvimento emocional, físico e motor dos praticantes. No entanto, vale ressaltar a importância de profissionais qualificados, equipe multiprofissional e estrutura para que o avanço da modalidade aconteça de forma eficaz e segura.

Palavras-chave: Prática esportiva; Esporte adaptado; ODS.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Janela do crescimento: como esporte e perfil maturacional modulam a obesidade em escolares vulneráveis em atividade extensionista curricularizada

AUTORES

Dalmo Roberto Lopes Machado
Myrian Nunomura
Vivian Marques Miguel Suen
Raquel Fernanda Gerlach
Laura de Oliveira Travitzki
Asier Mañas

EEFERP - Universidade de São Paulo.

Introdução: Excesso de peso em escolares vulneráveis desafia os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2 e 3. O projeto de extensão AEX - Avaliação Física Aplicada em Contextos Reais (EEFERP, FMRP, FORP - USP-RP) integra avaliações físicas, nutricionais e saúde bucal. Relatamos resultados preliminares do módulo de composição corporal de meninas. Objetivo: Estimar a prevalência de sobrepeso/obesidade (S+O) e analisar sua associação com status esportivo (SEs), idade cronológica, maturidade biológica e índice de massa magra (LMI). Métodos: Estudo transversal com 130 meninas (6 a 17 anos), previamente avaliadas. O escore-Z do IMC por idade em meses (BAZ) foi calculado conforme critérios da OMS (2007), sendo considerado S+O quando BAZ > +1. A maturação, definida pelo offset expresso em anos para o pico de velocidade de crescimento. O LMI foi obtido por DXA (massa magra/altura^2). O SEs binário (esportista/não-esportista), foi obtido no cadastro AEX. Foram estimadas prevalências (IC:95%) de S+O, realizada regressão logística múltipla (Modelo M5: SEs, idade, offset, LMI; n = 84) com avaliação da acurácia (AUC, curva ROC). Resultados: A prevalência de S+O foi de 44% (IC95%: 36-53%) e obesidade isolada = 18%. A média de BAZ foi 0,78±1,21 e baixa estatura ocorreu em 5% das meninas. O SEs não esportista não foi significativamente associado ao O+S (OR = 1,07; p = 0,93). A idade apresentou OR = 1,08/mês (p = 0,13). A maturidade mostrou menor chance de S+O nas meninas mais maduras (OR = 0,10/ano; p = 0,018). O LMI foi fortemente associado ao desfecho (OR = 2,72 por 1kg·m^2; p < 0,001). O modelo final apresentou excelente acurácia (AUC = 0,89; IC95%: 0,82-0,96) e R^2 Nagelkerke = 0,56. Conclusão: A alta prevalência de S+O reforça a urgência de ações extensionistas como estratégias de enfrentamento. Maturidade e massa magra explicam grande parte da variabilidade do S+O, reduzindo o papel isolado da prática esportiva. Próximas etapas da AEX focarão em reter meninas no esporte durante a janela crítica-maturacional, integrando educação alimentar e monitoramento do crescimento.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Maturidade biológica; Massa corporal magra.

Apoio institucional: Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária, Universidade de São Paulo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Atividade física como ferramenta para o ODS 5: uma análise das iniquidades de gênero e regionais no Brasil

AUTORES

Edina Maria de Camargo

Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO).

A atividade física (AF) pode ser fundamental na agenda do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 5 (ODS 5), que visa alcançar a igualdade de gênero. Objetivo: verificar a AF no Brasil de 2006 a 2023 e as iniquidades de gênero e regionais. Releitura dos dados (2006, 2015 e 2023) da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), referente ao percentual de AF, por sexo, segundo as capitais dos estados brasileiros e o Distrito Federal. Em 2006 a média geral de AF foi de 16,05% (19,56% homens vs 12,99% mulheres); em 2015 foi 40,0% (47,15% vs 33,86%); em 2023 foi 42,53% (48,04% vs 37,77%). Apesar do crescimento geral, a iniquidade de gênero persiste. A proporção de homens que praticam AF continua sendo significativamente maior: Em 2006, a diferença média entre homens e mulheres era de 6,6 pontos percentuais; 2015, a diferença subiu para 13,3 p.p; 2023, a diferença foi 10,3 p.p. A iniquidade regional também persiste: a disparidade inter-regional - diferença entre as médias das grandes regiões do país - ampliou-se de 2,7 p.p em 2006 para 7,5 p.p em 2015, antes de estabilizar em 2,8 p.p em 2023. Paralelamente, a iniquidade intra-regional - desigualdade entre as capitais de uma mesma região - continua a ser um desafio: com diferenças de 16,4 p.p em 2023. À primeira vista, a notícia parece boa: um salto na AF em todo o país. Mas, duas realidades emergem: a lacuna de gênero, que, apesar de ter encolhido levemente (2015), ainda persiste, o que sugere que, enquanto alguns avançam, outras podem continuar presas às barreiras. E a fratura regional, que pode refletir a falta de políticas endereçadas às barreiras sociais. A menos que a equidade se torne o norte das políticas públicas, o avanço na saúde permanecerá uma promessa incompleta.

Palavras-chave:Aatividade física; Equidade; ODS.

Apoio institucional: Este trabalho é baseado em dados públicos do VIGITEL, do Ministério da Saúde, a quem a autora agradece a disponibilização.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Associação do perfil socioeconômico com o tempo gasto em atividade física ocupacional e de lazer em profissionais de educação física: uma análise transversal e equitativa.

AUTORES

Francisco José Rosa-souza
Sergio Murilo Almeida de Assunção
Artur Soolsma
Ricardo Matheus Brito Holanda
Luciana Catunda Brito
Yuri Alberto Freire

Unversidade Federal do Ceará.

Introdução: O perfil socioeconômico pode influenciar o nível de atividade física em diferentes populações. Entretanto, ainda é pouco explorado se, sob a perspectiva da equidade e diversidade, o sexo, a raça, nível de escolaridade e renda se associam com o tempo total de atividade física de lazer e ocupacional em profissionais de educação física. Objetivo: Analisar a associação do perfil socioeconômico com tempo em atividade física de lazer e ocupacional em profissionais de educação física. Métodos: Estudo transversal realizado com profissionais de educação física atuantes em diversas área (e.g., dança, salão de musculação e gestão). A coleta ocorreu de forma assíncrona, entre fevereiro e junho de 2025, por meio de formulário eletrônico (Google Forms). O nível de atividade física de lazer e ocupacional foi mensurado pelo International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão longa. As variáveis sociodemográficas foram obtidas por autodeclaração. As análises foram conduzidas no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 27. Resultados: A amostra (n = 109; idade média 33,6 ± 9,3 anos; 80% residentes nas regiões Norte/Nordeste) foi composta majoritariamente por homens (64,2%) e pessoas pardas (51,4%). Apenas 21,1% declararam renda > 6 salários mínimos e 34,0% possuíam pós-graduação. Apesar de não serem observadas diferenças estatisticamente significativas entre sexo, raça, renda e escolaridade no tempo total por dia em atividade física de lazer ou ocupacional ($p > 0,05$), algumas tendências relevantes foram identificadas: (i) mulheres e pessoas pretas relataram maior tempo em atividade física ocupacional; (ii) indivíduos com maior renda e escolaridade também apresentaram mais tempo em atividade ocupacional; (iii) os níveis de atividade física de lazer foram semelhantes entre todos os grupos. Conclusão: Não foram identificadas diferenças estatísticas entre perfil socioeconômico. Entretanto, padrões observados sugerem desigualdades que merecem maior investigação em estudos futuros.

Palavras-chave: Exercício Físico; Monitores de aptidão física; Diversidade, Equidade, Inclusão.

Apoio institucional: A CAPES pelo apoio financeiro durante os próximos anos de doutoramento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Experiências acadêmicas de pesquisadoras latino-americanas na área de atividade física e saúde

AUTORES

Javiera Patricia Andrea Alarcón Aguilar
Juliana Mejía-grueso
Emilia Chagas Costa
Paulo Felipe Ribeiro Bandeira
Simone Honda
Andrea Ramírez Varela

Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Instituto del Deporte y Bienestar, Universidad Andres Bello, 755000, Santiago, Chile.

Introdução: As desigualdades de gênero na academia permanecem como um desafio global, refletindo barreiras estruturais que limitam o avanço das mulheres, especialmente na América Latina. No campo da atividade física e saúde, essas disparidades impactam negativamente a produção científica e o acesso a posições de liderança, comprometendo a diversidade e a inovação.Objetivo: Investigar experiências acadêmicas de mulheres pesquisadoras latino-americanas em atividade física e saúde, identificando fatores institucionais e individuais associados à equidade de gênero. Métodos: Estudo transversal (jun-jul/2023) com pesquisadoras primeiras ou últimas autoras em publicações latino-americanas sobre atividade física. Aplicou-se o questionário Culture Conducive to Women's Academic Success (CCWAS), adaptado para português, espanhol e inglês, abordando quatro domínios: acesso equitativo a oportunidades, equilíbrio trabalho-vida, ausência de viés de gênero e liderança de apoio. Foram coletadas variáveis sociodemográficas, produtivas (índice h) e institucionais. A análise utilizou estatística descritiva e análise de redes para identificar fatores centrais.Resultados: Participaram 123 pesquisadoras de 13 países, majoritariamente do Brasil (52%), México (19,5%), Colômbia (9%) e Chile (7,4%). A maioria possuía doutorado/pós-doutorado (81,3%) e atuava em instituições públicas (84,5%). Pesquisadoras sênior apresentaram maiores médias na produtividade (índice h = 23,5) e percepção de apoio (64,5); e menores no equilíbrio trabalho-vida, especialmente na carreira intermediária (33,0). A análise de rede mostrou forte associação entre produtividade e ser investigadora principal (r = 0,18) ou participar de eventos científicos regionais (r = 0,17). Nos fatores centrais, a influência esperada indicou que ser investigadora principal (IE = 1,88), coautora (IE = 1,56) e perceber liderança solidária (IE = 1,09) são variáveis com maior impacto na rede.Conclusão: Promover a participação das mulheres em papéis de liderança científica e fortalecer redes institucionais com liderança solidária e equitativa podem exercer maior impacto positivo, influenciando diretamente para reduzir desigualdades e fortalecer a equidade de gênero na produção científica na América Latina.

Palavras-chave: Igualdade de gênero; Atividade física; Mulheres.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Análise dos parâmetros espaço-temporais da corrida em crianças em vulnerabilidade social

AUTORES

Jessica Angela da Silva
Carolina Duarte Cavalcanti de Melo
Josias Gomes Alves Neto
Melissa Leandro Celestino

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Na infância, o desenvolvimento motor é caracterizado pela aquisição de novas habilidades, as quais irão possibilitar que a criança desenvolva plenamente diferentes posturas, onde a partir delas a locomoção emerge, podendo ser correndo, saltando, pulando, etc. Considerando o ambiente, o desenvolvimento motor é diretamente alterado em contextos precários, devido a fatores como a falta de oportunidade para a prática estruturada de atividades motoras. Objetivo: Descrever os parâmetros espaços-temporais durante o sprint da corrida de crianças em vulnerabilidade social. Metodologia: O estudo foi realizado no município de Paulista com uma amostra de 11 crianças, com idade entre 8 e 13 anos. Para a coleta dos dados, em uma pista de aproximadamente 20 metros, as crianças foram requisitadas a realizar um sprint do ponto inicial ao final o mais rápido possível. Para a captura das medidas espaço-temporais foram afixados nos segmentos dos membros inferiores 6 sensores inerciais (MTW Awinda Research - Movella) na pelve, coxa direita e, bilateralmente, na perna e no pé. Resultados: Foram consideradas a média e o desvio padrão da velocidade média da corrida (m/s) (2,94±0,40), comprimento da passada direita (m) (1,26±0,33) e esquerda (1,30±0,35) e período de apoio (%) da perna direita (16,77±12,91) e esquerda (19,82±12,84). Conclusão: Nossos resultados sugerem que as crianças apresentaram valores médios coerentes para medidas descritivas da corrida de crianças nessa faixa-etária (Goetschalckx et al, 2024; Williams et al, 2022). Ainda, a medida de período de apoio pode indicar a dominância do membro inferior direito podendo ser relacionada com a capacidade em manter a perna direita em fase de voo por mais tempo. Aprimorar as análises cinemáticas em habilidades motoras específicas em crianças em vulnerabilidade social se faz pertinente ao se pensar em intervenções para essa população.

Palavras-chave: Criança; Corrida; Fenômenos biomecânicos.

Apoio institucional: Universidade Federal de Pernambuco; Departamento de Educação Física; Grupo de Estudos em Biomecânica; Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia do Estado de Pernambuco (FACEPE).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Qual é o acesso de pessoas idosas aos programas de atividade física em municípios de pequeno porte do Paraná?

AUTORES

Lucelia Justino Borges
Silvano da Silva Coutinho
Mathias Roberto Loch

Universidade Federal do Paraná.

Objetivou-se descrever o acesso de pessoas idosas usuárias da Atenção Primária à Saúde (APS) de municípios paranaenses de pequeno porte aos programas de atividade física (AF), considerando a interseccionalidade de gênero, cor da pele e escolaridade. Estudo transversal, com dados coletados por entrevista realizada de setembro a novembro de 2022, envolvendo 1.878 pessoas, que aguardavam por atendimento em unidades de saúde de seis cidades paranaenses com menos de 20 mil pessoas. Para o presente estudo foram incluídas somente as pessoas idosas (n = 426) usuárias da APS nesses municípios paranaenses de pequeno porte. O acesso considerou as variáveis relacionadas ao conhecimento e participação em programas de AF, e os motivos de não participação nesses programas. Os dados foram analisados descritivamente e o qui-quadrado foi utilizado para identificar diferenças nas proporções. A maioria da amostra foi composta por pessoas idosas jovens (60 a 64 anos: 35,4% e 65 a 69 anos: 32,2%), mulheres (56,1%), cor da pele branca (66,7%) e baixa escolaridade (56,3%). Foi observado que 70,2% não conheciam programas gratuitos de AF e somente 7% daqueles que conheciam, participavam de algum programa. Dentre os motivos de não participar desses programas que conheciam, os mais citados foram a distância do domicílio (23,7%), não ter interesse nas atividades ofertadas (20,6%), problemas de saúde (15,5%) e não ter tempo (15,5%). Considerando a interseccionalidade, verificou-se diferença em relação ao conhecimento de programas de AF somente para as mulheres idosas (p = 0,003). Os resultados indicam que sete em cada 10 idosos não conheciam a existência de programas gratuitos de AF, e que o conhecimento a respeito desses programas difere entre homens e mulheres idosas. Ainda, a participação nos programas de AF é limitada, envolvendo menos de 10% da amostra, o que reforça a importância da promoção da AF no contexto da APS nos municípios paranaenses de pequeno porte.

Palavras-chave: Acesso; Atividade física; Pessoas idosas.

Apoio institucional: Ao Programa Pesquisa para o SUS: gestão compartilhada em saúde - PPSUS Edição 2020/2021 (Chamada Pública 11/2020) pelo financiamento aprovado viabilizando o desenvolvimento do Projeto "Acesso ao tratamento multi e interprofissional e adesão ao tratamento em pessoas com DCNT em municípios de pequeno porte do estado do Paraná".

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Ampliação da carga horária da educação física escolar: relato de experiência em uma rede municipal

AUTORES

Luciana Chultes
Carolina Correia Selmo
João Pedro Goulart Cirone
Letícia de Borba Schneiders
María Rúa-Alonso
Anelise Reis Gaya

Universidade Federal do Rio Grande do Sul/ UFRGS. Grupo de Pesquisa Projeto Esporte Brasil - PROESP-Br.

Introdução: Diretrizes internacionais recomendam pelo menos 60 minutos diários de atividade física (AF), sendo a escola um espaço estratégico para viabilizar essa meta. Contudo, a implementação de políticas públicas baseadas nessas recomendações enfrenta entraves administrativos, políticos e legais. Assim, surge a seguinte questão: quais articulações foram necessárias para viabilizar a ampliação da carga horária da Educação Física (EF) em uma rede municipal? Objetivo: Relatar a experiência da ampliação da carga horária da EF em uma rede municipal. Método: Relato de experiência da coordenadora municipal de EF, atuante entre os anos 2020-2022, no município de Garopaba-SC. O relato baseia-se em sua atuação na elaboração, defesa e implementação do projeto de ampliação da carga horária das aulas de EF. Foram utilizados documentos oficiais, registros institucionais e reflexões sobre o processo vivido junto à rede municipal de ensino.Resultados: Pretendia-se ampliar de três para cinco períodos semanais as aulas de EF, em consonância com as recomendações. A mudança foi parcialmente implementada, com adoção de quatro períodos na educação infantil, sem acréscimo de custos, por meio da reorganização da carga horária docente e revisão das contratações previstas. No entanto, a proposta não foi estendida ao ensino fundamental, pois a decisão foi atrelada à exigência legal de reorganizar a hora-atividade dos pedagogos, ação necessária apenas na educação infantil. A mudança foi impulsionada mais por exigências administrativas do que por fundamentos técnico-científicos, embora tenha exigido argumentação baseada em evidências para demonstrar que a ampliação não traria prejuízos ao desenvolvimento infantil nem às demais áreas do currículo. Sete das 12 escolas foram beneficiadas com a mudança. Conclusão:Avanços nas políticas públicas são possíveis quando há articulação técnica e sensibilidade política. Conjectura-se a fragilidade do reconhecimento da EF como componente essencial do currículo escolar e a necessidade de ampliar o debate sobre seus impactos para o desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Educação física escolar; Atividade Física; Política pública.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Household physical activity and socioeconomic and demographic status among brazilian women: an analysis from the Brazilian National Health Survey (PNS–2019)

AUTHORS

Luiz Guilherme Grossi Porto
Luciana Leite Silva Barboza
Mário Renato Azevedo
Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Universidade de Brasília.

Introduction: Physical activity (PA) benefits are widely recognized. PA guidelines recommend that PA can be accumulated in all domains (leisure-time, occupation, transportation, and household). However, adverse health effects may occur when PA is accumulated by necessity rather than by choice, like in household domain, which may be associated with socioeconomic and demographic status (SEDS). Objective: To compare the SEDS of women who depend on or do not depend on household PA (HPA) to meet the PA guidelines. METHODS: We evaluated data from 25,671 adult (44.5±0.1 years) active women (≥150 min/PA/week in all domains) from the 2019 Brazilian National Health Survey. Women who reached 150 min/PA/week only when including HPA were classified as dependent on HPA (DHPA) and compared to those who reached 150 min/PA/week irrespective of HPA (NDHPA). SEDS was evaluated by age (18-34; 35-49; 50-64; ≥65 years), BMI, ethnicity (white or non-white), schooling (< secondary or ≥secondary), per capita household income (< 5 or ≥5 minimum wages); area (urban or rural), city (capital or non-capital) and geographic regions. T-test and chi-squared test were used at 5%. Adjusted prevalence ratios (PR: 95%IC) were calculated using Poisson regression. Results: A total of 2,815 (11.6%) women were classified as DHPA. Compared to NDHPA women, the DHPA group showed higher BMI (27.1 vs 26.5 kg/m^2, p < 0,001). There were significant bivariate associations between the dependency on HPA and age groups, schooling, per capita income, area, and type of city. After adjustment, the prevalence of women ≥65 years (PR: 1.25; 1.01-1.56); with low income (PR:2.11; 1.44-3.08) and living in rural areas (PR:1.64; 1.44-1.87) was higher in the DHPA group compared to the NDHPA group. Conclusion: We observed significant differences among SEDS among Brazilian women who depend on or do not depend on HPA to meet the PA guidelines, reinforcing the importance of domain-specific approaches in PA research.

Keywords: Lifestyle; Social inequity; Domain

Apoio institucional: Programa de Pós-Graduação em Educação Física - FEF - UnB - Edital 07/2024.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Desigualdade interseccional na prática de exercícios físicos e esportes entre mulheres no Brasil

AUTORES

Margarethe Thaisi Garro Knebel
Michele Santos da Cruz
Tamires Roldão da Silva Leite
Paulo Vinicius Fernandes da Silva

Universidade de São Paulo.

Analisar a magnitude das desigualdades sociais na prática de exercícios físicos e esportes em mulheres brasileiras. Amostra de mulheres a partir dos 15 anos que responderam à Pesquisa Nacional de Saúde 2019 (n = 48.047). O desfecho investigado foi a estimativa de prática de exercício físico ou esporte (EFE) nos três meses que antecederam a entrevista. Situação marital, cor da pele e orientação sexual foram estratificadores utilizados nas análises de equidade e cada um deles foram combinados à faixa etária para análises duplamente estratificadas. As medidas simples de desigualdade (diferença e razão) foram calculadas sempre entre os grupos com a maior e a menor estimativa de prática de EFE. O desenho amostral complexo foi especificado nas análises. A estimativa nacional de EFE nas mulheres foi 39,0% (38,1; 39,8) em 2019, nas mulheres com ≥46 anos de pele preta foi igual a 30,6%, o que significou 17,6% menor que o observado nas mulheres entre 15 e 45 anos de idade de pele branca (razão foi de 1,6). A prevalência de prática de EFE foi menor entre mulheres com ≥46 anos heterossexuais (35,5%), houve diferença de 23,6% e razão de 1,7 entre esse grupo e o grupo apresentando a maior prevalência de EFE, que foi de mulheres entre 15 e 45 anos homossexuais. A estimativa de EFE foi menor entre mulheres com ≥46 anos não casadas (31,3%) comparando a todos os demais grupos, e houve diferença de 11,4% e razão de 1,4 entre esse grupo e a maior prevalência que foi do grupo de mulheres entre 15 e 45 anos não casadas. As desigualdades na prática de EFE entre mulheres brasileiras são interseccionais, afetando mais intensamente mulheres negras, heterossexuais e com ≥46 anos. Esses resultados evidenciam a necessidade de políticas públicas que reconheçam camadas de vulnerabilidade na promoção equitativa da prática de EFE.

Palavras-chave: Vulnerabilidade social; Atividades físicas; Inquéritos epidemiológicos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Conhecimento dos estudantes de medicina sobre atividades físicas

AUTORES

Maria Julia de Souza Barros
Mauro Virgilio Gomes de Barros
Simone Storino Honda Barros
Gabriel Storino Honda Barros
Flávio de Souza Barros Junior
Estélio Henrique Martin Dantas

Universidade Tiradentes.

Introdução: Atividades físicas (AF) são essenciais para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças. Médicos têm um papel importante no aconselhamento de seus pacientes e na identificação de situações em que as AF devem ser evitadas devido à presença de condições clinicamente relevantes. Todavia, nos cursos de formação inicial a abordagem desta temática parece ser amplamente ignorada. Objetivo: Avaliar o nível de conhecimento de estudantes de medicina sobre a atividade física e suas contraindicações, bem como sua familiaridade com materiais técnicos e protocolos oficiais sobre o tema, observando a evolução desses conhecimentos ao longo do curso. Métodos: Foi realizado um estudo exploratório (transversal), com estudantes de medicina de universidades sergipanas. Os dados foram coletados mediante utilização de questionário administrado via formulário eletrônico. O link do formulário foi enviado para grupos de estudantes por meio de redes sociais, sem exigir dos mesmos identificação pessoal. Na análise dos dados foram utilizados procedimentos descritivos e testes de Qui-quadrado. Resultados: Participaram do estudo 92 respondentes com idade de 25,8 anos (DP = 6,5), sendo que 52% eram homens e 51% estudantes do 1º ao 4º período. Somente 20% referiram se sentir preparados para dizer a um paciente que o mesmo está apto para praticar AF. Além disso, 80% não conhecem contraindicações absolutas para essa prática e 99% não conhecem o conteúdo do Guia de Atividade Física para População Brasileira. Observou-se também que 96% não conhecem o manual Promoção da Atividade Física na Infância e na Adolescência, da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Não houve associação entre período do curso e percepção de competência conceitual em relação às AF (?2 = 3,9; p = 0,14). Conclusão: Apesar da importância das AF como recurso terapêutico não farmacológico, a maioria dos estudantes de medicina não se sente preparada para orientar pacientes, desconhece contraindicações absolutas e não tem conhecimento sobre guias orientadores.

Palavras-chave: Atividade física; Educação médica; Contraindicações clínicas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Iniquidades raciais/étnicas na prática de atividade física de pais/responsáveis e filhos nas Américas – uma revisão de escopo

AUTORES

Melquesedek Ferreira da Silva Almeida
João Antônio Chula de Castro
Andressa Ferreira da Silva
Diego Augusto Santos Silva

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: Os pais/responsáveis são considerados agentes sociais relevantes na promoção da prática de atividade física (AF) dos filhos. Entretanto, iniquidades raciais/étnicas podem limitar o acesso a recursos, tempo, oportunidades e ambientes seguros para a prática de AF de ambos. Objetivo: Realizar uma revisão de escopo com estudos conduzidos nas Américas sobre a prática de AF entre pais/responsáveis e filhos de diferentes raças/etnias, com foco na associação entre a prática de AF e as iniquidades raciais/étnicas. Método: Seguiram-se os procedimentos da Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews e as recomendações do Joanna Briggs Institute. As buscas ocorreram em janeiro de 2025, em oito bases de dados: MEDLINE, Web of Science, Scopus, SPORTDiscus, LILACS, SciELO, PsycINFO, EMBASE. Foram incluídos estudos originais publicados em periódicos científicos revisados por pares, cujas amostras analisaram, conjuntamente, pais/responsáveis e filho(s). Resultados: Foram 26 estudos incluídos, 20 transversais, todos realizados nos Estados Unidos da América (EUA). Apenas sete investigaram a relação entre iniquidades raciais/étnicas e a prática de AF. Em quatro estudos, observou-se que pais/responsáveis e filhos Negros/Afro-americanos, eram menos ativos fisicamente em comparação aos pares Brancos. Um estudo apontou na prática AF no tempo livre, prática geral de AF, contagem por minuto de AF moderada a vigorosa durante os dias úteis e prática de AF moderada a vigorosa em dias da semana. Além disso, um estudo indicou que pais/cuidadores Afro-americanos, Hispânicos e Asiáticos, apresentaram menor probabilidade de brincar com seus filhos, comparados a Brancos, e Latinos apresentaram menor participação em esportes que Afro-americanos. Conclusão: Não foram identificados estudos em outras regiões além dos EUA. As iniquidades raciais/étnicas comprometem a prática de AF entre pais/responsáveis e filhos, populações de minorias raciais/étnicas estão mais suscetíveis a não atingirem níveis adequados de AF, quando comparados a brancos, evidenciando a necessidade de ações equitativas.

Palavras-chave: Racismo; Saúde; Necropolítica.

Apoio institucional: Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Interseccionalidade e a desigualdade na prática de exercício físico e esporte no Brasil

AUTORES

Michele Santos da Cruz
Margarethe Thaisi Garro Knebel
Tamires Roldão da Silva Leite
Paulo Vinicius Fernandes da Silva

Universidade de São Paulo.

O acesso ao exercício físico e esporte no Brasil é marcado por desigualdades e a sobreposição de diferentes marcadores sociais influenciam a participação nessas atividades. Assim, este estudo objetivou analisar a associação entre a prática de exercício físico ou esporte (EFE) e a interseccionalidade de marcadores de desigualdade social na população brasileira. Estudo transversal com dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 (n = 85.882 pessoas com ≥15 anos). A estimativa de prática de EFE nos últimos três meses foi o desfecho. A exposição de interseccionalidade foi calculada pela soma de cinco marcadores de desvantagem social em que foi atribuída pontuação = 1 para cada desvantagem presente: gênero (se mulher), identidade racial (se preta, parda ou indígena), escolaridade (até o ensino fundamental completo), rendimento domiciliar per capita (≤2 salários mínimos) e orientação sexual (se bissexual, homossexual ou outra). Portanto, os indivíduos obtiveram pontuação de 0 (maior privilégio) até 5 (maior interseccionalidade). Foram calculadas prevalências e modelos de regressão logística com delineamento amostral complexo. A prevalência de prática de EFE na amostra total foi 42,1% (IC95%: 41,4-42,8). Entre o grupo de maior privilégio, 67,7% relataram praticar EFE, enquanto apenas 27,9% o fizeram no grupo com maior interseccionalidade. Os dados evidenciaram redução progressiva das chances de praticar EFE a cada acréscimo de marcador de desvantagem: redução de 30,5% (OR = 0,70; IC95%: 0,61-0,79) com 1 marcador, 59,5% (OR = 0,40; IC95%: 0,36-0,46) com 2 marcadores, 77,0% (OR = 0,23; IC95%: 0,20-0,26) com 3 marcadores, 83,8% (OR = 0,16; IC95%: 0,14-0,19) com 4 marcadores e 81,5% (OR = 0,19; IC95%: 0,09-0,40) com 5 marcadores comparando com indivíduos de maior privilégio social. Esses resultados reforçam a necessidade de políticas públicas interseccionais que reduzam as desigualdades e ampliem o acesso a práticas de exercícios físicos e esportes, assim como ações de promoção da saúde para grupos historicamente oprimidos é urgente.

Palavras-chave: Atividade Física; Desigualdade; Interseccionalidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Acessibilidade arquitetônica nas Academias da Saúde de Pernambuco: percepção de gestores

AUTORES

Nicole Caroline Nascimento da Silva Carvalho
Caroline Ramos de Moura Silva
Juan Carlos Freire
Rubenyta Martins Podmelle
Jorge Bezerra

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A acessibilidade arquitetônica é fundamental para promover inclusão social e equidade no acesso às políticas públicas de saúde. Nas Academias da Saúde, barreiras físicas podem limitar a participação de pessoas idosas, com deficiência ou necessidades especiais, comprometendo o impacto das ações do Sistema Único de Saúde (SUS). Avaliar esses espaços é essencial para subsidiar melhorias estruturais e fortalecer a promoção da saúde.Objetivo:Descrever a percepção dos gestores sobre a acessibilidade arquitetônica das Academias da Saúde em Pernambuco. Métodos:Estudo observacional, descritivo e transversal, de abrangência estadual, integrante do Projeto SUS+Ativo. Os dados foram coletados em 2024, por meio de questionário estruturado aplicado a gestores das Academias da Saúde. Foram avaliadas duas dimensões: grau de acessibilidade percebida e adequação dos espaços físicos ao atendimento de pessoas com deficiência. A análise foi realizada por frequências absolutas e relativas no programa Microsoft Excel.Resultados:Participaram 123 gestores, sendo 56,1% do sexo feminino e 43,9% masculino, com média de idade de 35,5 anos (DP = 7,0; faixa etária entre 23 e 60 anos). A maioria (87,8%) avaliou os espaços como acessíveis ou muito acessíveis, enquanto 3,2% os consideraram inacessíveis. Quanto à adequação ao atendimento de pessoas com deficiência, 69,9% concordaram (parcial ou totalmente) e 21,9% discordaram.Conclusão:Os resultados revelam percepção predominantemente positiva sobre a acessibilidade arquitetônica das Academias da Saúde em Pernambuco, embora persistam desafios quanto à adequação plena dos espaços. Esses achados reforçam a necessidade de investimentos em melhorias estruturais e monitoramento contínuo, assegurando inclusão e participação equitativa nas ações de promoção da saúde.

Palavras-chave: Academia da Saúde; Acessibilidade Arquitetônica; Promoção da Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

A interação social de alunos com tea na educação física: uma análise da prática docente sob a perspectiva da praxiologia motriz

AUTORES

Raul Javorsky da Costa
João Francisco Magno Ribas
José Ricardo da Silva Ramos

EMEF Lidovino Fanton.

Objetivo: Analisar, sob a perspectiva da Praxiologia Motriz, como os professores de Educação Física percebem e promovem a interação social dos alunos com TEA durante as aulas. Método: Realizamos uma entrevista semiestruturada com 4 professoras da Rede Municipal de Santa Maria/RS, com respostas descritivas de quais são as práticas corporais que ajudam a melhorar a interação social por parte dos alunos com TEA. Os dados foram analisados de forma qualitativa. Resultados: os resultados revelaram: 1) Melhorias no campo psicossocial e cognitivo por parte dos alunos com TEA. 2) As práticas que promovem melhor a inclusão de alunos com TEA são caçador, pique-bandeira, queimada e vôlei, que foi um dado que chamou bastante a atenção, pois muitos autistas têm intolerância ao contato físico, além de aprenderem melhor visualmente e sem barulho. 3) Melhora das habilidades motoras e da comunicação não-verbal, a principal dificuldade da maioria dos alunos com TEA. 4) Despreparo dos professores para receber alunos autistas nas aulas de Educação Física. 5) Necessidade de mais estudos de campo de participação de alunos com autismo em práticas coletivas. Conclusão: As práticas corporais mais ricas em interação sociomotriz e sem contato físico parecem oferecer melhores oportunidades de melhora de interação social por parte dos alunos com TEA nas aulas de Educação Física escolar, e a Praxiologia Motriz, através de sua lógica interna, pode ajudar os docentes a melhorar seu método de ensino, embora haja necessidade de mais estudos de campo de práticas corporais coletivas por parte dos alunos com TEA. Requer-se uma formação mais específica dos professores para lecionar para alunos com TEA.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista; Práticas corporais; Praxiologia motriz.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A atividade física no lazer modera a associação entre a interseccionalidade e o consumo de álcool?

AUTORES

Rodrigo da Silva Almeida
Eylla Cristina Vieira Freitas
Samanta Barbosa Feitosa
Karoline Barreto da Rocha
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz

Universidade Federal de Pernambuco.

Introdução: Além dos impactos negativos do consumo de álcool, é necessário aprofundar como múltiplas formas de desigualdades sociais combinadas se relacionam a esse fenômeno. Além disso, o papel moderador da atividade física nessa associação permanece pouco explorado. Objetivo: Identificar a associação entre interseccionalidade e consumo de álcool, moderada pela Atividade Física no Lazer (AFL) em adolescentes. Métodos: Estudo transversal com 1.036 adolescentes de 14 a 17 anos, matriculados em escolas públicas estaduais da Região Metropolitana do Recife. Os dados foram coletados por meio da versão adaptada do Global School-Based Student Health Survey. A variável independente foi a interseccionalidade, analisada através do Índice de Jeopardy que considerou interseccionalidades de raça, escolaridade materna e sexo. Classificou-se os grupos em uma escala de 0 (mais privilegiado) a 3 (mais oprimido). A variável dependente foi o consumo de álcool (uso, não uso), e a moderadora foi a prática de AFL (sim, não). As associações foram analisadas por regressões logísticas binárias. Resultados: Em comparação ao grupo 0 (mais privilegiado), a chance de não consumo de álcool foi menor nos grupos 1, 2 e 3: Grupo 1: OR = 1,96 IC95% = 1,18 - 3,25; Grupo 2: OR = 2,35 IC95% = 1,36 - 4,07 ; Grupo 3: OR = 1,87 IC95% = 0,77 -4,55. Após a análise de moderação pela prática de AFL, todos os grupos apresentaram maiores chances de não consumir álcool, especialmente o grupo 3 (OR = 3,63 IC95% = 1,10 - 11,92). Conclusão: Adolescentes mais vulneráveis apresentaram menor chance de não consumir álcool do que os mais privilegiados. A prática de AFL moderou essa associação, ampliando o menor consumo de álcool nos grupos vulneráveis. Os achados reforçam a importância de reduzir desigualdades, conforme o ODS 10.2.

Palavras-chave: Atividade física; Interseccionalidade; Consumo de bebidas alcoólicas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Marcadores sociais e atividade física no lazer entre adolescentes: uma análise exploratória sob a ótica da interseccionalidade

AUTORES

Rubenyta Martins Podmelle
Rodrigo da Silva Almeida
Samanta Barbosa Feitosa
Carla Menêses Hardman
Daniel da Rocha Queiroz
Jorge Bezerra

Universidade de Pernambuco.

Introdução: A interseccionalidade considera como diferentes marcadores sociais combinam-se para gerar experiências únicas de desigualdade. No Brasil, fatores como sexo, raça/cor e renda afetam a adoção de estilos de vida saudáveis, incluindo a prática de atividade física no lazer. Apesar da atividade física ser fator de proteção à saúde, desigualdades estruturais limitam seu engajamento, especialmente entre adolescentes. Objetivo: Analisar a associação entre marcadores sociais combinados e a prática de Atividade Física no Lazer (AFL) entre adolescentes. Método: Estudo transversal realizado com adolescentes de 14 a 17 anos matriculados em escolas públicas da Região Metropolitana do Recife (PE). A variável dependente foi a AFL, enquanto a independente consistiu em um escore baseado na combinação de três marcadores sociais - sexo, raça/cor e escolaridade materna - operacionalizado por meio do índice Jeopardy. Os grupos foram classificados em uma escala de 0 (mais oprimidos) a 1 (mais privilegiados). Os dados foram obtidos através do Global School-based Student Health Survey. Utilizou-se regressão logística binária na análise. Resultados: Dos 753 adolescentes, 69% não praticavam AFL. Ainda, observou-se que adolescentes com maior privilégio social, representado por escores mais altos no índice Jeopardy, apresentaram maior chance de praticar AFL (OR = 2,38; IC95% = 1,32-4,29). Essa associação permaneceu estatisticamente significativa entre adolescentes de 16 a 17 anos (OR = 2,02; IC95% = 1,04-3,92). Conclusão: A partir dessa análise exploratória, é possível pressupor que adolescentes com maior acúmulo de privilégios apresentam maior chance de praticar AFL. Esses achados sugerem a necessidade de políticas públicas que promovam inclusão e equidade no acesso à atividade física, em consonância com a meta 10.2 dos ODS para reduzir desigualdades até 2030.

Palavras-chave: Atividade Física; Desigualdade social; Adolescente.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Interseccionalidades e prospecção de carreira para profissionais de educação física e fisioterapia

AUTORES

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos
Thiago Ferreira de Sousa
Thiago Claudino Momesso
Camila Silva Bacarin
Henrique Luiz Monteiro

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Introdução: As trajetórias profissionais são influenciadas por fatores individuais, institucionais e sociais que podem operar de forma desigual entre grupos sociais, perpetuando desigualdades históricas no mercado de trabalho. Objetivo: analisar como variáveis interseccionais influenciam a faixa salarial de egressos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia de uma universidade pública paulista. Métodos: Estudo, transversal com egressos dos últimos dez anos (2015-2025) dos cursos de Educação Física e Fisioterapia de 5 campus universitários. O desfecho principal foi a faixa salarial para examinar os efeitos de variáveis como sexo, raça/cor, estado civil, faixa salarial, ano de conclusão e titulação acadêmica. Utilizou-se regressão multinomial para identificar tendências e desigualdades na prospecção de carreira desses profissionais. Para todas as análises utilizou-se o programa SPSS, versão 25.0 com nível de significância de 5%. Resultados: A amostra foi composta por 1.001 egressos dos cursos de Educação Física (65,7%) e Fisioterapia (34,3%), sendo maioria do sexo masculino (54,8%), 76,9% sem companheiro e 71,8% autodeclarados brancos. Os formados em Educação Física tiveram maior chance de alcançar faixas salariais mais elevadas do que os de Fisioterapia (OR = 2,43 até R$1.759,00 e OR = 1,80 acima de R$4.400,00). Egressos com pós-graduação apresentaram rendas superiores, sendo o doutorado fortemente associado à maior faixa salarial (OR = 0,042). Além disso, quanto mais recente o ano de formação, menores as chances de altos salários, evidenciando barreiras de inserção para profissionais recém-formados. Também se observou que profissionais do sexo feminino, pessoas negras enfrentam desvantagens salariais, ainda que os efeitos não tenham sido estatisticamente significativos em todos os modelos isolados. O estado civil revelou que indivíduos sem companheiro apresentaram menor chance de rendimentos elevados (OR = 0,066 para renda > R$ 4.400,00). Conclusão: Fatores acadêmicos e temporais exerceram maior influência na prospecção de carreira, que as tendências de desigualdades estruturais. Todavia, estudos são necessários para investigação da equidade do mercado de trabalho.

Palavras-chave: Trabalhadores da Saúde; Profissionalismo; Fatores socioeconômicos.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Iniquidades de gênero na autoria de estudos na área de atividade física e saúde no Brasil

AUTORES

Thaís Maria da Silva
Juan Carlos Freire
Eduardo Ribes Kohn
Pedro Rodrigues Curi Hallal
Andrea Ramírez Varela
Gopa! Research Working Group

Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco (UPE).

Introdução: iniquidade de gênero vem sendo cada vez mais debatida na sociedade. Esse debate amplia-se para autoria de estudos científicos sobre atividade física, de modo a identificar discrepâncias ou mesmo possibilitar a formulação de projetos voltados para o estímulo à pesquisa de modo equitativo. Objetivo: verificar a existência de iniquidade de gênero na autoria de estudos científicos sobre atividade física e saúde no Brasil. Método: Este estudo baseia-se na metodologia de uma revisão sistemática anterior conduzida pelo Observatório Global de Atividade Física-GoPA! (PROSPERO:CRD42017070153) e inclui a atualização entre 2020 e 2023. Esta análise baseou-se nos dados do Brasil, referentes à participação das mulheres na autoria dos artigos, enquanto primeira autora e autora sênior. Os dados foram analisados mediante à estatística descritiva e inferencial (teste t) no Stata. Resultados: As mulheres representaram, em média, 46% dos autores em geral independente da posição de autoria. Quanto à primeira autoria, 51,6% eram do sexo feminino, não havendo diferença estatisticamente significativa na proporção entre homens e mulheres nessa posição. Na liderança dos artigos, na posição de autor sênior, observou-se que apenas 35,3% eram mulheres, demonstrando diferença quando comparado aos homens (IC95%: 31,4-39,4). Artigos com mulheres na primeira autoria possuem em média 28,9% ($p < 0,001$) maior participação feminina entre os coautores e os artigos liderados (autor sênior) por mulheres apresentaram uma proporção significativamente maior de mulheres entre os coautores em comparação com artigos liderados por homens (59,8% > vs. 30,9%; $p < 0,001$). Quando homens são os primeiros autores a média de mulheres na lista de autoria é de 30,9% (IC95%: 28,4 - 33,4). Conclusão: Embora haja equidade na primeira autoria, a sub-representação de mulheres na posição sênior reforça a dificuldade de mulheres assumirem posições de liderança em diversos setores.

Palavras-chave: Gênero; Equidade; Brasil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

A importância da participação feminina na gestão do esporte: reflexões a partir da campanha dia do desafio 2025

AUTORES

Thaís Monteiro da Silva
Mariana Prado Luis Nunes

Sesc São Paulo.

Introdução: A baixa representatividade de mulheres na gestão esportiva permanece como um desafio estrutural, marcado por desigualdades de gênero e barreiras institucionais. A edição de 2025 da campanha global Dia do Desafio, coordenada pelo Sesc São Paulo nas Américas, permitiu investigar esse cenário por meio dos eventos de lançamento realizados em diferentes regiões do estado. A pesquisa buscou compreender como as mulheres têm participado dessas iniciativas e quais caminhos podem ampliar sua presença nos espaços de decisão.Objetivo: Analisar percepções sobre a participação feminina na gestão esportiva a partir dos eventos de lançamento do Dia do Desafio 2025, identificando desafios enfrentados e possibilidades de ampliação da presença das mulheres nesse contexto. Métodos: Trata-se de um estudo exploratório com abordagem quanti-qualitativa, realizado em abril de 2025 durante quatro eventos de lançamento do Dia do Desafio nas unidades do Sesc em Sorocaba, Bauru, Birigui e Belenzinho (capital). Ao todo, 642 pessoas participaram dos eventos. Foi aplicado um questionário estruturado, desenvolvido especialmente para esta pesquisa, contendo 10 questões fechadas e 3 abertas. A amostra foi composta por 129 respondentes (20% do total), incluindo 35 mulheres. A análise dos dados combinou estatística descritiva e análise de conteúdo. Resultados: Entre os respondentes, 100% consideram que a campanha contribui para a promoção da atividade física, e 94% apontam a necessidade de políticas específicas para equidade de gênero no esporte - índice que chega a 100% entre as mulheres. As sugestões qualitativas indicaram cinco eixos de ação: atividades específicas, comunicação e divulgação, infraestrutura, ações comunitárias e abordagem política, reforçando a importância estratégica da presença de mulheres na gestão esportiva. Conclusão: As percepções e sugestões dos respondentes apontam caminhos concretos para práticas mais inclusivas, articulando políticas públicas, ações intersetoriais e escuta qualificada. A pesquisa reforça a importância do Dia do Desafio para impulsionar transformações alinhadas à Agenda 2030 e à democratização do esporte.

Palavras-chave: Equidade e ODS; Esporte e gênero; Gestão esportiva.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desigualdades por sexo na atividade física de pessoas idosas ao longo de 15 anos (2009-2024)

AUTORES

Viviane Nogueira de Zorzi
Júlio César Padilha Bruno
Diênifer da Silva Rosa
Rafaella de Oliveira Rita Silveira
Eleonora D'Orsi
Cassiano Ricardo Rech

Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução: Desigualdades nos níveis de atividade física entre mulheres e homens têm sido observadas de forma consistente em diferentes faixas etárias. Contudo, são escassos estudos entre pessoas idosas, especialmente em países de baixa e média renda, que apresentam elevada desigualdade social ao longo do ciclo da vida. Objetivo: Analisar as tendências das desigualdades por sexo na atividade física moderada a vigorosa (AFMV) entre pessoas idosas de Florianópolis ao longo de 15 anos. Métodos: Foram analisados dados das entrevistas domiciliares do Estudo de Coorte EpiFloripa Idoso coletados nas ondas de 2009/10, 2013/14, 2017/19 e 2023/24. A média de AFMV semanal foi estimada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física. O sexo foi registrado pelo entrevistador com base na percepção visual. Foram calculadas medidas de desigualdades absolutas e relativas na prática de AFMV entre os sexos, com intervalos de confiança de 95% obtidos por meio de bootstrap. Resultados: Foram encontradas desigualdades relativas significativas a favor dos homens em todos os anos avaliados e desigualdades absolutas em dois períodos, ambas com aumento ao longo do tempo. A desigualdade absoluta variou de 12,9 min/sem (IC95%: -1,57 a 27,73) em 2009/10 a 36,4 min/sem (IC95%: 5,15 a 71,11) em 2023/24, representando um aumento de 23,5 min/sem. A desigualdade relativa aumentou de 1,26 (IC: 1,02 a 1,62) em 2009/10 para 1,65 (IC: 1,09 a 2,41) em 2023/24, indicando que os homens praticaram, respectivamente, 26% e 65% mais AFMV que as mulheres, um aumento relativo de 39% no período. Conclusão: Os achados demonstram a persistência e ampliação das desigualdades por sexo na prática de AFMV entre pessoas idosas ao longo de 15 anos. Esses resultados reforçam a urgente necessidade de implementar políticas públicas alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável para a promoção da equidade de gênero e redução das desigualdades na prática de AFMV nessa população.

Palavras-chave: Atividade física; Equidade de gênero; Envelhecimento.

Apoio institucional: Estudo financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pelo Economic and social Research Council do Reino Unido (ESRC), pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e pelo programa de bolsas do Estado de Santa Catarina (UNIEDU).

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Equidade e diversidade nos 30 anos da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde: uma revisão de escopo

AUTORES

Werner de Andrade Müller
Lucélia Justino Borges
Francisco José Rosa de Souza
Michele Santos da Cruz
João Batista de Oliveira Junior
Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

Universidade Federal de Pelotas.

A atividade física é definida pela sua complexidade e pode ser entendida como um privilégio para poucas pessoas. A produção do conhecimento ainda negligencia complexidades sociais, culturais, econômicas e identitárias que atravessam o acesso e a participação de diferentes grupos à prática de atividade física. Objetivou-se descrever a produção do conhecimento em equidade e diversidade na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (RBAFS) entre 1995 e 2024. Foi realizada uma revisão de escopo, em três etapas (identificação, triagem e elegibilidade), de todos os artigos publicados na RBAFS que abordavam explicitamente equidade e diversidade. A identificação foi guiada com base nas categorias temáticas: estudos de gênero, étnico-raciais, LGBTQIAPN+, inclusão, pessoas idosas e justiça social. Os dados foram analisados descritivamente. Foram identificadas ao total 1323 publicações na RBAFS, dos quais foram excluídos 1313 (91 antes da triagem; 958 na triagem; e 264 na avaliação de elegibilidade). Ao todo, apenas 10 estudos abordaram equidade e diversidade. A maior parte dos estudos problematizou justiça social de forma exclusiva ou combinada com questões de gênero, raça/etnia, inclusão e pessoas idosas, sendo publicados no último quinquênio. Predominaram estudos originais transversais, conduzidos e assinados por autorias do Sudeste e Sul. Observou-se uma distribuição equitativa de gênero nas equipes, entretanto, nos estudos mais recentes, houve predominância do gênero masculino. As mulheres foram as primeiras autoras na maioria dos estudos, enquanto que na posição de senioridade os homens ocuparam a posição. Os resultados evidenciam uma baixa representatividade de estudos que abordam diretamente a temática de equidade e diversidade na RBAFS, bem como disparidades regionais e de gênero quanto à ordem de autoria dos estudos. É urgente a realização de estudos que contemplem diferentes os grupos sociais e suas complexidades, além de representações diversas em termos de região territorial e de gênero das equipes de pesquisas.

Palavras-chave: Diversidade, Equidade, Inclusão; Indicadores de produção científica; Justiça social.

Apoio institucional: Grupo de Trabalho em Equidade e Diversidade da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Pedal e lazer: Um estudo sobre o perfil dos ciclistas participantes do Dia Mundial do Lazer em Pinheiro-MA

AUTORES

Millena de Mikely Pereira Brito
Jeovan Serra Figueiredo Filho
Juliana Thamires Rodrigues Costa
Lailson Fernandes da Silva Oliveira
Felipe Jinkings
Elaynne Silva de Oliveira

Universidade Federal do Maranhão

Introdução: O uso da bicicleta como meio de transporte e lazer tem crescido, especialmente em eventos que valorizam o direito ao lazer e ao espaço urbano, como o Dia Mundial do Lazer. Objetivo: Analisar o perfil dos ciclistas participantes do passeio ciclístico realizado em 2025 na cidade de Pinheiro-MA, com foco em características sociodemográficas, motivações e barreiras à prática. Métodos: Estudo transversal com 62 participantes, a partir de dados da ficha de inscrição. Foram realizadas análises descritivas por meio de frequência, percentual, média e desvio padrão utilizando o Excel 24.0. Resultados: A maioria era do sexo feminino (59,6%), com idade média de 28,59 anos (±9,9). Quanto à cor da pele, 51% se autodeclararam pardos, 37% tinham renda de até dois salários-mínimos e 22,5% preferiram não informar. Em relação à escolaridade, 53,2% possuíam nível superior. Sobre o uso da bicicleta, 33,8% pedalam há mais de dois anos e 37% utilizam a bicicleta ao menos duas vezes por semana. Para 79%, pedalar é atividade de lazer, enquanto 50% também utilizam como meio de transporte. O principal motivo para pedalar foi a saúde (62,9%). As principais sugestões para aumentar o uso incluíram melhorias na infraestrutura (27,4%), educação no trânsito (25,8%) e segurança pública (16,1%). Entre os problemas relatados: 11,2% já sofreram roubo ou furto, 17,7% mencionaram casos de assédio ou importunação e 6,4% se envolveram em acidentes. Conclusão: Os participantes são majoritariamente mulheres, jovens, com ensino superior, que utilizam a bicicleta principalmente no tempo de lazer e motivadas pelos benefícios à saúde. No entanto, enfrentam barreiras relacionadas à infraestrutura, segurança e educação no trânsito, que limitam a adoção mais ampla da bicicleta como prática cotidiana. Esses achados indicam a necessidade de políticas públicas que promovam ambientes urbanos mais seguros e favoráveis ao uso da bicicleta.

Palavras-chave: Lazer; Bicicleta; Atividade física.

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

III Feira de Ciência e Tecnologia para Atividade Física & Saúde

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Corpo em movimento: a tecnologia como ferramenta de promoção de saúde e atividade física

AUTORES

Anderson André da Silva
Maria Luiza Ferreira da Rocha
Maria Vitória Ferreira da Rocha
Nayara Pereira Simplicio da Silva
Juliene Coele de Araújo Ribeiro Barbosa
Robson Levson Estevam da Silva

Escola de Referência em Ensino Médio de Timbaúba Professor Antônio José Barboza dos Santos (EREMT)

A sociedade está marcada pelo crescente uso da tecnologia em diferentes aspectos do cotidiano. Entre jovens e adultos, observa-se uma crescente associação entre longos períodos diante de telas — seja em computadores, smartphones ou televisores — e o aumento do comportamento sedentário. Quando utilizada de forma consciente e planejada, a tecnologia torna-se uma aliada da saúde e da prática corporal. Assim, este trabalho teve como objetivo explorar o uso da tecnologia como ferramenta de incentivo, monitoramento e promoção da atividade física, estimulando hábitos saudáveis e reflexão crítica sobre seus benefícios e riscos. A metodologia envolveu pesquisa exploratória sobre aplicativos, plataformas digitais, além da experimentação de jogos ativos como Just Dance, Ring Fit e FitDance. Também foram realizadas vivências práticas com aplicativos de treino, monitoramento de gasto calórico, bem como a produção de conteúdos digitais, como posts e vídeos em uma página no Instagram criada para o projeto. O público-alvo foi composto por estudantes do ensino médio e pela comunidade escolar. Os resultados apontaram para a conscientização sobre o uso equilibrado da tecnologia, aumento do interesse pela prática corporal e desenvolvimento de habilidades digitais aplicadas à saúde. A culminância ocorreu com socialização das produções e experiências, evidenciando a integração entre recursos digitais e atividades físicas visando promover, não apenas bem-estar físico, mas também mental, fortalecendo a relação entre corpo, movimento e inovação. Concluiu-se que, a tecnologia, quando utilizada de forma equilibrada, criativa e crítica, pode ser ressignificada como uma ferramenta pedagógica e motivadora, capaz de transformar hábitos, favorecer a adesão à atividade física e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da comunidade escolar de forma mais consciente.

Palavras-chave: Tecnologia; Atividade física; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Do n'golo ao Frevo: ressignificações sociais da cultura afro-brasileira em Pernambuco abrindo portas para a saúde

AUTORES

Barbara Faustino de Oliveira
Bianca Simões Ferreira da Silva
Erivan Pedro de Verçoza Silva Filho
Sara Gomes da Silva
Diego Oliveira da Silva Brito

EREM Pedro Celso

O estudo busca compreender o processo de redefinição cultural que liga o N'Golo, sistema de luta africano, à Capoeira no Brasil e, posteriormente, ao Frevo em Pernambuco, reconhecendo às como práticas esportivas ligadas à saúde com alcance pedagógico. Por meio de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório, discutem-se as influências históricas, sociais e culturais que permitiram a transformação de práticas corporais africanas em manifestações artísticas e esportivas brasileiras. Analisa-se como a Capoeira, inicialmente criminalizada, tornou-se símbolo de resistência e patrimônio cultural, bem como o papel do Frevo enquanto expressão artística ligada à Capoeira e à identidade pernambucana. Por fim, destaca-se a importância dessas práticas na valorização da cultura afro-brasileira, como ferramenta de promoção da saúde e na consolidação de símbolos que representam resistência, identidade e pertencimento.

Palavras-chave: N'Golo; Capoeira; Frevo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Entre ritmos e movimentos: projeto festival de dança na escola

AUTORES

Maria Clara Geórgia da Silva Correia
Caio da Silva Pereira
Rhayssa Renata Gouveia de Barros
Henrique Emanuel da Silva Macêdo
Brendhel Henrique Albuquerque Chaves

Escola Técnica Estadual Edson Mororó Moura

A dança, enquanto linguagem social e cultural, constitui um meio de expressão capaz de transmitir sentimentos, emoções e práticas corporais relacionadas à religiosidade, ao trabalho, aos costumes e à saúde, desempenhando um papel fundamental na formação integral dos indivíduos. Nesse contexto, buscou-se relatar a experiência do Festival de Dança da Escola Técnica Estadual Edson Mororó Moura, em Belo Jardim–PE, enfatizando sua relevância pedagógica e sociocultural. O estudo foi desenvolvido com uma amostra de aproximadamente 420 estudantes do ensino médio, de ambos os sexos, com idades entre 15 e 19 anos, matriculados no integral. O festival foi realizado anualmente desde 2022, em formato de concurso, na quadra da escola. A metodologia envolveu aulas de Educação Física nas quais foram trabalhados elementos básicos da dança, seguidas da escolha de estilos musicais, elaboração e ensaio de coreografias pelos alunos, com duração média de 8 a 10 minutos. As análises estatísticas descritivas consideraram o número de participantes, público estimado e diversidade de estilos apresentados. Os resultados evidenciaram uma adesão significativa dos alunos, com cerca de 420 participantes ativos e um público aproximado de 1.000 pessoas entre familiares e comunidade. Foram contemplados estilos variados, como contemporâneo, pop, axé, rock clássico, xote e xaxado. Observou-se aumento no engajamento, na criatividade e na valorização da cultura corporal, além de um impacto social positivo pela interação entre escola e comunidade. As manifestações faciais e corporais dos participantes revelaram entusiasmo e satisfação durante o evento, demonstrando que a proposta possibilitou aprendizagens significativas e vivências expressivas. Conclui-se que o Festival de Dança atingiu o objetivo proposto ao promover a interação social, a prática da dança como forma de conhecimento e expressão, além de contribuir para a formação crítica, criativa e cultural dos estudantes.

Palavras-chave: Dança; Educação Física; Escola.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Handebol na escola: a experiência de estudantes do ensino médio como mediadores do conhecimento esportivo

AUTORES

Alerrandro Francisco da Silva Santos
Mateus Alves Paulino da Silva
Maycon Henrique Gomes de Oliveira
Antônio Francisco de Barros Netto
Talissa Marihá Feijó Silva

EREM Nossa Senhora da Penha

O presente projeto foi realizado em agosto de 2025 e teve como objetivo a realização de um curso de handebol direcionado a 20 estudantes do 1º ano do Ensino Médio da EREM Nossa Senhora da Penha, situada no município de Gameleira. A iniciativa foi concebida e desenvolvida por alunos do 3º ano do Ensino Médio da própria instituição, sob a supervisão da professora de Educação Física, configurando-se como uma prática de protagonismo estudantil. A seleção dos participantes ocorreu mediante análise de cartas de intenção, nas quais os candidatos expuseram motivos, objetivos e expectativas em relação à participação. A proposta metodológica adotada caracterizou-se como interventiva, integrando ação prática e reflexão pedagógica, com ênfase na articulação entre teoria e prática no processo de ensino-aprendizagem da modalidade. O curso foi estruturado em seis encontros: dois teóricos, destinados à apresentação de conceitos, regras e fundamentos técnicos; e quatro práticos, realizados na quadra da escola, voltados à vivência corporal e à aplicação das técnicas em situações de jogo. O projeto também estabeleceu conexão com os componentes curriculares de Língua Portuguesa e Matemática, com os alunos produzindo textos reflexivos, relatórios sobre as experiências vivenciadas, além da construção de tabelas de organização dos jogos e registros de pontuação. Dessa forma, a proposta contribuiu tanto para a formação esportiva quanto para o desenvolvimento de competências socioeducativas, consolidando a prática do handebol como uma ferramenta de ensino, inclusão e interação no ambiente escolar. O projeto está alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 4 – Educação de Qualidade, promovendo oportunidades de aprendizado inclusivo, equitativo e de qualidade para todos os participantes.

Palavras-chave: Handebol escolar; Protagonismo juvenil; Formação esportiva.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Esporte e lazer: impactos na formação dos estudantes da EREF Monsenhor Manoel Marques

AUTORES

Lays Gabrielle Fragoso Neves
Ana Carolina Silva Oliveira

EREF Monsenhor Manoel Marques

A prática esportiva constitui um elemento essencial para o desenvolvimento físico, social e emocional de crianças e adolescentes, com impactos diretos na motivação, saúde e convivência escolar. No ensino fundamental, especialmente nos anos finais, os treinamentos esportivos favorecem a integração social, o desempenho acadêmico e refletem as condições de acesso a espaços de lazer e prática disponíveis na comunidade. O objetivo deste estudo foi analisar as percepções de estudantes do 6º ao 9º ano da EREF Monsenhor Manoel Marques sobre a influência do esporte e do lazer em sua vida escolar e comunitária. A amostra foi composta por 50 alunos, que responderam a um questionário online com 20 perguntas sobre perfil esportivo, rotina escolar, saúde e acesso comunitário. Os resultados indicaram que 70% participam de treinamentos organizados, com predominância do futebol/futsal (60%) e das artes marciais (26%), praticados de duas a três vezes por semana, principalmente em quadras escolares ou públicas. Entre os respondentes, 42% afirmaram que o esporte aumenta a motivação para frequentar a escola, melhora a participação nas aulas de Educação Física e fortalece o respeito entre colegas. Além disso, 66% relataram ganhos em bem-estar físico e social, como mais disposição, melhora no sono, novas amizades e redução do estresse e da ansiedade. No lazer comunitário, embora haja espaços próximos, destacaram-se dificuldades como falta de segurança (50%), escassez de equipamentos (26%) e horários restritos (38%). Conclui-se que o esporte contribui significativamente para a formação integral dos estudantes, mas a ampliação da infraestrutura comunitária é fundamental para potencializar seus benefícios, promovendo saúde, cidadania e inclusão social.

Palavras-chave: Esporte escolar; Lazer; Comunidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Estudo diagnóstico do perfil corporal da EREM Miguel Pellegrino: relações entre padrões de IMC e atividades físicas

AUTORES

Ana Beatriz Alves da Silva
Maria Julia De Lima Alves
Layla Sofia Andrade da Silva;
Clarice Custódio de Oliveira
Marcionilo Leão
Silva Neto
Renato Batista dos Santos

EREM Miguel Pellegrino

O sedentarismo e o sobrepeso têm se tornado cada vez mais comuns entre adolescentes, decorrentes da baixa adesão a práticas esportivas. No contexto escolar, a Educação Física desempenha papel essencial na prevenção desses problemas, incentivando estilos de vida saudáveis e promovendo saúde e bem- estar, em alinhamento com o ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, especialmente em modelos de ensino integral, nos quais os alunos permanecem grande parte do dia na escola. O estudo, desenvolvido por quatro estudantes do 2º ano do Ensino Médio, teve como objetivo investigar o perfil corporal e a relação entre níveis de atividade física, sobrepeso e participação em práticas esportivas em estudantes da EREM Miguel Pellegrino, em Jaqueira-PE. A metodologia adotada foi aplicada, de abordagem quantitativa, com caráter descritivo, a amostra incluiu 100 estudantes do Ensino Médio, com idades entre 14 e 17 anos. Foram coletados dados antropométricos: peso, altura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e aplicados surveys sobre hábitos de atividade física, percepção de sedentarismo e participação em modalidades esportivas. Os resultados mostraram que 19,2% dos alunos estavam abaixo do peso ideal, 59,3% dentro da faixa saudável e 21,5% apresentavam sobrepeso, evidenciando atenção necessária à saúde escolar. A análise dos surveys indicou que alunos com sobrepeso consumiam mais fast-food, salgados e bebidas açucaradas, ingeriam menos frutas, verduras e água, permaneciam mais de quatro horas diárias em atividades sedentárias e tinham baixa adesão a exercícios físicos. Já os alunos com IMC saudável apresentaram hábitos equilibrados e maior participação em práticas esportivas. As principais barreiras relatadas para a prática de exercícios foram falta de tempo e preguiça. Entre as modalidades mais atrativas destacaram-se futebol (33,3%), vôlei (11,6%) e corrida (8,0%). Concluiu-se que a Educação Física escolar é fundamental para combater o sedentarismo, promover hábitos saudáveis e incentivar práticas esportivas, contribuindo para a saúde dos estudantes.

Palavras-chave: Sobrepeso; Sedentarismo; Esporte escolar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aplicativo digital e estratégias escolares no incentivo à atividade física: ETECB em movimento

AUTORES

Calebe Emanuel Lima Pereira Da Silva
Emanuele Klissia Souza Wanderlei Marques
José Ricardo Almeida Gomes Santana
Melquisedec Ferreira Silva
Israel Christian Alves dos Santos

ETE Central Barreiros – SEE/PE

A adolescência é uma das fases mais importantes para o desenvolvimento global do ser humano, influenciado tanto pela maturação biológica quanto pelo contexto ambiental. Nesse período a OMS recomenda que jovens façam pelo menos 60 minutos de atividade física diária, uma meta difícil de alcançar devido ao aumento do tempo de tela e do sedentarismo. Em resposta a esse cenário e alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, principalmente os de Saúde e Bem-Estar (ODS 3) e Educação de Qualidade (ODS 4). Foi realizada essa pesquisa de natureza aplicada, com abordagem interventiva e caráter descritivo. O projeto foi idealizado e desenvolvido por quatro estudantes do ensino médio, no contexto escolar. A intervenção ocorreu por meio do desafio "ETECB em Movimento", estruturado em duas etapas: inicialmente, ações de sensibilização foram realizadas nos intervalos das aulas, para incentivar a adesão dos colegas; em seguida, durante 16 dias de recesso escolar, os participantes utilizaram o aplicativo Gymrats, em um protocolo de gamificação. Nesse ambiente, foram criados 11 grupos correspondentes às turmas da escola, nos quais os alunos registravam check-ins acompanhados de evidências fotográficas de suas atividades físicas. Cada registro gerava pontuação individual e coletiva, organizada em um ranking geral. Do total de 320 estudantes matriculados, 51 participaram voluntariamente, correspondendo a aproximadamente 1 em cada 6. Foram contabilizados 41 registros de atividades, com variações no engajamento entre as turmas. Os resultados preliminares evidenciaram que a intervenção foi eficaz como estratégia motivadora, mostrando que, mesmo em períodos de recesso, é possível mobilizar adolescentes e manter a prática de exercícios físicos. Conclui-se que o uso de recursos digitais e da gamificação pode ampliar o alcance da Educação Física escolar, fortalecendo seu papel social e educativo na promoção da saúde e na formação de hábitos de vida ativos.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde; Gamificação.

CC BY

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Intervalos ativos: iniciativa do Grêmio Estudantil para diminuir o tempo sentado em uma escola integral

AUTORES

Pietra Elizabeth França Sobral Santos
Erick Silvestre Duarte Cavalcanti
Reyanne Maria da Silva

Escola Técnica Estadual Porto Digital

O comportamento sedentário em adolescentes de escolas de tempo integral constitui um desafio à promoção da saúde, considerando que a extensa carga horária escolar reduz as oportunidades de prática de atividade física. Nesse sentido, os intervalos podem ser utilizados como espaços estratégicos para estimular a movimentação e reduzir o tempo sentado. Este estudo teve como objetivo apresentar e analisar a proposta de intervalos ativos desenvolvida pelo grêmio estudantil de uma escola pública de tempo integral em Recife, Pernambuco. A instituição funciona das 7h30 às 17h00, totalizando nove aulas diárias e três intervalos distribuídos ao longo do turno (20 minutos, 1 hora e 20 minutos, respectivamente). A proposta foi organizada e executada pelo grêmio estudantil, que estruturou as modalidades esportivas nos espaços disponíveis, como quadra e áreas de convivência. Foram ofertadas práticas de vôlei, futsal e basquete, além da disponibilização de mesa de tênis e pebolim. A participação dos estudantes foi observada de forma expressiva, com ampla aceitação das atividades coletivas e recreativas. O envolvimento da comunidade escolar reforçou a relevância da iniciativa e a adesão como ponto positivo. Como limitações, destacaram-se o tempo reduzido dos intervalos e a diminuição da carga horária da disciplina de Educação Física, fatores que inviabilizam maior expansão do tempo em atividade física no ambiente escolar. Em conclusão, a proposta demonstrou potencial para reduzir o comportamento sedentário e ampliar oportunidades de vivência esportiva durante os intervalos, fortalecendo o protagonismo estudantil e estimulando hábitos de vida mais ativos dentro do espaço escolar, ainda que limitada pela carga horária, evidenciando a necessidade de políticas que ampliem o tempo destinado à atividade física na escola.

Palavras-chave: Intervalos ativos; Comportamento sedentário; Escola integral.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Tecnologia móvel no combate ao comportamento sedentário: resultados iniciais do Levantaê!App em pessoas com obesidade

AUTORES

Erick Raphael da Costa Souza
André dos Santos Costa
Reyanne Maria da Silva

Escola Técnica Estadual Porto Digital

O comportamento sedentário é reconhecido como fator de risco para diversas condições de saúde, e a promoção de pausas ao longo do dia constitui estratégia relevante de enfrentamento. Nesse contexto, foi desenvolvido o Levantaê!App, aplicativo criado no âmbito de um projeto de iniciação científica do ensino médio, com design simples, usabilidade acessível e funcionalidades voltadas a estimular interrupções regulares do tempo sentado através de notificações de push. O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos preliminares do uso do aplicativo na redução do tempo sentado em adultos com obesidade grave. Trata-se de um ensaio clínico (RBR-10h7737), envolvendo 19 voluntários (41,8±8,9 anos; 46,5±8,9 kg/m²) acompanhados em um hospital universitário do Recife. Os participantes foram alocados aleatoriamente em grupo intervenção (n = 10) e grupo controle (n = 9). As avaliações ocorreram no baseline, 4ª e 8ª semanas. A análise estatística foi realizada no Jamovi® 2.4, utilizando ANOVA de medidas repetidas e estatística descritiva, adotando nível de significância de $p < 0,05$. O grupo intervenção reduziu o tempo sentado em dias úteis de 315±186 min/dia (baseline) para 309±202 min/dia (8ª semana), com queda de 17,8% até a 4ª semana. Nos finais de semana, a redução foi de 378±301 para 291±199 min/dia, equivalente a 22,7% em oito semanas. O grupo controle apresentou oscilações pouco consistentes: em dias úteis, aumentou de 453±248 para 479±289 min/dia (+5,7%) e, nos finais de semana, manteve-se estável (527±184 para 527±317 min/dia). Entretanto a interação tempo vs. modalidade ($F = 0,0749$; $p = 0,928$) não apresentou significância. Contudo, observou-se diferença significativa entre modalidades ($F = 4,59$; $p = 0,047$), indicando que, em média, os participantes do grupo intervenção permaneceram menos tempo sentados. Conclui-se que o Levantaê!App parece demonstrar potencial para reduzir o tempo sentado em adultos com obesidade grave, sobretudo nos finais de semana. Apesar de preliminares, os achados reforçam a necessidade de investigações com amostras maiores e maior tempo de acompanhamento.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Aplicativos móveis; Obesidade grave.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Quiz interativo para promover reflexão sobre atividade física e os objetivos de desenvolvimento sustentável no ensino médio

AUTORES

Thamara Gabrielly Barbosa Vieira
Paulo Henrique Mendes Lima
Janaina Freire Clementino Mendes
Darley Severino Cardoso

EREM Dr. Sebastião de Vasconcelos Galvão

A promoção da saúde e a reflexão crítica sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) podem ser potencializadas por metodologias ativas no contexto escolar. A atividade física, além de contribuir para a melhoria da saúde física e mental, relaciona- se diretamente a metas globais, como a redução de doenças crônicas, o estímulo ao deslocamento ativo e a busca de igualdade. Nesse sentido, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver uma ação pedagógica baseada em um quiz interativo, unindo perguntas de conhecimento a desafios reflexivos, de modo a estimular o engajamento dos estudantes do 1º ano do ensino médio e discutir a relação entre atividade física e ODS. A amostra foi composta por três turmas do 1º ano, totalizando 105 alunos, que participaram individualmente do quiz, realizado de forma simultânea por meio de uma plataforma online. A proposta foi construída com protagonismo de estudantes, responsáveis pela elaboração das questões e pela preparação do quiz, o que possibilitou maior envolvimento e senso de pertencimento ao processo educativo. Durante a experiência, observou-se entusiasmo dos alunos na participação, além de maior interesse em relacionar seus hábitos cotidianos às metas globais dos ODS. Para avaliar o alcance dos objetivos, foram considerados tanto o desempenho nas respostas quanto registros qualitativos em rodas de conversa após a atividade, que permitiram verificar avanços no pensamento crítico e na capacidade de identificar barreiras e facilitadores à prática de atividade física. Entre os resultados, destacou-se a ampliação da consciência sobre a importância do deslocamento ativo, da redução do consumo excessivo e da valorização da igualdade, sugerindo indícios de mudanças positivas de comportamento e atitude. Como conclusão, a proposta mostrou-se eficaz para integrar a reflexão crítica sobre os ODS à compreensão de como ações individuais podem contribuir tanto para o bem-estar pessoal quanto para metas globais de desenvolvimento sustentável.

Palavras-chave: Atividade física; Sustentabilidade; Educação em saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Jogo de trilha como estratégia de aprendizagem sobre ODS no ensino médio

AUTORES

Esdrielly Esther de Albuquerque Barbosa
Maria Cecilia da Silva Cunha
Fernando Roberto Vieira
Darley Severino Cardoso

EREM Dr. Sebastião de Vasconcelos Galvão

A promoção da aprendizagem ativa e a conscientização sobre os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) podem ser potencializadas por metodologias lúdicas no contexto escolar. Jogos didáticos oferecem oportunidades para a integração de conteúdo educacional com experiências práticas, estimulando o engajamento e o pensamento crítico dos estudantes. Nesse sentido, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver um jogo didático voltado ao ensino e à reflexão sobre diferentes ODS, com foco no estímulo à participação, à colaboração e à compreensão das ações individuais e coletivas relacionadas à sustentabilidade. A amostra foi composta por três turmas do 2º ano do ensino médio, totalizando 105 alunos, que participaram da atividade em pequenos grupos. O jogo de trilha foi construído de forma participativa, com protagonismo dos estudantes na elaboração das regras, das perguntas sobre os ODS e dos desafios físicos que precisavam ser superados durante a atividade, favorecendo a responsabilidade e o envolvimento na construção do conhecimento. Durante a experiência, observou-se grande engajamento dos alunos, entusiasmo em resolver os desafios e interesse em relacionar seus hábitos cotidianos aos ODS abordados. Para avaliar o alcance dos objetivos, foram consideradas a participação efetiva, a capacidade de superar os desafios físicos e os registros qualitativos em discussões posteriores, evidenciando maior reflexão sobre barreiras e facilitadores da sustentabilidade e práticas de vida saudável. Os resultados indicaram ampliação do conhecimento sobre os ODS, mudanças positivas na percepção sobre comportamento sustentável e aumento da consciência sobre a importância de ações individuais e coletivas para a promoção da saúde, igualdade e sustentabilidade. Como conclusão, a proposta mostrou-se eficaz para integrar aprendizagem lúdica, protagonismo estudantil, desafios físicos e reflexão crítica sobre os ODS, contribuindo para a formação de cidadãos conscientes e engajados.

Palavras-chave: Atividade física; Sustentabilidade; Educação em saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Festival de dança 2025: arretado é ver a EREM dançar

AUTORES

Caline de Souza Soares Sá
Guilherme Henrique de Souza Sá
Kaune Vitória da Silva
Willian Bernardo da Silva
Weliton do Nascimento Oliveira
Fábio Júlio Serafim da Silva

EREM Capitão Nestor Valgueiro de Carvalho.

A dança, enquanto linguagem corporal, constitui-se como importante instrumento pedagógico para a promoção da saúde, da socialização e da valorização cultural. Nesse contexto, foi realizado na Escola de Referência em Ensino Médio Capitão Nestor Valgueiro de Carvalho no município de Floresta-PE, o festival de dança 2025 "Arretado é ver a Erem Dançar", com a proposta de integrar práticas corporais à expressão artística e cultural nordestina. O objetivo da atividade foi incentivar a prática da dança como forma de movimento, expressão e promoção da saúde entre os estudantes. A metodologia envolveu a participação de turmas do ensino médio, que, ao longo de ensaios supervisionados por professores, desenvolveram coreografias baseadas em ritmos regionais. A amostra contou com a participação de aproximadamente 300 alunos de turmas dos primeiros, segundos e terceiros anos, que vivenciaram o processo de criação coletiva, ensaios semanais e apresentações públicas na escola, no dia da culminância final. Os resultados evidenciaram engajamento dos estudantes, melhoria da coordenação motora, aumento da autoconfiança e da cooperação em grupo, além da valorização da identidade cultural local. Observou-se, ainda, que a dança favoreceu benefícios físicos, como aumento da mobilidade e da resistência, e benefícios psicossociais, como redução da ansiedade e maior integração entre os participantes. Conclui-se que o festival fortaleceu a compreensão da dança como uma linguagem que articula atividade física, saúde e cultura, evidenciando seu potencial pedagógico no ambiente escolar e reafirmando sua importância como ferramenta de desenvolvimento integral dos alunos.

Palavras-chave: Dança; Identidade Cultural; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Água, terra e cura: farmácia viva no Icó-Mandantes

AUTORES

Bruna Mikaele da Silva
Carine Beserra da Silva
Marcos Vinícius Lisbôa Santos
Derllânio Telecio da Silva
Anny Cibelly Lima Torres

EREFEM Icó Mandantes

Esta pesquisa tem como objetivo investigar as potencialidades do bioma Caatinga, a partir do recorte espacial do município de Petrolândia, situado no Sertão de Itaparica, em Pernambuco. O trabalho, desenvolvido na EREFEM Icó Mandantes, busca oferecer, de forma gratuita, assistência fitoterápica às agrovilas do Projeto Icó-Mandantes, promovendo o uso correto de plantas medicinais locais e/ou regionais, com prioridade para espécies nativas da Caatinga. O estudo ancora-se na valorização dos saberes tradicionais e das práticas sustentáveis, articulando-os com conhecimentos científicos para fomentar a preservação da biodiversidade por meio de ações educativas. Nesse sentido, incentiva o protagonismo juvenil na defesa do meio ambiente, integra atividades de extensão comunitária e promove a conscientização ecológica junto à comunidade escolar. A fundamentação metodológica inclui bibliografia especializada e consulta a bases de dados como SciELO, PubMed, teses e dissertações brasileiras, além de fontes específicas sobre plantas medicinais: Plantas do Futuro (Embrapa), Flora do Brasil 2020, RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS), bem como pharmacopeias e monografias da OMS e da OPAS. Relevante para a III FECINTAFS, a iniciativa destaca-se por integrar pesquisa, extensão e educação ambiental no contexto de um bioma frequentemente subestimado em sua biodiversidade, cultura e economia. O projeto "Água, Terra e Cura: Farmácia Viva no Icó-Mandantes" consolida-se como proposta inovadora ao sugerir o uso de medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais no tratamento de doenças menos graves, reduzindo custos em relação aos fármacos alopáticos convencionais. Assim, configura-se como uma ação transformadora que une ciência, cultura e cidadania em prol da sustentabilidade socioambiental.

Palavras-chave: Caatinga; Farmácia Viva; Plantas Medicinais.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Escolinha de esportes de praia: uma aprendizagem lúdica e saudável

AUTORES

Mykael Alessandro da Silva
Jonathan Felipe de Almeida Silva
Jairo Bezerra de Sales

IFPE Campus Belo Jardim

O trabalho difundiu os diversos esportes de praia, prática essa ainda pouco conhecida nas escolas da região. Os esportes de praia foram excelentes opções de atividades física e esporte, trabalhadas no contexto escolar do IFPE. O principal objetivo foi difundir diversos esportes de praia, ainda pouco conhecidos e praticados na cidade de Belo Jardim, garantindo aos envolvidos adquirirem o hábito de praticar estes esportes. Assim, buscou-se um aprendizado, por meio da prática dos esportes de praia, ajudando-os a entenderem o esporte como um meio de aprendizagem social, cognitiva, emocional e cultural favorecendo a consciência corporal e a manutenção da saúde. O projeto teve encontros semanais (oficinas), com quatro (4) aulas semanais(realizadas na quadra externa de areia do IFPE campus Belo Jardim) com variados esportes de praias (frescobol, Beach tênis, vôlei de areia). Estas foram ministradas pelos monitores e orientadas pelo coordenador professor, com participação dos alunos (as) do ensino médio(IFPE). As atividades envolveram fundamentos, técnicas, táticas e regras dos diversos esportes, com situações reais de jogo, onde os participantes aprendessem a tomar decisões e aplicar os fundamentos, regras e táticas pertinentes de cada esporte. Trazendo benefícios físicos e mentais melhorando a condição atlética e de saúde. Tais ações aumentaram a disposição, combatendo o estresse e a ansiedade, além da melhora do humor e da autoestima. Então trouxe benefícios para a saúde mental, contribuindo para uma educação com prática dos esportes de praia, contribuindo para o entendimento do esporte como um meio de aprendizagem social, cognitiva, emocional e cultural, favorecendo a consciência corporal e a manutenção da saúde.

Palavras-chave: Educação; Esportes; Esportes de Praia.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Quem conhece as plantas é voinha: aplicar a etnobotânica como ferramenta de jogo na Educação Básica

AUTORES

Carlos Eduardo Santos de Santana
Amanda Domingos de Andrade Ramos
Milton Figueiredo dos Santos
Maria Vitória Pereira da Silva
João Paulo de Freitas Luna
Ana Paula Cordeiro de Souza

Escola Pedro Barros Filho

Com o intuito de otimizar o estudo da Botânica e combater o desinteresse estudantil, foi desenvolvido o Retrô-Botec, um jogo da memória educativo que integrou saberes populares e científicos sobre espécies vegetais. A proposta buscou tornar o ensino mais atrativo, promovendo a valorização da Etnobotânica e o envolvimento da comunidade escolar. Este estudo teve como objetivo promover o aprendizado significativo por meio de uma ferramenta lúdica que articulasse conhecimentos tradicionais e científicos sobre plantas medicinais. Inicialmente, foi elaborada uma planilha para coleta de dados populares, como nome da planta, parte utilizada, método de extração e benefícios. Em seguida, realizou-se uma pesquisa científica em artigos e bibliografias, identificando o nome científico, formação vegetal e método de extração do princípio ativo e benefícios para saúde. Cada espécie gerou duas cartas: uma com informações populares e outra com dados científicos. As cartas foram confeccionadas com materiais recicláveis como papelão, papel machê, PET e tetra-pak. O jogo Retrô-Botec foi aplicado nas turmas do segundo ano do médio, despertando o interesse dos estudantes. Está ferramenta também fortaleceu os vínculos entre escola e comunidade, valorizando saberes tradicionais e estimulando a preservação ambiental. Ao final do processo, foram desenvolvidos 15 jogos distintos, cada um contendo espécies variadas, permitindo aos estudantes explorar a diversidade vegetal de forma interativa e contextualizada. O Retrô-Botec demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover o engajamento dos alunos, estimular o aprendizado significativo e valorizar os saberes da comunidade.

Palavras-chave: Educação lúdica; Etnobotânica; Sustentabilidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Labvecom em ação: tecnologia, corpo e mente na sustentabilidade ambiental

AUTORES

Matheus Henrique Oliveira do Nascimento
Sarah Brenda Cruz Barros
Severina Vitória da Silva
Wanderson Jefferson dos Santos
Juliani Lima Lourenço
Ana Beatriz Lins Aragão

EREM José Rodrigues de Carvalho

Em um cenário de crescente urbanização e desafios de saúde pública, o projeto Visão Ambiental surge como um dos resultados práticos do LABVECOM (Laboratório Virtual Eco Mundo), plataforma digital criada pelos alunos da EREM José Rodrigues de Carvalho. Alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU (ODS 3 e 4), a iniciativa usou a plataforma para incentivar e documentar a transformação de um espaço escolar. O objetivo central foi reativar uma horta vertical feita com garrafas PET, convertendo um espaço ocioso em um "laboratório" vivo. O projeto promoveu a sustentabilidade e a saúde por meio do contato com a natureza e atividades físicas que incentivaram a ergonomia, o mindfulness e hábitos de vida saudáveis. A metodologia foi multidisciplinar, unindo profissionais de Biologia e Educação Física num trabalho prático. Vinte alunos revitalizaram o espaço e a horta, com atividades de transporte de materiais, preparação do solo e montagem das estruturas, exigindo força, coordenação motora e resistência. Alongamentos e música ambiente foram incorporados para promover o bem-estar e consciência corporal. Uma pesquisa quantitativa foi realizada para avaliar informações como: percepção de esforço, importância da ergonomia, integração das áreas de biologia e educação física e impacto da horta no ambiente escolar. 66,6% consideraram a atividade física de moderada a intensa e mais da metade avaliou a horta com um alto impacto na contribuição de uma alimentação mais saudável no ambiente escolar. Como resultado, o projeto revitalizou o ambiente escolar, criando uma nova área de convivência, promovendo movimento, socialização e protagonismo dos alunos, que usaram o LABVECOM para planejar, executar e divulgar a iniciativa. A conexão com a sustentabilidade foi direta, através da reciclagem de materiais e possibilidade de produzir alimentos frescos para a escola. O projeto reforça como a educação ambiental e a atividade física podem estar intrinsecamente ligadas pela tecnologia.

Palavras-chave: Horta Vertical; Sustentabilidade; Atividade Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mão robótica como ferramenta de apoio para profissionais educação e saúde

AUTORES

José Fernando Alves Leite
Maria Beatriz Silva Leão das Neves
Maria Eunice Alves dos Santos
Wesley Ruan Moura Rocha
Alexsandra Lira Silva

Escola João Rodrigues Cardoso

O presente projeto tem como objetivo Desenvolver uma mão robótica como ferramenta de apoio para pessoas com dificuldade motora ou que sofreram algum trauma, sendo aplicado para uso em secções de reabilitação e convívio em salas de Atendimento Educacional Especializado (AEE). Visto as necessidades encontradas no âmbito das reabilitações e áreas educacionais como salas de AEE os alunos de turmas do 3 ano do Ensino Médio da escola João Rodrigues Cardoso aperfeiuou uma mão robótica com equipamento de baixo custo e que traga resultados significativos, que possa atender diversas áreas de educação ate a saúde, diante dessa prerrogativa foi aprimorado uma mão artificial seguindo as seguintes etapas foi iniciado pela equipe a montagem da mão feita em uma impressora 3D utilizando uma programação pelo arduino para auxiliar no movimento das articulações utilizando servos motores e fios de lyon para os movimentos. Por meio de um pesquisa no corpo estudantil da escola João Rodrigues Cardoso frizou durante a semana nacional da Inclusão que a reabilitação da mão é essencial porque a mão é um órgão complexo e multifuncional, vital para a independência e realização de tarefas diárias, como segurar objetos, escrever e cozinhar e esta mão é de grande valia para auxiliar na reabilitação, através da fisioterapia e terapia ocupacional e nas turmas de AEE, restaurando a força, a flexibilidade a coordenação e diminui a dor, prevenindo também futuras complicações como rigidez assim garantindo a qualidade de vida do paciente, a mão robótica aprimorada pelos estudantes tornou-se ferramenta pedagógica e terapeuticadentro da instituição de ensino ficando aberta a possibilidade de espanção para uso de profissionais terapeutas.

Palavras-chave: Mão robótica; Reabilitação; AEE.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mova-se: estratégias para redução do sedentarismo e promoção da saúde na escola

AUTORES

Deyvid Máximo Soares dos Nascimento
Nyckolas Luiz Da Silva
Sabrina Ellen Pereira Do Nascimento
Josafá José Da Silva Júnior
Emerson Felipe da Silva
Gabriela Melinda Campos da Silva

Escola Técnica Estadual Maria Eduarda Ramos de Barros

O sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, impactando a qualidade de vida da população. Além disso, o exercício físico está interligado à sustentabilidade através de múltiplos aspectos: a promoção do transporte ativo, a criação de ambientes urbanos com espaços verdes e a redução de resíduos com uma alimentação mais saudável. No contexto escolar, o aumento do uso de tecnologias, a redução das práticas corporais e o consumo de produtos não saudáveis evidenciam a necessidade de estratégias que estimulem o movimento e a mudança no estilo de vida. Nesse cenário, o projeto "Mova-se: Saia do Sedentarismo" surge como uma intervenção educativa buscando promover hábitos mais ativos por meio de modalidades esportivas diversificadas e desafios semanais. O projeto foi desenvolvido na ETE Maria Eduarda Ramos de Barros, iniciando em abril de 2025, participando 135 estudantes dos terceiros anos, os organizadores da culminância inicial, 333 estudantes dos primeiros e segundos anos, além de funcionários da escola. A primeira etapa foi realizada em forma de estações apresentando atividades esportivas, de condicionamento físico e de alimentação saudável, com o objetivo de sair do sedentarismo. O projeto tem como segunda etapa a formação de clubinhos desportivos com diversas modalidades individuais e coletivas, além de desafios funcionais e caminhadas monitoradas. Foram aplicados instrumentos de acompanhamento que são o aplicativo GYM RATS e questionário respondido por meio do Google Forms. Como resultado observou-se uma maior adesão dos participantes nas modalidades e a um estilo de vida mais saudável. O projeto "Mova-se" demonstrou eficácia na promoção da saúde e redução do sedentarismo no ambiente escolar, evidenciando que estratégias interativas, com diversas atividades e desafios, potencializam a adesão e contribuem para mudanças sustentáveis no comportamento físico da comunidade escolar.

Palavras-chave: Sedentarismo; Escola; Sustentabilidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Movimente-se: estratégias de promoção da atividade física na escola pública

AUTORES

Gefferson Carlos da Silva
Joaquim Fragoso Pinto Neto
Millena Mayara da Silva Nascimento Ferreira
Alan Queiroz da Costa
Geovani Rodrigo Ramos da Silva

Técnica Estadual Jurandir Bezerra Lins

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adolescentes pratiquem, no mínimo, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, pelo menos três vezes por semana, para benefícios à saúde e redução do sedentarismo. Nas Escolas em Tempo Integral de Pernambuco, os estudantes ficam das 7h30 às 17h, com carga horária extensa de componentes curriculares da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e do curso técnico, o que limita o tempo para atividades físicas. Essa situação se agrava porque o Organizador Curricular de Pernambuco (2025) prevê apenas uma aula semanal de Educação Física, com 50 minutos. Este projeto teve o objetivo de incentivar o autocuidado e a prática de atividades físicas no ambiente escolar, promovendo a saúde dos estudantes. Participaram da pesquisa 476 alunos do Ensino Médio Integrado em uma escola pública de tempo integral. Inicialmente, realizou-se o mapeamento corporal utilizando o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Com esses dados, estudantes do curso técnico em Desenvolvimento de Sistemas criaram um aplicativo educativo que calcula o IMC e sugere práticas saudáveis personalizadas. Foram promovidas palestras, panfletagem, histórias em quadrinhos, jogos interativos (amarelinha, jogo da velha, Twister) e montado um espaço esportivo com vôlei, futmesa e basquete, integrados à rotina escolar com apoio da equipe pedagógica. Os resultados indicaram que aproximadamente 20% dos estudantes passaram a usar os espaços esportivos nos intervalos e momentos livres, houve um aumento das caminhadas espontâneas, estimuladas pelas campanhas educativas e o aplicativo teve mais de 100 downloads e passou a ser usado também por familiares. Conclui-se que ações lúdicas, tecnológicas e o protagonismo estudantil são eficazes para estimular hábitos saudáveis em adolescentes, mesmo com carga horária intensa e poucas aulas de Educação Física. O projeto tem pretensões de expandir para outras escolas e auxiliar no monitoramento dos impactos na saúde.

Palavras-chave: Atividade Física; Tecnologia; Promoção da Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Movimento e pertencimento: a inclusão do corpo autista na escola pública

AUTORES

Evellyn Renata Duda de Oliveira
Lara D-julian Martins dos Santos
Luany Vitória da Silva Rolindo
Raquel Maria do Nascimento Gabriel Veiga
Natália Barbosa da Silva Neta
Geovani Rodrigo Ramos da Silva

Escola Técnica Estadual Jurandir Bezerra Lins

A rotina escolar apresenta desafios que afetam a saúde física, mental e emocional dos estudantes. Essas dificuldades intensificam-se no caso de indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), que enfrentam barreiras na comunicação, na interação social e na adaptação ao ambiente escolar, resultando em maior risco de ansiedade, cansaço e desmotivação. A Declaração de Salamanca (UNESCO, 1994) já destacava que escolas regulares com orientação inclusiva constituem o meio mais eficaz de combater atitudes discriminatórias, favorecendo a construção de comunidades acolhedoras e de uma sociedade inclusiva. Nesse sentido, reforça-se a necessidade de desenvolver práticas pedagógicas que promovam a inclusão e o sentimento de pertencimento. O objetivo deste estudo foi implementar e avaliar intervenções interdisciplinares voltadas à inclusão, ao respeito às diferenças e ao bem-estar de estudantes com TEA em uma escola pública da rede estadual de Pernambuco. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, fundamentada em Minayo (1994), que compreende esse tipo de abordagem como voltada ao universo de significados, e em Goellner et al. (2010), que ressalta a participação ativa dos sujeitos. As ações ocorreram ao longo de três semanas e incluíram atividades físicas conduzidas pelo professor de Educação Física, visando ao desenvolvimento motor, à socialização e ao fortalecimento de vínculos, além de uma palestra sobre funcionamento neurológico e fatores que influenciam o comportamento de estudantes com TEA, ministrada pelo professor de Biologia a todos os discentes. Os resultados indicaram avanços na integração social e no sentimento de pertencimento, evidenciados em relatos de aproximação e fortalecimento de laços de amizade. Conclui-se que as intervenções interdisciplinares contribuíram para a inclusão escolar de estudantes com TEA, reforçando a importância de estratégias pedagógicas integradas e inclusivas no contexto da escola pública.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista (TEA); Pertencimento; Inclusão escolar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Mente sã, corpo ativo: um aplicativo para apoiar nutrição, bem-estar e desempenho acadêmico de estudantes da EPT

AUTORES

Douglas Soares de Lima
Evelly Estefanny de Oliveira Santos
Wellison Lucas Barbosa da Silva
Ítalo Bruno Bezerra Fernandes
Omar Rangel Cortás

Escola Técnica José Alencar Gomes da Silva

A alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas exercem papel fundamental no bem-estar físico e mental dos estudantes, influenciando diretamente no desempenho acadêmico. Este projeto tem como objetivo desenvolver um protótipo de aplicativo educacional que auxilie estudantes da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) a compreender e praticar hábitos que favoreçam saúde mental, foco e aprendizagem. A metodologia envolve pesquisa bibliográfica e a aplicação de questionários com estudantes para identificar hábitos alimentares, níveis de ansiedade e práticas de atividade física. A partir dos dados coletados, será desenvolvido um protótipo de aplicativo com três funcionalidades principais: (i) Cardápio Inteligente, voltado para análise da merenda escolar e recomendações práticas; (ii) Meu Desempenho, que permite o registro de dados pessoais e gera sugestões de atividades físicas; e (iii) Cápsula do Bem-Estar, com dicas rápidas de relaxamento, saúde e concentração. Como resultados esperados, destaca-se a conscientização dos estudantes sobre a relação entre saúde e desempenho escolar, o estímulo à redução da ansiedade em períodos de prova e a integração entre ciência e tecnologia no ambiente educacional. Conclui-se que o projeto contribui para promover protagonismo estudantil e atender aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem- Estar) e 4 (Educação de Qualidade).

Palavras-chave: Nutrição; Atividade Física; Ansiedade escolar; Tecnologia educacional; Protagonismo estudantil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Gamificação, linguagem digital e a participação nas aulas de educação física

AUTORES

Alice Emilly Silva Ribeiro
Valdênia Valéria de Arruda Barbosa
Matheus de Castro Silva

Escola de Referência em Ensino Médio Prof.ª Elisete Lopes de Lima Pires

As ferramentas digitais, antes consideradas artigos de luxo, tornaram-se essenciais no cotidiano e também no contexto pedagógico. Muitos professores passaram a utilizá-las para otimizar o planejamento e tornar as aulas mais atrativas, especialmente diante da crescente desmotivação dos estudantes. Entretanto, dominar essas ferramentas ainda representa um desafio. Na Educação Física, a formação inicial dos docentes mantém características tecnicistas, priorizando a prática em detrimento da teoria, o que dificulta o engajamento dos alunos nas aulas teóricas. Nesse cenário, a gamificação surge como uma alternativa para tornar o aprendizado mais interessante e participativo. O estudo em questão realizou uma revisão de literatura, buscando trabalhos na plataforma Google Acadêmico, com os termos "gamificação" e "Educação Física", no período de 2019 a 2025. Foram selecionados nove trabalhos: cinco artigos, três dissertações e um trabalho de conclusão de curso. A análise revelou que o uso da gamificação e de ferramentas digitais contribui para aumentar a participação e o envolvimento dos estudantes, já que integra elementos presentes em seu cotidiano. Além disso, as tecnologias de informação e comunicação mostraram-se um ponto de partida para transformar as aulas de Educação Física, aproximando teoria e prática de forma mais atrativa. Contudo, o estudo destaca que a falta de infraestrutura, especialmente nas escolas públicas situadas em comunidades desfavorecidas, representa um obstáculo significativo para a implementação dessas estratégias. Conclui-se que, embora a gamificação se mostre eficaz na motivação e no engajamento dos alunos, ainda são necessárias mais pesquisas para explorar as múltiplas possibilidades que o uso das tecnologias pode oferecer, sobretudo no campo da interdisciplinaridade.

Palavras-chave: Tecnologias Digitais; Gamificação; Educação Física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O impacto da atividade física na saúde cerebral: uma análise da cognição

AUTORES

Maria Luizza Lima Campos de Freitas
Mariana Brito dos Santos Gama
Daniel Lopes Damasceno dos Santos
Tharsilla Vitória Almeida de Lima
Matheus Henrique Diniz de Azevedo
Roger Felipe Santos Felix

Escola Técnica Estadual Professor Agamemnon Magalhães – ETEPAM

A atividade física é fundamental para as funções cerebrais, promovendo maior perfusão cerebral, fornecimento de nutrientes e atividade de neurotransmissores. A cognição abrange diversas funções mentais como atenção e memória. Este estudo, originado da curiosidade de estudantes do Ensino Médio de uma escola em Pernambuco, buscou revisar a literatura para identificar a influência da atividade física na cognição. A pesquisa foi feita em bases de dados como Scielo e Google Acadêmico, usando palavras-chave como atividade física, cérebro e cognição, e incluiu artigos em português que tratavam da relação entre a prática de exercícios e a cognição; Sete artigos foram selecionados, revelando que o treinamento físico, mesmo de baixa intensidade, promove ganhos na plasticidade sináptica e na função cognitiva, conforme apontado por Aderbal S. Aguiar Jr. e Ricardo A. Pinho (2007). Os estudos de Diniz et al (2013) e Lázari et al (2022) constatam que a aptidão física exerce uma influência positiva no desempenho cognitivo de idosos e que a inatividade é um fator de risco para o declínio cognitivo. Os achados também indicam que a área de neurociência do exercício ainda é nova, mas já aponta associações positivas (Ferreira et al, 2017); O estudo conclui que há uma forte relação entre a atividade física e a melhoria das funções cognitivas, especialmente no público idoso. No entanto, há uma limitação na quantidade de pesquisas nacionais e uma lacuna de estudos que explorem essa relação em crianças e adolescentes, que podem ser temas de futuras pesquisas.

Palavras-chave: Atividade física; Cognição; Neurociência.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O papel da atividade física na saúde cerebral: análise sobre doenças neurodegenerativas

AUTORES

Alice Vanzoff Cavalcanti Tavares
Davi Thomas Silva Menezes
João Marcelo Cavalcanti Verdiano
Luís Felipe Martins das Merces
Matheus Henrique Diniz de Azevedo
Roger Felipe Santos Felix

Escola Técnica Estadual Professor Agamemnon Magalhães – ETEPAM

Apesar de o pensamento ocidental tradicional separar corpo e mente, a ciência moderna reconhece sua interdependência. O crescimento das internações por doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, evidencia a necessidade de medidas preventivas, especialmente em um país com altos índices de estresse e sedentarismo. Este estudo, realizado por estudantes do Ensino Médio de Pernambuco, buscou revisar a literatura para identificar a influência da atividade física na prevenção de doenças neurodegenerativas; A revisão utilizou as bases de dados Scielo, Scopus e Lilacs, com palavras-chave como exercício físico, neurogênese e doença de Alzheimer, incluindo apenas artigos em português. Foram encontrados oito artigos que atendiam aos critérios de inclusão, com a maioria focada no Alzheimer. Os achados indicam que a atividade física tem um impacto positivo, como a preservação cognitiva e funcional (Kamada et al, 2018), embora os mecanismos exatos ainda precisem ser mais esclarecidos (Bavaresco, 2016). Hernandez et al (2010) observaram que a participação em um programa de atividade física promoveu a manutenção das funções cognitivas, agilidade e equilíbrio, enquanto pacientes sem o programa apresentaram declínio. Além disso, Gomes et al (2013) identificaram que protocolos de intervenção motora podem reduzir sintomas depressivos; Em conclusão, a atividade física auxilia na redução de sintomas como depressão e ansiedade e pode promover a manutenção das funções cognitivas em pacientes com a doença de Alzheimer, embora não haja consenso sobre o melhor protocolo. Estudos futuros devem se aprofundar nos mecanismos pelos quais a atividade física atua no cérebro.

Palavras-chave: Atividade física; Doença de Alzheimer; Neurociência.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aplicativo medfit como proposta de uso para avaliação fisica em estudantes de uma escola da Rede Estadual de Pernambuco

AUTORES

Ruan Miguel Batista de Melo Vieira
Darlison Samuel de Souza Silva
Otávio Vinícius Silva
Hugo Leonardo Correia Barreto

EREM Presidente Tancredo Neves

O presente trabalho teve como objetivo validar o aplicativo de avaliação física MEDFIT como ferramenta de apoio ao profissional de Educação Física em ambiente escolar, bem como incentivar estudantes a adotarem hábitos de vida mais saudáveis. O aplicativo foi desenvolvido em 2024 pelos estudantes do 3º ano da Escola de Referência em Ensino Médio Presidente Tancredo Neves, no município de Belém de Maria–PE, no âmbito da unidade curricular Práticas Corporais e Saúde Coletiva. Sua estrutura contempla anamnese, questionário PAR-Q, cálculo do índice de massa corporal, avaliação da relação cintura-quadril, teste de aptidão ao esforço (Ruffier), além de instrumentos neuromotores e de força de tronco. A aplicação ocorreu em 2025, de forma voluntária, envolvendo 37 estudantes do 1º ao 3º ano do Ensino Médio da própria escola, com idades entre 15 e 18 anos. Trata- se de uma pesquisa aplicada, de abordagem quantitativa e caráter descritivo, por envolver coleta e análise de dados, planejamento e execução prática de avaliação física no contexto escolar. Os resultados apontaram que, embora a maioria apresente bons hábitos de saúde geral, a saúde mental requer maior atenção no contexto escolar. Observou-se ainda que 70,3% dos participantes possuem risco moderado de desenvolver doenças cardíacas; 51,4% estão na faixa de peso considerada normal, 18,9% encontram-se abaixo do peso e 5,4% se enquadram na faixa de obesidade; 58,4% apresentaram níveis de adaptação ao esforço classificados entre bom e excelente. O projeto está alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 Saúde e Bem-Estar e ODS 4 Educação de Qualidade, promovendo saúde, qualidade de vida e aprendizagem significativa entre os estudantes. Conclui-se que o MEDFIT demonstrou ser eficaz na identificação de perfis de risco, fornecendo subsídios relevantes à prática pedagógica em Educação Física e contribuindo para a promoção de hábitos saudáveis e de qualidade de vida no ambiente escolar.

Palavras-chave: Educação Física escolar; Protagonismo estudantil; aplicativo; Avaliação física.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

O mundo das copas: mostra pedagógica de educação física

AUTORES

Wadson Lucas Machado Lins
Helena Giullia Rolim de Amorim
Daniel Henrique da Silva
Talissa Mariha Feijó Silva
Denilson Rocha de Brito

EREM Dr.Eurico Chaves– SEE/PE

O projeto foi desenvolvido em 2024, com o objetivo de explorar os fatos históricos, curiosidades e características das Copas do Mundo de Futebol realizadas em diferentes países, abordando aspectos culturais, geográficos e gastronômicos das nações-sede. O trabalho está alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 4- Educação de Qualidade, promovendo oportunidades de aprendizado inclusivo, equitativo e de qualidade para todos os estudantes envolvidos.A pesquisa caracteriza-se como aplicada, de abordagem qualitativa, com caráter interventivo e descritivo, por envolver planejamento, produção de materiais e apresentação prática no contexto escolar, com ênfase na aprendizagem ativa e na cooperação entre os estudantes. O projeto foi organizado por três alunos do 3º ano do Ensino Médio, que coordenaram todas as etapas, envolvendo colegas da própria turma e supervisionando as atividades, com orientação do professor de Educação Física. O desenvolvimento ocorreu em quatro etapas. Primeiramente, os alunos foram divididos em equipes, sendo sorteadas duas edições da Copa do Mundo para cada grupo, orientando as pesquisas sobre aspectos históricos, geográficos, culturais e culinários. Em seguida, as equipes construíram maquetes de estádios emblemáticos de cada edição e organizaram a quadra da escola com elementos representativos de cada país-sede. A terceira etapa consistiu na confecção de banners, contendo informações e curiosidades pesquisadas. Posteriormente, realizaram as apresentações para toda a escola e comunidade local, que prestigiaram o evento.Os resultados evidenciaram alto engajamento e satisfação dos alunos, destacando a importância do protagonismo estudantil desde a pesquisa inicial até a apresentação final. O projeto reforçou competências de pesquisa, planejamento, criatividade e trabalho colaborativo, consolidando o aprendizado sobre a história das Copas do Mundo e valorizando a aprendizagem ativa em contexto escolar. Conclui-se que a mostra científica promoveu integração comunitária, aprofundamento cultural e aprendizagem de qualidade, consolidando a linha do tempo das Copas do Mundo como uma importante ferramenta pedagógica de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Copa do mundo; Protagonismo estudantil; Mostra científica.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Jinclap: interclasse pela ótica da inclusão, do protagonismo estudantil e da promoção à saúde

AUTORES

Everton Thyago Maurino da Silva
George Lopes de Souza Júnior
Guilherme Lins de Andrade Marcolino
Lucas Araújo Ferreira
Leandro Elias da Silva

Escola de Aplicação Professor Chaves

Os Jogos InterClasse do Colégio de Aplicação (JINCLAP) é um evento que ocorre anualmente, sendo sediado na Escola de Aplicação Professor Chaves. Sua culminância rumina não somente a competitividade esportiva, como também num evento promotor da socialização, protagonismo e saúde. Avaliar os saldos positivos que detemos da prática desse evento sob a rigorosidade científica é o objetivo deste trabalho. Tal como, propagar seus fundamentos em outras áreas da pedagogia e atividades físicas. Para isso, utiliza-se a fundamentação teórica dos estudos da educação física auxiliada pela pedagogia e analisar os resultados do projeto através de pesquisas qualitativas na comunidade escolar. Os resultados são de um evento que favorece o protagonismo dos alunos através da competição, de forma inovadora ao incluir setores além da prática da atividade física. Infere-se que eventos desse cunho são essenciais para a formação cidadã e são um grande auxílio pedagógico na comunidade escolar.

Palavras-chave: Interclasse; Protagonismo; Esporte.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Projeto Intervalo Interativo

AUTORES

David Leonardo Lima da Silva
Emilly Vitória dos Santos Oliveira
Richarlison Barbosa de Sousa
Vitor Gabriel Alves dos Santos
Verônica de Moraes dos Santos
Álvaro Pessoa da Silva

Escola de Referência em Ensino Fundamental e Ensino Médio Caio Pereira

O projeto Intervalo Interativo foi desenvolvido na EREFEM Caio Pereira com o propósito de ressignificar o período de recreio escolar, tradicionalmente associado apenas ao descanso, e transformá-lo em um espaço de aprendizagem, convivência e lazer. A iniciativa contemplou 374 estudantes do ensino fundamental e médio, partindo da premissa de que o intervalo, quando devidamente planejado, pode contribuir para a formação integral, estimulando a criatividade, reduzindo o tempo ocioso e fortalecendo as relações interpessoais. O objetivo central consistiu em ofertar atividades recreativas e de lazer durante os horários de intervalo e almoço, distribuídas em diferentes espaços da escola, como pátio, quadra, biblioteca, telecentro e salas de aula. Entre os objetivos específicos, destacaram-se: planejar atividades diversificadas, promover vivências lúdicas e construtivas, incentivar a socialização e fomentar o protagonismo estudantil. Para a execução, a metodologia envolveu a participação de múltiplos atores escolares, incluindo professor de educação física, grêmio estudantil, estudantes protagonistas do ensino médio e demais colaboradores. As atividades propostas abrangeram práticas esportivas (futebol, vôlei e queimado), jogos de tabuleiro e salão (xadrez, damas, dominó, uno), jogos eletrônicos, dança, rádio cultural, teatro, leitura, palestras e gincanas. Para tanto, utilizaram-se recursos variados, como materiais esportivos, equipamentos de som e jogos em geral. A avaliação foi realizada de forma contínua, considerando a perspectivas dos estudantes, a frequência nas atividades e as reuniões de acompanhamento. Os resultados evidenciaram avanços significativos, como a diminuição do tempo ocioso, o fortalecimento da criatividade e das relações interpessoais, além da ampliação das oportunidades de convivência e lazer. O Intervalo Interativo configurou-se, assim, como estratégia inovadora para a valorização do espaço escolar, reforçando o papel da instituição na promoção da formação social, emocional e educacional, bem como no incentivo ao protagonismo juvenil.

Palavras-chave: Intervalo escolar; Convivência; Protagonismo estudantil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Arteterapia: criatividade, arte e saúde mental

AUTORES

Julia Beatriz Oliveira Lima da Silva
Evenny Wasty da Hora Silva
Sophia Stephanie de Souza Moura
Lucianna Grazielle Nascimento de Oliveira

Escola de Referência em Ensino Médio Vila Rica

O projeto teve como foco proporcionar aos estudantes uma vivência significativa sobre práticas integrativas que atuam como suporte no tratamento psicológico, com ênfase na arteterapia. O objetivo central foi levar o estudante a refletir sobre práticas integrativas que servem de auxílio no tratamento psicológico em pacientes. A metodologia envolveu aulas expositivas com apoio de vídeos e textos, seguidas de debates que incentivaram a troca de experiências. Paralelamente, os estudantes participaram de oficinas práticas de arteterapia, como origami e pintura de mandalas, permitindo a vivência direta dos benefícios dessas práticas. Como resultado, os alunos desenvolveram maior consciência sobre os aspectos terapêuticos da arte, ampliaram suas formas de expressão e fortaleceram vínculos sociais e afetivos. Concluiu-se que a integração entre teoria e prática no estudo da arteterapia favoreceu o desenvolvimento pessoal dos estudantes, além de promover uma abordagem mais humanizada e criativa no cuidado com a saúde mental.

Palavras-chave: Arteterapia; Saúde Mental; Práticas Integrativas.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Uma abordagem pedagógica do uso do voleibol escolar para o autocontrole das emoções e promoção de estilo de vida saudável no ensino médio: um relato de experiência

AUTORES

Clara Brilhante de Andrade
Kaike Adriano dos Santos
Gilberson Rodrigues De Oliveira
Izabelle Lays Silva Pinto
Ana Lúcia Santos Ramos

Escola Técnica Estadual Miguel Batista

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, e a escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento de estratégias que promovam a saúde integral dos estudantes por meio da prática esportiva educativa. Utilizou-se, portanto, a introdução da prática do voleibol de fevereiro a dezembro de 2024 com estudantes do 2º ano do Ensino Médio para proporcionar elementos que corroborem para o pleno desenvolvimento dos adolescentes. Elemento constituinte da cultura corporal, foi desenvolvido na escola mediante a uma perspectiva renovadora, ou seja, que ultrapasse o ensino tradicional. Colocou-se em prática de forma dinâmica, atrativa e lúdica para inserção no mundo esportivo e estilo de vida ativo. O voleibol, ferramenta educacional da Educação Física, foi introduzido com a ideia principal em obter melhoria no autocontrole das emoções, além da promoção da saúde com base no Programa Saúde na Escola (PSE). Concomitante a isso, promoveu-se o desenvolvimento fomentando a participação (jogos cooperativos), criando um ambiente inclusivo, onde o foco era otimizar o contato dos estudantes com as dinâmicas em equipes de forma a estimular a capacidade de criação, superação e protagonismo, além da constante busca da ética e respeito mútuo. Dessa forma, foi notória a evolução no perfil dos estudantes e o interesse pelo desporto de forma crescente, o índice de faltas nas aulas era irrisórios, comprovando a assertividade do projeto no âmbito escolar. Ademais, obteve-se como feedback positivo a grande procura pela continuidade da prática no ano seguinte - 2025, ficou claro um ganho importante tanto na promoção do bem-estar físico quanto no desenvolvimento de habilidades socioemocionais, tornando a escola um ambiente mais atrativo e acolhedor. Logo, a prática foi avaliada por meio de observação direta, registros reflexivos e comportamentais. Por fim, demonstrou-se potencial para integrar o esporte ao currículo de forma significativa, promovendo saúde, protagonismo e cidadania.

Palavras-chave: Voleibol; Socioemocional; Educação.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Intervenções Pedagógicas nas Aulas de Ginástica: Promoção da Saúde Integral dos estudantes do ensino médio

AUTORES

Kamila da Silva Barbalho
Marcelo Henrique da Silva
Nicolly Maria de Souza
Wedson Ramos da Paixão
Michelyne Antônia Leôncio Ferreira

Escola de Referência em Ensino Médio Albertina da Costa Soares

O aumento do sedentarismo e dos hábitos alimentares inadequados entre adolescentes brasileiros evidencia a necessidade de ações pedagógicas que promovam a saúde no ambiente escolar. Este estudo teve como objetivo analisar as possibilidades de intervenção pedagógica nas aulas de ginástica, com foco na promoção da saúde integral dos estudantes. A pesquisa foi realizada com 90 alunos dos 2º e 3º anos do Ensino Médio da Escola de Referência Albertina da Costa Soares, em Ipojuca/PE, utilizando abordagem qualitativa, de caráter descritivo, por meio da metodologia da pesquisa-ação. As intervenções ocorreram ao longo de um trimestre, por meio de uma unidade didática voltada à ginástica, integrando discussões sobre saúde física e mental, alimentação e qualidade de vida. A coleta de dados incluiu observação participante, registros reflexivos, questionários abertos e diagnósticos. A análise foi realizada por meio da análise de conteúdo e estatística descritiva simples. Os resultados indicaram que para 95,9% dos estudantes, as aulas incentivam a adotar hábitos saudáveis fora da escola e 61,2% relataram que as aulas ajudaram a melhorar seu conhecimento sobre saúde mental e formas de cuidar do bem-estar emocional. Além disso, observou-se maior engajamento nas aulas, reflexão crítica sobre os hábitos de vida e valorização da Educação Física como espaço formativo. Conclui-se que as intervenções pedagógicas nas aulas de ginástica contribuíram significativamente para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e para a formação integral dos estudantes, reforçando o papel da Educação Física na promoção da saúde escolar.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Saúde; Qualidade de vida.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Sequência didática sobre hábitos saudáveis: da bioquímica dos alimentos à atividade física

AUTORES

Jarytsza Bárbara dos Santos Barbosa
Maria Vitória da Silva
Rebeca Sofia Lima dos Santos
Kélvin Windembergue Nascimento
Wanessa Vieira Silva Menezes Batista

Escola Estadual Anibal Cardoso

A teoria da inteligência multipla aplicada ao ambiente escolar postula que o uso de diferentes práticas pedagógicas é um método importante para o desenvolvimento de habilidades e alcançar um melhor desempenho coletivo. Neste sentido, foi aplicado uma sequência didática quanto a importância de hábitos saudáveis, alimentação e atividades físicas através de diferentes estratégias como forma de enfatizar a importância destes hábitos. Primeiramente, foi aplicado uma atividade diagnóstica através de desenhos quanto os hábitos alimentares dos alunos e um formulário quanto a prática de atividade física. Dos conteúdos aplicados, foram bioquímica dos alimentos, pirâmide alimentar e a importância de atividades físicas para saúde do corpo através de aulas expositivas e dialogadas. Cada aula/conteúdo foi seguida de uma atividade, respectivamente, competições com conhecimento e movimento, produção de cartazes, jogo de comunicação corporal e atividades esportivas. Dos resultados, foi verificado que 90% dos alunos apresentam maus hábitos alimentares e sedentarismo. Da composição das refeições dos alunos a maior proporção é composta de carboidratos (especialmente de energéticos), seguido de proteínas. Das competições, os alunos participaram do jogo de perguntas e respostas de forma satisfatória, fortacelendo o trabalho em equipe. Quanto a apresentação dos cartazes foi percebido a compreenssão dos alunos ao conteúdo trabalhado. Já com o jogo de comunicação corporal a maioria dos alunos participaram de forma ativa, no entando alguns alunos (incluindo os alunos com necessidades especiais) não quiseram participar, e assim foi respeitado a individualidade de cada um. Já quanto as práticas de atividade esportiva livre também foi observado uma maior interação dos alunos e incentivo a movimentação incluindo os alunos com necessidades especiais, que participaram e demonstraram um bom potencial físico a ser desenvolvido. Por fim, com está proposta interdisciplinar promoveu uma aprendizagem ativa e coletiva incentivando uma mudança de pensamento e atitudes a longo prazo.

Palavras-chave: Estratégias didáticas; Alimentação; Movimento.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Percepção estudantil sobre hábitos de vida e desempenho escolar

AUTORES

Rodrigo Henrique dos Santos
Willyanne Apolinario Henrique dos Santos
Maria Isabel da Silva Monteiro Santos
José Paulino da Silva Neto
Carolina Alves de Araujo

Escola de Referência em Ensino Médio Padre Osmar Novaes (EREMPON)

Compreender como hábitos de vida influenciam o desempenho e a disposição dos estudantes é fundamental para promover o bem-estar escolar. Este estudo teve como objetivo analisar a percepção de estudantes do ensino médio acerca da influência da atividade física e da alimentação sobre seu rendimento acadêmico, buscando identificar padrões e relações entre estilo de vida e bem-estar. A pesquisa contou com a participação de 128 estudantes, com idades entre 14 e 19 anos, que responderam a um questionário online sobre hábitos alimentares, prática de atividade física e desempenho escolar. Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas. Os resultados evidenciaram que 70% dos participantes praticam atividade física, sendo que 35% o fazem cinco ou mais vezes por semana. Entre esses, 53% relataram perceber "sempre" uma influência positiva no desempenho escolar, indicando uma relação significativa entre prática regular de exercícios, energia e concentração. Quanto à alimentação, embora 80% afirmem consumir alimentos ultraprocessados, 64% classificaram sua dieta como "moderadamente saudável". Cerca de 70% dos estudantes reconheceram que a alimentação impacta sua disposição para estudar, sendo que 26% percebem essa influência de forma constante. Outro dado relevante é que 59% descreveram sua disposição para os estudos como "interessada, mas às vezes cansada", o que reforça a importância de hábitos saudáveis para minimizar a fadiga acadêmica. A associação entre atividade física e alimentação equilibrada mostrou-se diretamente relacionada à percepção de maior energia, concentração e disposição. Conclui-se que a maioria dos estudantes reconhece o impacto positivo de práticas saudáveis sobre sua vida acadêmica. Os resultados ressaltam a necessidade de promover programas escolares de bem-estar que incentivem a prática de atividade física e a adoção de hábitos alimentares mais equilibrados, favorecendo a saúde integral e o desempenho escolar.

Palavras-chave: Hábitos de vida; Desempenho escolar; Bem-estar.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Contribuições da disciplina eletiva sobre atividade física no comportamento ativo de escolares do Ensino Médio

AUTORES

Anna Beatriz Fernandes Trindade Gomes
Erick bezerra da Silva
Maria Clara Soares Gadelha Da Silva
Maria Luiza do Nascimento Teixeira
Wivianne Abreu Cavalcante

Escola de Referência em Ensino Médio Ginásio Pernambucano

A prática regular de atividade física (AF) na adolescência é amplamente discutida devido aos baixos índices de jovens que atendem às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). A escola, especialmente em tempo integral, é um espaço estratégico para promover hábitos mais ativos. Este estudo avaliou as contribuições de uma disciplina eletiva sobre AF na adoção de comportamentos ativos por estudantes do ensino médio de uma escola pública integral do Recife. Participaram 34 estudantes entre 15 e 18 anos (51% moças). A eletiva, cursada semanalmente por seis meses, abordou conceitos fundamentais da AF, recomendações da OMS e AF como política pública. Durante o curso, os estudantes trabalharam a linguagem científica por meio de leituras, apresentações, aulas práticas e elaboração de projetos de lei para promover a AF. O impacto da eletiva foi avaliado por questionário Likert sobre compreensão dos conteúdos e estímulo a hábitos ativos, e o nível de prática de AF foi medido pelo Questionário de Godin e Shephard. Os resultados mostraram que 65,5% consideraram a eletiva muito importante para compreender a AF como política pública; 55,2% atribuíram alta importância à eletiva para atender às recomendações da OMS, e 75,9% para estimular comportamentos ativos dentro e fora da escola. Quanto ao nível de prática, 88,2% foram classificados como suficientemente ativos. Esses dados indicam que a disciplina contribuiu para a compreensão da AF e a promoção de hábitos saudáveis, reforçando a importância de ampliar o conhecimento sobre AF e envolver a comunidade escolar na criação de uma cultura de escola ativa.

Palavras-chave: Atividade Física; Adolescentes; Ensino médio.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Desenvolvimento de um software educativo em Visualg e Code::Blocks para cálculo do IMC: integração entre matemática, programação e saúde

AUTORES

Abigail Souza Vieira
Alanna Kevelin Francisco da Silva
Lívia Ellen dos Santos
Sofia Chagas Andrade
Alexandre César de Araújo Vieira

EREM Presidente Humberto Castello Branco

A integração entre Matemática, saúde e programação constitui um caminho inovador para o ensino interdisciplinar e para a formação cidadã dos estudantes. Considerando a relevância da atividade física e da alimentação equilibrada para a qualidade de vida, este projeto propõe o desenvolvimento de softwares para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando as linguagens Visualg e Code::Blocks (C/C++). O objetivo principal é estimular a aprendizagem da lógica de programação, articulada ao uso prático da Matemática, ao mesmo tempo em que promove a reflexão crítica sobre indicadores de saúde. A metodologia baseou-se em atividades colaborativas, nas quais os estudantes receberam uma introdução ao conceito de IMC, revisaram a fórmula matemática do cálculo e, em seguida, construíram algoritmos no Visualg e no Code::Blocks. Foram utilizadas estruturas de entrada de dados, processamento e saída, bem como condicionais para classificar os resultados (baixo peso, peso adequado, sobrepeso e obesidade). Os resultados preliminares demonstram que os alunos conseguiram desenvolver códigos funcionais em ambas as plataformas, compreenderam diferenças entre a lógica de programação em blocos e a textual, e apresentaram maior interesse na aplicação da Matemática a situações reais. Além disso, observaram a importância de compreender os limites do IMC enquanto indicador, discutindo sua relação com hábitos de vida saudáveis. Conclui-se que a proposta contribuiu para o desenvolvimento do pensamento computacional, para a aplicação contextualizada da Matemática e para a conscientização sobre saúde e autocuidado. O trabalho reforça o papel da educação interdisciplinar como estratégia de aprendizagem significativa e de promoção da cidadania, em consonância com os princípios da BNCC e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Palavras-chave: Educação Matemática; Programação; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Muito além do jogo: o handebol como experiência formativa no JEPS

AUTORES

Mayra Vitória Ferreira
Maysa Évellin Ferreira
Jhulia Evelyn Cordeiro Veloso
Rayssa Morgana Alves Barbosa
Midiã Helena de Sousa

Escola de Referência em Ensino Médio Doutor João Alfredo

Conforme a Secretaria de Educação e Esportes de Pernambuco (2023), os Jogos Escolares de Pernambuco (JEPS) constituem o maior evento esportivo-educacional do Estado, configurando-se como espaço de distintas vivências para estudantes das redes pública e privada. O presente texto objetiva analisar relatos de experiência de estudantes-atletas que integraram o JEPS na modalidade handebol, evidenciando os aspectos que marcaram suas vivências dentro e fora da quadra. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, fundamentada na análise de conteúdo proposta por Bardin (2016). Foram coletados nove relatos escritos pelas estudantes-atletas após a participação no campeonato. Após leitura, mapeamento e categorização das ideias identificou-se os temas recorrentes nos discursos. Essa abordagem evidenciou a frequência de tópicos e a riqueza subjetiva das narrativas. A análise revelou cinco aspectos principais: o apoio da professora, técnico e gestão escolar (8); a união e convivência em equipe (9); os aprendizados pessoais e coletivos (7); as emoções intensas durante a competição, como alegria, nervosismo e medo e o orgulho de representar a escola pública em um evento de relevância (6). Esses elementos demonstram que o handebol, no contexto do JEPS, extrapola a esfera do rendimento esportivo, assumindo caráter formativo e identitário. Cabe destacar que sua prática também contribui para a promoção da saúde física, estimulando resistência, coordenação e bem-estar corporal. O esporte oferece benefícios a saúde física e mental, reforçando sua importância enquanto espaço de cuidado integral, mesmo quando o foco é a vivência coletiva e a aprendizagem social. Nesse sentido, compreende-se que a experiência transcende a dimensão do rendimento esportivo, inserindo-se no que Tubino (1992) denomina esporte-educação, capaz de promover aprendizagens sociais, culturais e formativas, contribuindo para a constituição integral dos sujeitos. Conclui-se que os relatos evidenciam a potência do esporte escolar como espaço de aprendizagem e transformação, valorizando e reconhecendo o impacto significativo dessas vivências na formação integral.

Palavras-chave: Esporte; Escola; Jogos Escolares de Pernambuco.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Ginástica de condicionamento físico escolar e ciências biológicas: relações com saúde e interdisciplinaridade

AUTORES

Bruna Feliciano Fagundes da Silva
Ana Vitória Silva Domingo
Lidiane Raiara da Silva
Emanuelly Vitória Cabral Soares
Brenda Rejane Gomes de Pontes

Escola Estadual Paulina Monteiro

O presente estudo teve como propósito analisar a contribuição da ginástica de condicionamento físico, desenvolvida nas aulas de Educação Física, para a compreensão de conceitos das Ciências Biológicas e para a promoção da saúde dos alunos no ambiente escolar. O objetivo foi avaliar a importância da prática sistematizada de exercícios e sua relação com a aprendizagem interdisciplinar, estimulando o entendimento do corpo humano e a valorização de hábitos de vida saudáveis. A pesquisa foi realizada na Escola Paulina Monteiro, com participação de 72 estudantes do 8º e 9º ano do ensino fundamental, de ambos os sexos, com idades entre 13 e 15 anos. As intervenções foram organizadas em 12 aulas de ginástica de condicionamento físico, abordando exercícios aeróbios, de resistência muscular localizada e alongamentos, sempre acompanhados de reflexões interdisciplinares em parceria com Ciências e Matemática. Foram coletados dados de índice de massa corporal (IMC), frequência cardíaca de repouso e desempenho em testes de resistência abdominal e flexibilidade (sentar e alcançar). A análise estatística foi realizada por meio de estatística descritiva e teste t pareado ($p < 0,05$). Os resultados demonstraram redução no IMC médio (de 21,9 ± 3,1 para 21,2 ± 2,9; $p = 0,04$), melhora da resistência abdominal (aumento médio de 8 repetições; $p = 0,01$), incremento na flexibilidade (melhora média de 5,3 cm; $p = 0,02$) e diminuição da frequência cardíaca de repouso (de 84,6 ± 8,7 bpm para 78,1 ± 7,9 bpm; $p = 0,01$). Além dos ganhos físicos, observou-se maior compreensão dos estudantes acerca de conceitos biológicos relacionados ao sistema cardiovascular, muscular e respiratório, evidenciando o caráter interdisciplinar do projeto. Conclui-se que a ginástica de condicionamento físico na escola, quando articulada às Ciências Biológicas e a outras áreas do conhecimento, favorece a saúde, amplia a aprendizagem e contribui para a formação integral dos estudantes.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde; Interdisciplinaridade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Arte de rua: relato de ações na escola e comunidade

AUTORES

Emilly Nayara da Silva Soares Coutinho
Wesly da Silva Medeiros
Ray Guilherme Belarmino da Silva
Arxilen Maria Xavier Ferreira
Josué de Souza Silva

EREM Professor José Mendes da Silva

Este trabalho apresenta intervenções realizadas pelos alunos da escola Professor José Mendes, no itinerário formativo (IF) Arte de rua. Estas foram vivenciadas na cidade de Timbaúba no ano de 2024.O projeto foi desenvolvido ao longo de um ano letivo, com dois principais produtos de culminância para apresentação pública comunitária. As atividades tiveram o propósito de reconhecer e valorizar as práticas corporais e artísticas de rua, suas representações na linguagem do corpo e do movimento, promovendo interação social e reflexão sobre os possíveis preconceitos estruturais contra os artistas. Inicialmente, foi exposto a história do circo e ensinado como confeccionar, com materiais recicláveis, aparelhos de manipulação, como: argolas e bolas. Em seguida, falou-se sobre palhaços e apresentações com mágica. Posteriormente, trabalhou-se o equilibrismo, a ginástica acrobática e as pirâmides humanas. Por último, foi trabalhado as danças de rua de acordo com o público-alvo. Sobre as cuminâncias: no produto 1, foi realizada apresentações em um semáforo; no produto 2, adaptamos as apresentações para o modelo de circo e apresentamos para outras escolas e instituições. O desenvolvimento do projeto possibilitou aos participantes uma vivência significativa nas práticas corporais e artísticas, ligadas à arte de rua. Os alunos puderam conhecer e experimentar a arte circense e a dança, expressando-se por meio do corpo, do movimento e da linguagem artística. Por fim, foi consumado que essa abordagem favoreceu o desenvolvimento da cultura corporal do movimento, à criatividade e à interação social, promovendo uma aprendizagem significativa, contextualizada e predispondo a uma melhor qualidade de vida do participante. Além de proporcionar uma oportunidade de explorar habilidades artísticas diferentes, de maneira crítica e criativa, contribuindo para a construção de suas identidades e expressividades dentro e fora do ambiente escolar.

Palavras chaves: Arte de rua; Arte circense; Dança de rua.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Conhecendo a flora da Caatinga: uma trilha de descobertas

AUTORES

Analice Gomes Ribeiro
Kauã Vitor da Silva Souza
Maria Antônia de Sá Novaes

Maria Aparecida Nogueira de Souza silva
Maria Aliny Nathalia Almeida Silva
Andressa Queiroz Braz

EREFEM Icó Mandantes

O bioma Caatinga, exclusivo do Brasil, é reconhecido por sua biodiversidade única e por abrigar espécies adaptadas ao clima semiárido, muitas delas endêmicas. Além de sua importância ecológica, estudos recentes destacam seu papel na regulação climática, especialmente no sequestro de carbono, contribuindo para o equilíbrio ambiental. Apesar disso, a Caatinga enfrenta sérios processos de degradação causados pela ação humana, como o desmatamento e o uso inadequado do solo. Essas práticas favorecem o surgimento de espécies vegetais invasoras, que competem com a flora nativa e aceleram a desertificação, comprometendo a regeneração natural do bioma. Diante desse cenário, alunos da Escola de Referência em Ensino Fundamental e Médio (EREFEM) Icó Mandantes, em Petrolândia (PE), desenvolveram um projeto de educação ambiental voltado ao estudo da Caatinga. Utilizando uma trilha ecológica próxima à escola como campo de investigação, os estudantes realizaram atividades ao ar livre que integraram teoria e prática, promovendo o reconhecimento de espécies da flora local e o fortalecimento do vínculo com o território. As visitas à trilha foram organizadas em conformidade com as condições climáticas e a disponibilidade dos alunos. Durante os percursos, os estudantes utilizaram celulares para registrar imagens da vegetação, que foram posteriormente analisadas no aplicativo PlantNet. A ferramenta permitiu a identificação de espécies como Jatropha gossypiifolia, Croton flavensde e Cereus jamacaru, além de fornecer informações sobre suas características e relevância ecológica. O projeto promoveu o uso consciente da tecnologia, o desenvolvimento de habilidades investigativas e a valorização da biodiversidade local, transformando a trilha em um espaço pedagógico e contribuindo para a formação de uma consciência ambiental crítica.

Palavras-chave: Caatinga; Educação ambiental; Biodiversidade.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Ioga como ferramenta alternativa em educação física: relato de experiência de estudantes do ensino médio

AUTORES

Jamilly Cryslem de Lima Soares
Guilherme Firmino Da Silva
Vivyanni Cruz da Silva
Yasmin de Melo Silva
Karina Franco de Camargo
Vitor Ricardo de Souza

Escola de Referência em Ensino Médio Zumbi dos Palmarres

A adolescência é uma fase caracterizada por alterações físicas, fisiológicas e mentais. Nessa perspectiva, a realização de atividades de ioga estimula o autoconhecimento corporal e emocional, favorecendo a autoconfiança e redução da ansiedade. O presente estudo descreve experiências vivenciadas por estudantes do ensino médio ao longo da disciplina de educação física da Escola de Referência em Ensino Médio Zumbi dos Palmares, Cabo de Santo Agostinho/PE. Oito aulas foram realizadas utilizando métodos de ioga: adequação da postura (ásanas) e respiração consciente (pranayama), em duas turmas (segundo e terceiro ano). A coleta de dados ocorreu através de um formulário online com oito perguntas: 1. qual turma você é?; 2. você se sentiu confortável durante a aula?; 3. os alongamentos e posturas foram adequados ao seu nível?; 4. o ritmo da aula (tempo das posturas, pausas, respiração) foi satisfatório?; 5. você conseguiu acompanhar as instruções dada pela professora?; 6. a atividade te ajudou a relaxar física e mentalmente?; 7. caso a atividade tenha surtido efeitos em você, esses efeitos foram em qual aspecto?; 8. o ambiente (som, espaço, iluminação e temperatura) estava adequado?. No formulário, as alternativas "sim", "não" e "não sei dizer" foram disponibilizadas, exceto a questão 7, onde teve as opções "mental", "físico" e "nenhum". 51,9% das respostas corresponderam ao terceiro ano, enquanto 48,1% ao segundo ano, apontando maior participação de estudantes do último ano. No total, 75% ou mais votaram em "sim" para as perguntas 2, 3, 4, 5, 6 e 8, mostrando uma interação positiva com o método. Na questão 7, 44,2% indicaram efeitos no âmbito mental, enquanto 32,7% no campo físico e, por fim, 23,1% não observaram efeitos. Foi possível concluir que atividades práticas de ioga são ferramentas alternativas vantajosas para o equilíbrio físico e mental de estudantes do ensino médio, especialmente em escolas de pequeno porte.

Palavras-chave: Equilíbrio emocional; Ensino médio; Ioga.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Simulação de erosão em áreas de ocupação irregular: uma abordagem prática no ensino de geografia

AUTORES

Maria Vitória Pereira da Silva
Helloisa Oliveira dos Santos
Milton Figueiredo dos Santos
Samuel Pereira da Silva
Ana Paula Cordeiro de Souza
Wagner Santos de Sousa

Escola Pedro Barros Filho

A ocupação irregular dos morros na Região Metropolitana do Recife (RMR) representa um dos maiores desafios socioambientais urbanos, resultando em processos erosivos, deslizamentos de barreiras, assoreamento de canais e inundações. Diante disso, foi realizada uma aula prática de Geografia para os estudantes dos primeiros anos, com o intuito de promover a compreensão crítica desses fenômenos e suas implicações sociais, da saúde e ambiental. A atividade dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 4 (Educação de Qualidade), ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis) e ODS 13 (Ação contra a Mudança Global do Clima). Simular o processo de erosão em áreas de morro com ocupação irregular, estimular a reflexão sobre os impactos da ausência de cobertura vegetal e planejamento urbano, relacionar o conteúdo geográfico com eventos reais, como o deslizamento ocorrido em Jardim Monte Verde/PE e promover a educação ambiental, alinhada aos ODS. A atividade consistiu em simular uma construção que representou um morro urbano. Utilizou- se água aplicada com uma peneira para simular a chuva, incidindo sobre áreas sem vegetação, representando ocupações irregulares. Observou-se o deslocamento de sedimentos, simulando a corrida de lama e os impactos erosivos. Durante a aula, foram feitas analogias com eventos reais, como a queda de barreiras e o assoreamento de rios na cidade do Recife. A discussão foi conduzida com base em imagens, relatos e dados sobre o acidente em Jardim Monte Verde, destacando a importância da vegetação nativa como fator de contenção natural. A simulação despertou grande interesse dos estudantes, que conseguiram visualizar de forma concreta os efeitos da erosão e da ocupação desordenada. A atividade gerou debates sobre políticas públicas, planejamento urbano e justiça ambiental. Os alunos compreenderam que a presença de vegetação poderia ter evitado ou minimizado os impactos do acidente citado, reforçando a importância da preservação ambiental e da gestão territorial. A aula prática demonstrou ser uma estratégia eficaz para o ensino de Geografia, promovendo o aprendizado significativo e a conscientização socioambiental. Ao integrar teoria, prática e realidade local, a atividade fortaleceu o papel da escola como espaço de formação cidadã.

Palavras-chave: Impactos socioambientais; Educação ambiental; Geografia aplicada.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Projeto corpo, arte e movimento: "direito de ser, direito de estar"

AUTORES

Emanuel Ibrahímovic de Melo Ferreira
José Gustavo da Silva Santos
Maria Clara Lira de Oliveira
Maria Jucilene Araújo Rodrigues
Mislene Florêncio de Almeida

EREM Padre Zacarias Tavares

A Educação Física escolar desempenha papel essencial na formação integral do estudante, ao inseri-lo na cultura corporal de movimento e capacitá-lo a usufruir de práticas como esportes, danças, lutas e ginásticas em benefício da cidadania e da qualidade de vida (CONFEF, 2002). Nesse contexto, foi desenvolvido na EREM Padre Zacarias Tavares – Caruaru/PE, entre 21 e 28 de agosto de 2015, o Projeto Corpo, Arte e Movimento – "Direito de Ser, Direito de Estar", com foco na inclusão por meio de práticas corporais e artísticas. A finalidade estava em relacionar os benefícios dessas práticas, valorizando a acessibilização de pessoas com deficiência. A ação esteve alinhada à Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015) e à Declaração de Salamanca (BRASIL, 1994), que defendem uma educação adaptada às necessidades dos estudantes. A açao envolveu estudantes, professores e equipe do Atendimento Educacional Especializado (AEE), com atividades como: judô e dança contemporânea com olhos vendados, ciranda inclusiva, produção de poema e a peça teatral "Direito de Ser, Direito de Estar", que retratou os desafios enfrentados por docentes diante da falta de recursos para garantir a acessibilização de estudantes com deficiência visual, auditiva, paraplegia e TDAH. O projeto alcançou cerca de 400 estudantes do Ensino Médio (1º, 2º e 3º anos). Os resultados apontaram protagonismo estudantil, desenvolvimento da empatia e reflexão crítica sobre direitos das pessoas com deficiência, além da sensibilização da comunidade escolar para o respeito às diferenças. Conclui-se que as práticas corporais e artísticas são estratégias potentes de inclusão, capazes de transformar o espaço escolar e fortalecer a cidadania.

Palavras-chave: Educação Física e treinamento; Inclusão social; Participação social.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Festival de ginástica rítmica e acrobática: o protagonismo dos discentes da EREM João Pereira

AUTORES

Eyshyla Victória Nogueira Gonçalves
Lucas Gabriel Francelino Silva
Licianne Laisa Albino da Silva
Melisa Cavalcante do Nascimento
Morgana Andrade Ferreira
Rayane Barbara Barreto Silva.

Escola de Referência João Pereira Sobrinho

A ginástica, em suas diferentes manifestações, constitui uma prática corporal que envolve criatividade, cooperação, disciplina e expressão artística. O Festival de Ginástica disposto pelo componente curricular Educação Física, foi idealizado como um espaço de valorização do protagonismo estudantil, incentivando a participação ativa dos discentes na criação, organização e execução das apresentações. O objetivo deste projeto foi analisar o impacto da participação no festival de ginástica e o protagonismo, observando aspectos de engajamento, cooperação e autonomia. A metodologia contou com a participação de cento e setenta discentes do ensino médio, de ambos os sexos, que integraram onze turmas na competição. Os protocolos se deram por reuniões, ensaios semanais de coreografias e pirâmides, durante um mês e meio, entre 13 de março a 30 de abril de 2025, nos quais os discentes foram responsáveis por elaborar movimentos, definir músicas, coordenar e realizar ajustes coletivos, desenvolvendo o protagonismo na prática. Os resultados demonstraram nível de engajamento, com 85% dos discentes relatando satisfação em participar ativamente do processo criativo e organizacional. A cooperação entre colegas foi apontada por 75% dos participantes como fundamental para a superação de desafios, enquanto 65% destacaram maior autonomia no planejamento das apresentações. Observou-se ainda que o desempenho técnico, embora heterogêneo, foi acompanhado de forte envolvimento emocional e expressivo, evidenciado nas apresentações finais. Conclui-se que o festival de ginástica promoveu não apenas a vivência corporal, mas também o fortalecimento do protagonismo estudantil, em consonância com o ODS Educação de Qualidade, que busca garantir uma educação inclusiva, equitativa e de qualidade, promovendo oportunidades de aprendizagem significativa e transformadora.

Palavras-chave: Festival de ginástica; Expressão corporal; Protagonismo.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Genética populacional do gene ACTN3 e suas implicações para a equidade e valorização no esporte

AUTORES

Kauã Victor Barbosa do Nascimento
Artur Francisco Oliveira do Carmo
André Ramos Vieira
Tarcio Tomé da Silva

Escola de Referência em Ensino Médio Brasilino José de Carvalho

O gene ACTN3 codifica a proteína alfa-actinina-3, expressa em fibras musculares de contração rápida, e seu polimorfismo R577X está associado ao desempenho em atividades de força e potência. Pesquisas evidenciam que a presença do alelo funcional C (R) favorece a produção desta proteína, influenciando características musculares determinantes para o rendimento esportivo em modalidades explosivas. Compreender a distribuição populacional deste polimorfismo é importante para se discutir sobre a diversidade genética entre perfis atléticos interpopulacionais, seus impactos no rendimento esportivo e oportunização. Assim, objetivou-se investigar a frequência do alelo C (R) em diferentes populações, identificar variações significativas e sugerir possíveis correlações com históricos adaptativos. As frequências populacionais do alelo funcional e do polimorfismo R577X foram obtidas do projeto ALFA rs1815739, disponível no banco de dados dbSNP do NCBI. Posteriormente, aquelas do alelo funcional foram comparadas entre as populações do projeto, analisando descritivamente para identificar diferenças significativas. A abordagem foi direcionada na caracterização objetiva dos dados sem inferências prévias. Verificou-se uma frequência significativamente alta do alelo funcional em populações africanas, atingindo um pico de 89,3% em "Outros Africanos", implicando em uma prevalência ~2,47 vezes maior que a menor observada ("Latino-Americanos 2", 36,2%). Este perfil sugere forte seleção histórica adaptativa, possivelmente vinculada a demandas biomecânicas (caça, subsistência) em ambientes ancestrais, mantendo um pool genético, onde a probabilidade de surgir um indivíduo com genótipo ideal para esportes de força e potência é maior, o qual quando em um ambiente moderno favorável (cultura esportiva, treinamento de alto nível, boa nutrição) tende a se tornar um atleta de destaque. A diversidade genética interpopulacional, influenciada por fatores evolutivos e socioambientais, contribui para uma base biológica para se discutir variações em perfis atléticos, também pode auxiliar no processo de reconhecimento e valorização atlética em populações historicamente vulnerabilizadas (africanas, exemplificando), pois geneticamente são potenciais fontes de atletas de destaque.

Palavras-chave: Alfa-actinina; Frequência do gene; Variação genética.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Educação física inclusiva e transformadora

AUTORES

Lucas Ermirio
Laura Silva
Wesley Andrei
Alexandre Cipriano da Silva

Escola Dom Vital

A Educação Física escolar tem papel fundamental na formação cidadã e no desenvolvimento da saúde. Este projeto foi elaborado pelo professor Alexandre e pelos alunos da Escola Dom Vital, com o intuito de promover uma prática inclusiva e transformadora, baseada na valorização das pessoas, no respeito às diferenças e na integração por meio de jogos e atividades coletivas. O objetivo é estimular a prática do esporte como hábito diário, combatendo o sedentarismo e a obesidade, bem como resgatando formas de interação e socialização entre os estudantes. De acordo com o IBGE (2023), cerca de 33% dos alunos da rede pública apresentam excesso de peso, um dado que reforça a necessidade de intervenções escolares que unam saúde e inclusão. A metodologia proposta compreende atividades lúdicas, jogos cooperativos e esportes adaptados, buscando garantir a participação de todos os alunos, independentemente de suas condições físicas. Serão aplicados protocolos de observação da participação, bem como acompanhamento do nível de engajamento nas práticas corporais, com análises qualitativas dos resultados obtidos. Os resultados esperados envolvem a redução de comportamentos sedentários, melhora na autoestima, na socialização e no condicionamento físico dos estudantes. Além disso, espera-se o fortalecimento do sentimento de pertencimento e da valorização da diversidade dentro do ambiente escolar. Conclui-se que o projeto tem potencial para transformar a Educação Física em um espaço de inclusão, promoção da saúde e integração social, alinhado à formação de cidadãos mais ativos e conscientes da importância do cuidado com o corpo e com o coletivo.

Palavras-chave: Inclusão; Esporte; Saúde.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Vivência da bocha paralímpica na escola: sustentabilidade e protagonismo estudantil

AUTORES

Brenda Layne da Silva Santos
Gabriel Victor Braga Dias
Jhony Wanderson da Silva Ferreira
Wandylla Beatriz Silva Bezerra
Bruno Anselmo Neves de Andrade

Escola de Referência em Ensino Médio Wilson de Andrade Barreto

A presente experiência pedagógica foi desenvolvida no mês de junho de 2025, teve como foco a vivência da Bocha Paralímpica na escola, buscando difundir a modalidade entre os estudantes, promover a sustentabilidade e estimular o protagonismo estudantil. O objetivo central foi favorecer a compreensão da Bocha enquanto prática esportiva adaptada e promover sua inserção no ambiente escolar, valorizando a produção de materiais com uma perspectiva sustentável para a vivência esportiva. A pesquisa caracteriza-se como aplicada, de abordagem qualitativa, com caráter interventivo e descritivo, uma vez que envolveu a realização de atividades teórico-práticas no contexto escolar, com ênfase na inclusão, sustentabilidade e protagonismo discente. As ações foram organizadas e executadas por quatro alunos do ensino médio "dois do 1º ano, um do 2º e um do 3º" sob a mediação do professor, envolvendo um total de 44 estudantes. Inicialmente, os participantes tiveram contato com os fundamentos teóricos da Bocha Paralímpica. Em seguida, confeccionaram kits alternativos de Bocha, utilizando areia, fita adesiva e sacos plásticos reutilizáveis. Esses materiais foram produzidos especificamente para serem utilizados nos jogos internos da escola. Posteriormente, a modalidade foi inserida nesses jogos por meio de um torneio, que contou com a participação de atletas com deficiência, especificamente distrofia muscular e paralisia cerebral, que demonstraram o processo do jogo na modalidade inclusiva, fortalecendo a importância da Bocha Paralímpica no ambiente escolar. Os resultados evidenciaram alto engajamento e entusiasmo dos estudantes, que demonstraram interesse não apenas em praticar, mas também em difundir a Bocha como modalidade paralímpica e inclusiva. A produção de materiais recicláveis mostrou-se eficaz ao proporcionar vivências igualitárias e reflexões sobre sustentabilidade. Conclui-se que a proposta atingiu plenamente seus objetivos ao possibilitar a vivência da Bocha Paralímpica, reforçar sua relevância educativa e destacar o protagonismo dos estudantes como agentes ativos do processo de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Bocha Paralímpica; Sustentabilidade; Protagonismo Estudantil.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Aplicação da intelincia artificial no ambiente escolar para promover saúde e combater desperdício

AUTORES

Maria Fernanda Pereira Cavalcanti
Ana Beatryz Rodrigues Gomes
Luiz Miguel Silva Monteiro
Letícia Gabriella Pereira da Silva
Edvaldo Ferreira de Brito Junior
Diomédio Inacio Vieira de Matos Silva

Escola Professor José Bione de Araújo

O desperdício de alimentos é um problema global que compromete a sustentabilidade, a economia e a saúde das populações. No ambiente escolar, essa questão adquire relevância por impactar diretamente a nutrição dos estudantes, a prática de atividades físicas e a formação de hábitos saudáveis. Este trabalho buscou integrar a inteligência artificial como recurso inovador para analisar dados de consumo alimentar, propor soluções e promover maior conscientização sobre sustentabilidade e saúde entre os jovens. O objetivo foi utilizar a Inteligencia Artificial (I.A) para relacionar o desperdício alimentar com os hábitos de vida dos estudantes e gerar estratégias de redução desse problema. A metodologia envolveu a participação de 100 alunos, que responderam a um questionário sobre hábitos alimentares e práticas de saúde. Durante dois meses, foram realizadas observações semanais no refeitório escolar, registrando as quantidades de alimentos descartados. Os dados coletados foram inseridos em um prompt estruturado no ChatGPT, no qual a IA, auxiliou com susgestões de ações, sugeriu ajustes no planejamento alimentar, estratégias de reaproveitamento e medidas educativas de conscientização. Os resultados demonstraram inicialmente altos índices de desperdício, mas, após a aplicação das recomendações da IA e de campanhas internas, observou-se uma redução de aproximadamente 70% no volume de alimentos descartados. Além disso, os estudantes passaram a compreender melhor a importância de escolhas alimentares conscientes para a prática de exercícios físicos e para a prevenção de problemas relacionados à má nutrição. Conclui-se que a inteligência artificial pode ser uma aliada no enfrentamento do desperdício alimentar, fortalecendo práticas de saúde e bem-estar no ambiente escolar. A experiência demonstrou inovação tecnológica, relevância social e impacto positivo, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Palavras-chave: Inteligência artificial; Desperdício alimentar; Hábitos saudáveis.

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

RBAFS Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Uso da inteligência artificial para orientação nutricional a partir da taxa metabólica basal

AUTORES

Breno da Silva Neu
Milena Pereira da Silva
Rayra Nauane Andrade Teixeira
Nayara Rafaela da Silva Ferreira
Edvaldo Ferreira de Brito Junior
Rosilene Ferreira da Silva Muniz

Escola Professor José Bione de Arújo - Instituição

A promoção da saúde entre adolescentes é um desafio contemporâneo exigindo estratégias científicas, tecnológicas e educacionais. Segundo Wahrlich e Anjos, a Taxa Metabólica Basal (TMB) é um indicador que estima o gasto energético mínimo necessário para funções vitais e essencial para o planejamento de dietas. Este trabalho propõe o uso da Inteligência Artificial (IA) como recurso inovador para calcular a TMB e promover orientações nutricionais em ambiente escolar, contribuindo para desenvolver hábitos saudáveis, alinhando-se ao terceiro ponto dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU): Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Objetivo: aplicar a IA na estimativa da TMB de estudantes do ensino médio desta instituição escolar e verificar seu potencial na adoção de práticas saudáveis. Metodologia: coleta anônima de dados (idade, peso, altura, sexo e nível de atividade física) de 100 voluntários. As variáveis foram computadas através de um prompt previamente estruturado que permitiu à IA calcular a TMB, projetar gasto calórico diário e sugerir orientações nutricionais. Resultados: foi constatado que a maioria dos estudantes possui uma TMB insuficiente para a prevenir o adoecimento. Conclusão: através do cálculo da TMB realizado pela IA foi possível orientar os estudantes para o consumo alimentar consciente e o estímulo à prática de atividade física, colaborando para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs).

Palavras-chave: Inteligência Artificial; Taxa de Metabolismo Basal; Saúde.

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