

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

Marília 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”

Daniilo 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

- Google Scholar
- LATINDEX
- LILACS
- MIGUILIM
- Scielo
- Scopus

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS)

Diretoria 2024 - 2026

Jorge Bezerra

Universidade de Pernambuco

Presidente

Jair Sindra Virtuoso Júnior

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Vice-Presidente

Diretora Científica

Daisy Motta Santos

Universidade Federal de Minas Gerais

Primeira Tesoureira

Carla Meneses Hardman

Universidade Federal de Pernambuco

Segundo Tesoureiro

Júlio Brugnara Mello

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso-Chile

Primeira Secretária

Rizia Rocha Silva

Universidade Federal de Goiás

Segunda Secretária

Themis Cristina Mesquita Soares

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

Conselho Fiscal

Valquíria Aparecida de Lima

Supporte Educação & Saúde no Trabalho, SUPPORTE, Brasil.

Claudia Regina Cavagliari

Universidade de Brasília

Adriano Akira Ferreira Hino

Pontificia Universidad Católica do Paraná

Membros Suplentes

Marja do Valle

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Jucemar Benedet

Universidade Federal de Santa Catarina

Juciléia Barbosa Bezerra

Universidade Federal do Pará/Campus de Castanhal

Gestão de Cursos e Eventos

Marja do Valle

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Gestão de Mídias

Cássio Assunção

Universidade Federal da Paraíba

Gestão dos Grupos de Trabalho

Silvio Aparecido Fonseca

Universidade Estadual de Santa Cruz, Bahia



VII SAFES

VII Simpósio de Atividade Física e Saúde da Região Sudeste

02, 03, e 04 de julho de 2026

Universidade Federal do Triângulo Mineiro-UFTM

Uberaba, Minas Gerais, Brasil

COMISSÕES

PRESIDÊNCIA

Camila Bosquiere Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

COMISSÃO ORGANIZADORA

Camila Bosquiere Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Danilo Rodrigues Bertucci
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

José Humberto Alves
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Fernanda Machain Silva Tannús
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Maria Laura de Paulo Justino
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Dener Romero Rodrigues
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Priscila de Mendonça Silva
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Jaqueline Albernás Borges
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Nathália Lustosa Ferreira
Silvestrini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

COMISSÃO CIENTÍFICA Coordenadora

Camila Bosquiere Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenador

Danilo Rodrigues Bertucci
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenador Executivo

José Humberto Alves
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva

Fernanda Machain Silva Tannús
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros Avaliadores

Eduarda Pereira Damião
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Eduardo da Silva Paula
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Gabriel Peinado Costa
Universidade de São Paulo,
Ribeirão Preto/SP.

Germano Marcolino Putti
Universidade de São Paulo,
Ribeirão Preto/SP.

Jean Lucas Rosa
Universidade de São Paulo,
Ribeirão Preto/SP.

Joicy Ferreira da Silva Ramos
Universidade de São Paulo,
Ribeirão Preto/SP.

Kelly Abreu Ferraz
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Leticia Detore Devey
Universidade de São Paulo,
Ribeirão Preto/SP.

Luanna Rodrigues Margato
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Luís Gustavo Alves Silva
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Marcelo Bruno da Silva Maceno
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Morganna Alves Siqueira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Ramiro Henrique Conceição
Santana dos Santos
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Ruthe Tamara Martins Mendes
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Neweton Antônio de Lima Adas
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

**COMISSÃO DE
DIVULGAÇÃO E
MARKETING
Supervisor**

Markus Vinícius Campos Souza
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva

Priscila de Mendonça Silva
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva

Alexia Souza Santato
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros

André Giordani Silveira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Diego Martins da Silva
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Ivana Vitória Silva Santos
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

José Humberto Alves
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Júlia Passos Leocádio
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Maria Fernanda Noda Teixeira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Maria Valentina Silva de Jesus
Pereira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

**COMISSÃO DE LOGÍSTICA
E INFRAESTRUTURA
Coordenadora**

Suziane Peixoto dos Santos
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva

Maria Laura de Paulo Justino
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros

Amanda Aparecida Pimenta
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Beatriz Ferreira de Souza Uzun
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Camila Bosquiero Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Fernanda Thalita Gonçalves
Coimbra
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Kamila Francisca dos Santos
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

**COMISSÃO DE APOIO E
RELACIONAMENTO
Coordenador**

Rodney Coelho da Paixão
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenador Executivo

José Humberto Alves
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenador Executivo

Dener Romero Rodrigues
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva

Fernanda Machain Silva Tannús
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros

Arthur Bessa Cavalcanti
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Dener Romero Rodrigues
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Giovanna Nogueira Lopes
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Isabella Ferreira Gonçalves Salce
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Isabella Vitória Carvalho Costa
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

João Guilherme Leite de
Medeiros
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

João Pedro Fumeiro Lindolfo
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Lavínia Ferreira Lopes
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Letícia Silva dos Santos
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Luara Mirela Coscrato Melo
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Maira Dinis Nunes
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Mariana Carneiro dos Santos
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Maria Carolina Mendes
Gonçalves
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Maria Valentina Silva de Jesus
Pereira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Paulo Estevão Capucci Molina
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Pedro Layon Soares Souza
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Simone Maria Castellano
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Verônica Cordeiro Rocha
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

COMISSÃO PATROCÍNIO
Coordenadora
Camila Bosquiero Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva
Jaqueline Albernás Borges
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros
Caio Rodrigues Marques
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Dener Romero Rodrigues
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

José Humberto Alves
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Juliane Albernás Borges
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Maria Sande de Souza
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

COMISSÃO TECNOLOGIA
Coordenadora
Camila Bosquiero Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Supervisor
Gustavo Ribeiro da Mota
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva
Nathália Lustosa Ferreira
Silvestrini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros
Armando Seno Lourenço Silva
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Gabriel Augusto Gomes
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

José Humberto Alves
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Leoni da Silva Navarro
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Sylvia Gabriela Duarte Licindio
Andrade
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

**COMISSÃO COFFEE-
BREAK**
Coordenadora
Alynne Christian Ribeiro Andaki
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenadora Executiva
Bruna Luiza Cruz Beltrão de
Araújo
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenador Executivo
Ígor Fernandes de Lima
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros
Bruna Ferraz Ribeiro
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Fernanda Amaral Manzan
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Giovanni Gondim Tomaz
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Marcondes José Silva Júnior
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Yago dos Anjos Donato dos
Santos
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

COMISSÃO ESPAÇO KIDS
Coordenadora
Nilza Coqueiro Pires de Sousa
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Coordenador Executivo
César Augusto Miranda Pereira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Membros
Camila Bosquiero Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Júlia Passos Leocadio
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Laura Lopes Xavier
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

**PROFESSORES
AVALIADORES**
Profª. Drª. Alynne Christian
Ribeiro Andaki
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof. Dr. Átila Alexandre Trapé
Universidade de São Paulo,
Ribeirão Preto/SP.

Prof^{fa}. Dr^a. Camila Bosquiero
Papini
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof. Dr. Claudio de Oliveira
Assumpção
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof. Dr. Danilo Rodrigues
Bertucci
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof. Dr. Donizete Cicero Xavier
de Oliveira
Universidade Estadual de
Londrina, Londrina/PR.

Prof. Me. Eduardo da Silva Paula
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof^{fa}. Me. Fernanda Machain
Silva Tannús
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof^{fa}. Dr^a. Deborah Bernardo da
Silva
Centro Brasileiro de Análise e
Planejamento – CEBRAP, São
Paulo/SP.

Prof. Dr. Guilherme Borges
Pereira
Universidade Federal de São
Carlos, São Carlos/SP.

Prof. Dr. Inaian Pignatti Teixeira
Universidade do Estado de
Minhas Gerais, Belo horizonte/
MG.

Prof. Dr. Jair Sindra Virtuoso
Júnior
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof^{fa}. Dr^a. Juciléia Barbosa
Bezerra
Universidade Federal do Pará,
Belém/PA.

Prof^{fa}. Me. Marja do Valle
Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul, Porto
Alegre/RS.

Prof. Dr. Markus Vinícius Campos
Souza
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof^{fa}. Me. Morganna Alves
Siqueira
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof. Dr. Paulo Henrique de
Araújo Guerra
Universidade Estadual Paulista,
Rio Claro/SP.

Prof^{fa}. Dr^a. Renata Damião
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof^{fa}. Dr^a. Rizia Rocha
Universidade Federal de Goiás,
Goiânia/GO.

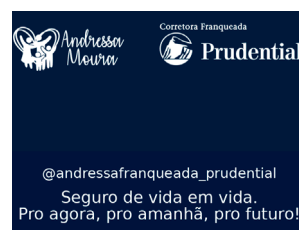
Prof. Dr. Rodney Coelho da
Paixão
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

Prof. Dr. Wellington Segheto
Universidade Federal do Triângulo
Mineiro, Uberaba/MG.

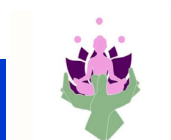
PARCERIA(S)



PATROCÍNIO



APOIO



Clínica Terapêutica Ânima
@clinica_terapeutica_anima



Informática & Smartphones
ASSISTÊNCIA TÉCNICA
ACESSÓRIOS E PERIFÉRICOS
CELULARES E INFORMÁTICA



REALIZAÇÃO



Grupo de Estudos e Pesquisas
em Atividade Física, Exercício e Saúde





VII Simpósio de Atividade Física e Saúde da Região Sudeste

AUTORES

Camila Bosquero Papini¹

José Humberto Alves¹

Fernanda Machain Silva Tannus¹

Danilo Rodrigues Bertucci¹

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Departamento de Ciências do Esporte, Uberaba, Minas
Gerais, Brasil.

A Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), em Uberaba (MG), sediou o VII Simpósio de Atividade Física e Saúde da Região Sudeste (VII SAFES). Promovido pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física, Exercício e Saúde (GEPAFES) da UFTM e pela Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS), o evento foi realizado de 2 a 4 de julho de 2026, em formato híbrido, reunindo pesquisadores, estudantes e profissionais de diferentes regiões do Brasil. Nesta edição, o tema central foi: “Atividade física e justiça social no sudeste brasileiro: evidências, desafios e possibilidades para a promoção da saúde em contextos de desigualdade”. Esta edição registrou 216 inscrições de participantes vinculados a instituições de ensino superior, serviços de saúde, órgãos governamentais e organizações da sociedade civil. Foram submetidos e avaliados 139 trabalhos científicos, apresentados durante a programação do simpósio em formato presencial e online. Os trabalhos publicados nestes anais passaram por processo de avaliação por pares, conduzido por pesquisadores convidados com experiência nas diferentes áreas temáticas do evento. Essa etapa buscou assegurar a qualidade científica das publicações e contribuir para a disseminação de evidências produzidas na área de atividade física e saúde.

Ao longo da programação foram realizadas 35 atividades científicas e formativas, com a participação de 26 palestrantes, contemplando discussões sobre promoção da atividade física, políticas públicas, envelhecimento, reabilitação, saúde coletiva, práticas integrativas em saúde, saúde do trabalhador, equidade de gênero, iniquidades em saúde, inclusão social e formação profissional. As atividades desenvolvidas tiveram como propósito fortalecer estratégias de promoção da atividade física em contextos de vulnerabilidade social, considerando os efeitos da urbanização, das desigualdades territoriais e dos determinantes sociais da saúde. Entre os destaques da programação esteve a conferência de encerramento intitulada “Política Nacional de Atividade Física e Saúde”, que reafirmou a importância da atividade física como componente fundamental das políticas públicas de saúde no Brasil. O conhecimento compartilhado ao longo dos três dias representa uma importante contribuição para as ações de promoção da saúde na região Sudeste e inspirará novas colaborações e projetos. Que as ideias discutidas se transformem em iniciativas concretas, promovendo a redução das desigualdades e construindo uma sociedade mais ativa, saudável e justa.

A Comissão Organizadora expressa seus sinceros agradecimentos à Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Esporte e à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UFTM pelo apoio institucional; ao Departamento de Ciências do Esporte e à Direção e ao corpo docente do Curso de Graduação em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFTM pelo acolhimento e suporte logístico; à Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde, pela parceria técnico-científica; aos palestrantes e ministrantes convidados, pela generosidade em compartilhar conhecimentos e experiências; aos participantes, que com suas presenças, trabalhos e contri-



Este trabalho está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

buições tornaram o evento um espaço de aprendizado e troca; aos membros da Comissão Organizadora pelo empenho e dedicação ao longo de todo o processo de planejamento e execução; ao Grupo DNA-UFTM, pela apresentação cultural que abrilhantou a cerimônia de abertura; e à equipe do Geossítio de Peirópolis, pela acolhida e pela oportunidade de integrar ciência, cultura e

extensão na programação do simpósio.

Que os trabalhos aqui publicados inspirem novas pesquisas, colaborações e ações voltadas à promoção da atividade física e da saúde. Nos encontraremos na próxima edição do Simpósio de Atividade Física e Saúde da Região Sudeste.

Sumário

- 1** Respostas agudas hematológicas e bioquímicas após o voo de caça em pilotos militares
Mateus Santiago de Carvalho, Marcio Henriques do Carmo Lima, Roberta Verissimo França de Oliveira, Gilson Costa dos Santos Junior, Paulo Farinatti, Grace Barros de Sá
 - 2** Segurança aquática motiva a inserção na natação infantil
Susylene Aparecida Almeida de Moraes, Laura Silva, Izabela Aparecida dos Santos
 - 3** A capacidade técnico-administrativa para o incentivo à atividade física na Região Sudeste do Brasil
Cristiano Araujo Dias, Mila Duarte Lima Dias, Ismar Eduardo Martini Filho, Temístocles Damasceno Silva
 - 4** Educação antidopagem no contexto escolar: revisão de escopo de intervenções no ensino médio
Kelly Christine Maccarini Pandolfo, Temístocles Vicente Pereira Barros, Matheus Avila Froehlich, Catí Reckelberg Azambuja, Daniela Lopes dos Santos
 - 5** Qual o custo financeiro necessário para que as crianças sejam fisicamente ativas em Florianópolis?
Diênifer da Silva Rosa, Franciléia Andrade Lima, Carla Elane Silva dos Santos, Cassiano Ricardo Rech
 - 6** Efeito do programa SuperAção na aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com excesso de peso
Lucas de Oliveira Cardoso, Carlos Eduardo Moreira Silva, Rafael Sanches da Silva, Geane Francisca Pereira, William Rodrigues Tebar, Sueyla Ferreira da Silva dos Santos
 - 7** Influência de um período de destreinamento nas capacidades físicas de idosos praticantes de Pilates
Iasmin Marques Sabino, Kaique Monte Biz, Fernanda Machain Silva Tannús, Milena Mecca Pinto, Michellen Rodrigues Barbosa, Danilo Rodrigues Bertucci
 - 8** Intervalos de recuperação e desempenho físico: uma estratégia didática na fisiologia
Brayan Gonçalves Alvarenga Nunes, Igor Felipe Dantas e Lemes, Pedro Paulo Pereira Braga, Polissandro Alves Mortoza, Cezimar Correia Borges, Thalles Guillarducci Costa
 - 9** Atuação do profissional de educação física em ambiente hospitalar: relato de experiência
Matheus Naironi da Silva Camargo, Crivaldo Gomes Cardoso Junior, Karina Elaine de Souza Silva, Silvana Cardoso de Souza
 - 10** Relação entre o nível de atividade física e qualidade de vida de transsexuais e travestis
Gabriel Vinícius da Costa Oliveira, Talita de Sene Carvalho, Marina de Paiva Lemos, Izabela Aparecida dos Santos
 - 11** A atividade física nos planos estaduais e programações anuais de saúde da Região Sudeste do Brasil
Ana Teófila Cabral Menezes, Paloma Andrade Pinheiro, Temístocles Damasceno Silva
 - 12** Comportamentos de movimento de 24 horas e sintomas depressivos em adolescentes do Distrito Federal
João Paulo Rodrigues dos Santos, Lucas Vital Dantas, Samuel Lira da Silva Barbosa, José Silvestre Martins da Silva, Andressa de Oliveira Araújo, Rodrigo Alberto Vieira Browne
 - 13** Análise postural em trabalhadores de restaurante universitário
Carolina Alves Ribeiro, Kéthelym Fernandes da Rocha, Juliana da Conceição Barros, Luis Alberto Gobbo, Mery Caroliny de Jesus Ribeiro, Iracimara de Anchieta Messias
 - 14** Skate em crianças com autismo: controle postural e força muscular (Estudo piloto de casos)
Vinicius Jordão Silva, Livia Beatriz Toledo, Maurício Junio Sousa Rampim, Murilo da Cunha Costa, Maria Gabrielle Nascimento Siqueira, Dernival Bertoncello
 - 15** A interdisciplinaridade da equoterapia na promoção da saúde: relato de experiência
Gabriela Cristina de Oliveira, Rodolfo Torim, Thais Helena Constantino Patelli, Eduardo Fernando Koga Algosio, Jéssica Luiza de Oliveira do Nascimento, Gabrielle da Silva Freitas
 - 16** Correlação entre os tipos de comportamentos sedentários e funcionalidade em idosos
Eduarda Pereira Damião, Tawan Ricardo de Jesus Silva, José Humberto Alves, Daniela de Jesus Costa, Ramiro Henrique Conceição dos Santos, Jair Sindra Virtuoso Junior
 - 17** Acessibilidade para quem mais precisa? Comparação das calçadas no entorno de 109.142 escolas
Inaian Pignatti Teixeira, Luiz Otavio Felipe de Paula e Silva, Maria Antônia Rosa Garcia, André Lemos Trindade Quadros, Kauê Henrique Dantas Stefano
 - 18** Associação entre comportamento sedentário e sintomas depressivos em universitários
Joelia da Silva Santos, Polyana Rocha Oliveira, Maria Solimar Almeida Castro Figueiredo, Jeniffer de Andrade Brito, Camila Fabiana Rossi Squarcini, David Ohara
 - 19** O nível de atividade física está correlacionado com a força de preensão manual em jovens adultos
Leticia Marques Ferreira, Marina de Paiva Lemos, Izabela Aparecida dos Santos
 - 20** Comparação entre estágio maturacional e desempenho físico de karatecas
Thainá Magri Neves, Lavínia Ferreira Lopes, Luara Mirela Coscrato, Jonathã Luiz Justino da Silva, Donizete Cícero Xavier de Oliveira
-

- 21 As implicações de uma intervenção com dança de salão: lazer e saúde para idosos institucionalizados
Priscila de Mendonça Silva, Laura Lopes Xavier, Nilza Coqueiro Pires de Sousa, Luciane Aparecida Pascucci Sande de Souza
- 22 A saúde no perfil de formação de futuros profissionais de educação física no contexto da covid-19
Ana Elisa Messetti Christofolletti, Alexandre Janotta Drigo
- 23 Trajetória formativa na atenção primária de gestores do Programa Academia da Saúde de Pernambuco
Juan Carlos Freire, Caroline Ramos de Moura Silva, Carla Meneses Hardman, Thaís Maria da Silva, Mauro Virgílio Gomes de Barros, Jorge Bezerra
- 24 Períodos de interrupção do treinamento influenciam capacidades físicas e antropometria em crianças
Daniela Marçal Rodrigues da Silva, Ryan Eduardo Silva Pedro, Kamila Stela Palhares Borges, Lucimara Perente Domiciano, Izabela Aparecida dos Santos Santos
- 25 Processo de fundamentação teórica de um projeto de Extensão Universitária: relato de experiência
Carlos Henrique Nunes, Danilo Santos da Silva, Lucca de Freitas Maltoni, Ynaê Galeotti Sant Anna Guilger Santos, Francisco Inorçato Silva, Paulo Henrique Guerra
- 26 Evolução temporal e distribuição regional da educação física nas equipes multiprofissionais da APS
Leonardo Araújo Vieira, Fabio Fortunato Brasil de Carvalho, Debora Bernardo, Amanda Cristina de Souza Andrade, Kimielle Cristina Silva, Danilo Sales Bocalini
- 27 Grupo de emagrecimento como estratégia de educação em saúde preventiva na atenção primária
Nayara Pegorari Teixeira Freitas Jussara Silveira de Mello Lima, Angélica Maluf Caetano Silva Costa, Gisele de Oliveira Silva Santos Mariana Torreglosa Ruiz
- 28 Custos e perfil das internações por luxações, entorses e distensões em Minas Gerais de 2010 a 2024
Dylmadson Iago Brito de Queiroz, Caio Oliveira Marquez de Sousa, Pedro Jorge Tomás Tarabal Abdala, Andrey Santos Mendonça, Leticia Pereira Borges, Ester dos Santos Guerra Machado
- 29 Fatores associados à insuficiência de atividade física no lazer em professoras da educação infantil
Luís Gustavo Alves Silva, Fernanda Manzan, Gabriela Valentino Borges, Renata Damião
- 30 Fisiologia do exercício entre teoria e prática, vivências de aulas experimentais na graduação
Igor Felipe Dantas e Lemes, Brayan Gonçalves Alvarenga Nunes, Pedro Paulo Pereira Braga, Polissandro Alves Mortoza, Cezimar Correia Borges, Thalles Guillarducci Costa
- 31 Implicações da dança no desenvolvimento integral de idosos: uma revisão sistemática
Laura Lopes Xavier, Priscila de Mendonça Silva, Nilza Coqueiro Pires de Sousa
- 32 Autocuidado apoiado e modelo transteórico na promoção da atividade física na atenção primária
Ricardo Vilar Castello, Rodney Coelho da Paixão
- 33 Aconselhamento breve sobre atividade física na atenção primária à saúde: fatores associados
Maria Laura de Paulo Justino, Roberta Miziara Jorge Prata César, Fernanda Machain Silva Tannús, José Humberto Alves, Camila Bosquiero Papini
- 34 Modelos preditivos com atividade física para discriminar hipertensão arterial em policiais
David Lucas Oliveira Souza, Camilo Luis Monteiro Lourenço, Emille Silva Santos, Bruno Rodrigues Pires, Elton Almeida Santos, Ciro Oliveira Queiroz
- 35 Relação inversa entre capacidade funcional e níveis de proteína C-reativa em mulheres de meia-idade
Laurinda dos Anjos Rodrigues, Arthur Polveiro da Silva, Átila Alexandre Trapé, Camila de Moraes
- 36 Risco cardiovascular em corredores recreacionais: revisão de escopo sobre rastreamento e avaliação
Temístocles Vicente Pereira Barros, Kelly Christine Maccarini Pandolfo, Matheus Avila Froehlich, Cati Reckelberg Azambuja, Mateus Rossato, Daniela Lopes dos Santos
- 37 Ações em ciência aberta do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva da USP
Jean Lucas Rosa, Gabriel Peinado Costa, Camila de Moraes, Átila Alexandre Trapé
- 38 Fatores associados à quantidade de barreiras à atividade física no lazer entre universitários
Aline de Jesus Santos, Thiago Ferreira de Sousa, Alynne Christian Ribeiro Andaki
- 39 Impacto do exercício orientado na prevenção de doenças crônicas: relatos de extensão
Elisângela Gomes de Lima, Tainá Miranda de Carvalho, Antônio Henrique Souza Tavares, Gabriel Pinto da Silva, Neldilene Lima da Cruz, Myrian Abecassis Faber
- 40 Influência da ordem de execução dos exercícios de força no duplo produto em jovens universitários
Rodrigo Roel Costa Júnior, Milena Mecca Pinto, Iasmin Marques Sabino, Nicolas Prado Sampaio, Danilo Rodrigues Bertucci, Claudio de Oliveira Assumpção
- 41 Correlação entre comportamento sedentário e força muscular inspiratória e expiratória de idosos
Enzzo Cortes Barbosa Vales, Thaís Alves Brito, Halison Antony Rocha de Sousa, Raildo da Silva Coqueiro, Marcos Henrique Fernandes, José Ailton Oliveira Carneiro
-

- 42 Efeito agudo do voo de caça sobre a resposta cronotrópica e pressórica ao ortostatismo ativo
Rafaela Conti Antunes Nunes, Caio Oliveira Ramado, Roberta Verissimo França de Oliveira, Gilson Costa dos Santos Junior, Paulo Farinatti, Grace Barros de Sá
- 43 Do consultório à comunidade: práticas integrativas e atividade física no SUS
Jaqueline Albernás Borges, Camila Bosquiero Papini
- 44 Padrões de motivação autodeterminada para atividade física de professores da Educação Física Escolar
Thiago Claudino Momesso, Clara da Silva Borrego, Camila Silva Bacarin, Gabriel da Silva Santos, Sarah Helena Cristina da Silva Martins, Sueyla Ferreira da Silva dos Santos
- 45 Aptidão cardiorrespiratória e fluência verbal em mulheres de meia-idade
Fabiana Silva Martins, Arthur da Silva Poveiro, Átila Alexandre Trapé, Camila de Moraes
- 46 Associação do índice de massa corporal com a idade, número de quedas e uso de medicamentos em idosos
Vitória Cristine Sousa da Silva, Adrícia Santos da Silva, Lucas Lima Galvão, Sheilla Tribess, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Douglas de Assis Teles Santos
- 47 Influência da ordem dos exercícios na pressão arterial em jovens normotensos
Cauan Marchi, Nicolas Prado Sampaio, Milena Mecca Pinto, Iasmin Marques Sabino, Rodrigo Roel Costa Junior, Claudio de Oliveira Assumpção
- 48 Políticas públicas de atividade física e redução do comportamento sedentário em Campinas
Jorge Luiz Pereira Ramos Coelho, Giovanna Camargo dos Santos, Vivian Santos Xavier Silva, Guilherme Gomes Borges, Carlos Aparecido Zamai
- 49 Frameworks utilizados na avaliação de programas de promoção de atividade física
Letícia Detore Develey, Joice Ferreira da Silva Ramos, Átila Alexandre Trapé
- 50 Atividade física e sintomas da menopausa na qualidade do sono de mulheres na meia-idade
Adriano Bruno Corrêa, Mateus do Carmo Bardella, Arthur Polveiro da Silva, Matheus Martins Moreira, Átila Alexandre Trapé, Camila de Moraes
- 51 Influência da equoterapia no tônus muscular de criança com TEA: relato de caso
Rodolfo Torim, Gabriela Cristina de Oliveira, Michelle Moreira Abujamra Fillis, Thais Helena Constantino Patelli, Eduardo Fernando Koga Algosio, Jéssica Luiza de Oliveira Nascimento
- 52 Influência do ambiente de prática sobre a resposta ansiolítica aguda ao Pilates em mulheres adultas
Cezimar Correia Borges, Weder Alves Silva, Alberto de Souza Sá Filho, Thalles Guillarducci Costa, Polissandro Mortoza Alves, Renato André de Sousa Silva
- 53 Marcadores lipídicos e intensidade autosselcionada vs imposta em mulheres na pós-menopausa
Daniel Lobo de Sousa, Carlos Doniseti Motta Júnior, Sebastião Henrique Assis da Silva, Markus Vinicius Campos Souza, Fábio Lera Orsatti
- 54 Percepção dos usuários acerca do aconselhamento sobre atividade física na atenção primária à saúde
Dener Romero Rodrigues, Fernanda Machain Silva Tannús, Jaqueline Albernás Borges, Carolina de Carvalho Lage, Juan Pablo Correia Araújo, Camila Bosquiero Papini
- 55 Avaliação da acessibilidade e segurança entre gestores do programa academia da saúde em Pernambuco
Thais Maria da Silva, Carla Meneses Hardman, Juan Carlos Freire, Caroline Ramos de Moura Silva, Mauro Virgílio Gomes de Barros
- 56 Sintomas menstruais e nível de treinamento em mulheres eumenorreicas: um estudo piloto
Cássia Faria Leal, Cláudio de Oliveira Assumpção
- 57 Associação entre menopausa, idade e índice de massa muscular apendicular em mulheres de meia-idade
Elaine Silvia Carvalho, Giovanni Gondim Tomaz, Isabela Cristina da Silva, Yago dos Anjos Donato dos Santos, Renata Damião, Fábio Lera Orsatti
- 58 Pressão inspiratória máxima e resistência inspiratória em pilotos de caça da Força Aérea Brasileira
Caio Oliveira Ramado, Gilson Costa dos Santos Júnior, Gabriel Dias Rodrigues, Pedro Paulo da Silva Soares, Paulo Farinatti, Grace Barros de Sá
- 59 Prevalência de insuficiência de atividade física no Brasil: dados do Vigitel 2006-2024
Ramiro Henrique Conceição dos Santos, Tawan Ricardo de Jesus Silva, Eduarda Pereira Damião, Ruthe Tamara Martins, Gabrielly Cristina Manarin de Oliveira, Jair Sindra Virtuoso Junior
- 60 Percepção de Benefícios Físicos e Mentais da Ginástica Laboral em Ambiente Hospitalar
Valquíria Aparecida de Lima, Junara Paiva Pereira, Elizangela Rodrigues de Oliveira, Daisy Motta Santos
- 61 Desigualdades sociodemográficas na atividade física: estudo com 128.898 adolescentes brasileiros
Rickelmy Silva Pereira, Laysa Maria Oliveira Leal, Ciro Oliveira Queiroz, Camilo Luís Monteiro Lourenço
- 62 Efeito da suplementação de extrato de própolis nas respostas da catalase ao treinamento em mulheres
Luanna Rodrigues Margato, Claudio Lera Orsatti, Alexia Souza Santato, Giovanni Gondim Tomaz, Markus Vinicius Campos Souza, Fábio Lera Orsatti

- 63** Efeito da ordem dos exercícios de força na resposta glicêmica aguda em jovens: um estudo piloto
Milena Mecca Pinto, Iasmin Marques Sabino, Cauan Marchi, Rodrigo Roel Costa Júnior, Claudio de Oliveira Assumpção, Danilo Rodrigues Bertucci
- 64** Promoção da Atividade Física na APS: análise netnográfica de ferramentas digitais
Lucimara Ferreira Magalhães, Eduarda Pereira Damião, José Humberto Alves
- 65** Comportamentos de movimento de 24 horas e qualidade de vida em adolescentes do Distrito Federal
João Victor Moraes do Nascimento, José Silvestre Martins da Silva, Samuel Lira da Silva Barbosa, João Paulo Rodrigues dos Santos, Andressa de Oliveira Araújo, Rodrigo Alberto Vieira Browne
- 66** A não inferioridade da carga autosselecionada varia conforme o exercício em mulheres pós-menopausa
Isabela Cristina da Silva, Carlos Donizete Motta Júnior, Elaine Silvia Carvalho, Yago dos Anjos Donato dos Santos, Cláudio de Oliveira Assumpção, Fábio Lera Orsatti
- 67** Efeitos do yoga na aptidão física, funções executivas e regulação autonômica em idosas
Ana Maria Torres Pazmiño, Luciana Carletti, Daniela Dadalto Missawa, Felipe Louzada-Pariz
- 68** Associação entre atividade física vigorosa e ângulo de fase em uma comunidade universitária
Polyana Rocha Oliveira, Maria Solimar Almeida Castro Figueiredo, Joelia da Silva Santos, Jeniffer de Andrade Brito, Camila Fabiana Rossi Squarcini, David Ohara
- 69** Determinantes da frequência em um programa de treinamento físico: causalidade via redes bayesianas
Gabriel Peinado Costa, Jean Lucas Rosa, Júlia Cunha Santos Oliveira, Arthur Polveiro da Silva, Camila de Moraes, Átila Alexandre Trapé
- 70** Inatividade física e obesidade em adolescentes: análise epidemiológica em Guará/SP
Giuliano D'Ornelas Soares, Ramiro Henrique Conceição Santana dos Santos, Eduardo da Silva Paula, Leandro Alonso do Espírito Santo, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Sheilla Tribess
- 71** A potência dos membros superiores e inferiores prevê o desempenho do arremesso de peso
Talita de Sene Carvalho, Gabriel Vinícius da Costa Oliveira, Adilson Gomides Júnior, Marina de Paiva Lemos, Izabela Aparecida dos Santos
- 72** Análise do conteúdo sobre nutrição e atividade física em portais governamentais de saúde brasileiros
Isabella Ferreira Gonçalves Salce, José Humberto Alves
- 73** Consulta compartilhada no pré-natal como estratégia de formação interprofissional na atenção primária à saúde: relato de experiência
Cândida Freires Simplicio, Jordana D'avila Pereira, Maria Fernanda dos Santos Souza, Clarisse Maria Queiroz Couto, Alberlânia dos Santos Aguiar, Sara Maria Teles de Figueiredo
- 74** Efeito do treinamento na saúde mental de participantes de um projeto de extensão universitária
Júlia Cunha Santos Oliveira, Gabriel Peinado Costa, Agnes Vitorio Colombari, Matheus Martins Moreira, Camila de Moraes, Átila Alexandre Trapé
- 75** Quedas em idosos: atividade física como fator protetor em contextos de desigualdade
Rafaela Rodrigues, Ana Carolina da Cunha Wolff
Kawana Caroline Gouvea, Maisa Colombi Betinelli, Wagner Eduardo Estácio de Paula
- 76** Impacto do uso do celular no tempo de recuperação entre séries em adolescentes e jovens adultos
Isabella Maria Scrazolo Pena, Inaian Pignatti Teixeira
- 77** Exercício aeróbico voluntário acelera a recuperação da funcionalidade em camundongos com neuropatia
José Lopes de Mendonça Neto, Lucas da Silva Trindade, Luana de Souza Bastos, Áurea Gabriela Rodrigues Mendes, Suellen Alessandra Soares de Moraes
- 78** Atividade física na prevenção do infarto agudo do miocárdio em pacientes hipertensos
Letícia Pereira Borges, Marcela Rios Meireles de Deus Rocha, Ester dos Santos Guerra Machado, Júlia Cristina Alves Nunes, Lucas de Oliveira Vieira, Dylmadson Iago Brito de Queiroz
- 79** Perfil e qualidade de vida de mulheres no climatério praticantes de ginástica em praças e academias
Simone Maria Castellano, Regina Maria Rovigatti Simões, Renata Damião
- 80** Escolaridade dos pais e alterações em padrões alimentares estão associados a ansiedade em crianças
Juliane Albernás Borges, Marina de Melo Reis, Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho, Thaynara Rosane Araujo Braga, Alynne Christian Ribeiro Andaki
- 81** Frequência semanal de treinamento combinado e desempenho funcional em sobreviventes de câncer
Mariana Luíza de Lima, Alexia Souza Santato, Elaine Sílvia Carvalho, Markus Vinicius Campos Souza, Fábio Lera Orsatti
- 82** Efeito na aquaticidade e no medo da água de um programa de ambientação aquática
Natan Queiroz Braga, Karini Borges dos Santos
- 83** Efeito do horário de treinamento de força e HIIT na cognição de sobreviventes de câncer de mama
Alexia Souza Santato, Mariana Luíza Lima, Giovanni Gondim Tomaz, Luanna Rodrigues Margato, João Pedro Furneiro Lindolfo, Fábio Lera Orsatti
- 84** Efeito da ordem dos exercícios de força sobre o volume do treinamento em jovens: um estudo piloto
Michellen Rodrigues Barbosa, Rodrigo Roel Costa Júnior, Nicolas Prado Sampaio, Cauan Marchi, Claudio de Oliveira Assumpção, Danilo Rodrigues Bertucci

- 85 Desenvolvimento de uma ferramenta para promoção de saúde mental em clubes de corrida
Kayo Henrique Silva Carvalho, Juliana Vitória da Silva, Lucas Mateus Ribeiro Santana, Mabliny Thuany
- 86 Iniquidade socioespacial de parques públicos em grandes cidades do interior de São Paulo
Germano Marcolino Putti, Jean Lucas Rosa, Gabriel Peinado Costa, Átila Alexandre Trapé
- 87 Financiamento e cobertura do programa academia da saúde: análise nacional de polos e profissionais
José Humberto Alves, Roberta Mizziara Jorge Prata César, Fernanda Machain Silva Tannús, Camila Bosquiero Papini
- 88 Prevalência do aconselhamento e ações para atividade física na atenção primária: dados preliminares
Roberta Mizziara Jorge Prata César, Maria Laura de Paulo Justino, José Humberto Alves, Dener Romero Rodrigues, Carolina de Carvalho Lage, Camila Bosquiero Papini
- 89 Perfil de mortalidade por DCNTs em Unaí-MG e a atuação da educação física na vigilância em saúde
Roberta Vitória Azevedo do Amaral, João Victor Fernandes Valente Dos Santos, Kamilla Quixabeira dos Santos, Maria Clara de Melo Mendes, Maria Eduarda Leal de Carvalho Santos, Sabrinna Silva Rego
- 90 Nível de atividade física e estágios de prontidão dos usuários da APS: dados preliminares PSUS-UFTM
Carolina de Carvalho Lage, Roberta Mizziara Jorge Prata César, Maria Laura de Paulo Justino, Dener Romero Rodrigues, Miguel Carneiro Sousa, Camila Bosquiero Papini
- 91 Distribuição regional dos polos da academia da saúde nas mesorregiões do estado de Minas Gerais
Mila Duarte Lima Dias, Cristiano Araujo Dias, Ismar Eduardo Martini Filho, Temistocles Damasceno Silva
- 92 Distância entre espaços públicos abertos e as unidades de saúde de uma cidade do interior paulista
Pedro Henrique Neres da Silva, Leticia Aparecida Calderão Sposito, Eduardo Kokubun
- 93 Determinantes do acúmulo de comportamentos de risco em adolescentes do Distrito Federal
José Silvestre Martins da Silva, João Victor Moraes do Nascimento, Lucas Vital Dantas, João Paulo Rodrigues dos Santos, Andressa de Oliveira Araújo, Rodrigo Alberto Vieira Browne
- 94 Caracterização do Programa de Integração Comunitária de Ribeirão Preto, SP
Joicy Ferreira da Silva Ramos, Leticia Detore Develey, Rodrigo Ossoda Moura Bandeira, Átila Alexandre Trapé
- 95 Atuação do profissional de Educação Física no trabalho colaborativo na Atenção Primária à Saúde
Rodrigo Ossoda Moura Bandeira, Átila Alexandre Trapé, Aldaísa Cassanho Forster, José Rodrigues Freire Filho
- 96 Atividade física, tempo de tela recreacional e ângulo de fase em adolescentes do Distrito Federal
Lucas Vital Dantas, João Paulo Rodrigues dos Santos, Samuel Lira da Silva Barbosa, José Silvestre Martins da Silva, João Victor Moraes do Nascimento, Rodrigo Alberto Vieira Browne
- 97 Atividade física, tempo de tela recreacional e aptidão física em adolescentes do Distrito Federal
Samuel Lira da Silva Barbosa, João Victor Moraes do Nascimento, José Silvestre Martins da Silva, Lucas Vital Dantas, Andressa de Oliveira Araújo, Rodrigo Alberto Vieira Browne
- 98 Treinamento combinado com diferentes proporções promove ganhos comparáveis de força muscular
Giovanni Gondim Tomaz, Alexia Souza Santato, João Pedro Lindolfo, Mariana Luíza de Lima, Luanna Rodrigues Margato, Fábio Lera Orsatti
- 99 Atividade física como estratégia para o bem-estar e longevidade de idosos
Lucas de Oliveira Vieira, Juliana Albuquerque Sampaio, Willian Feliciano Marques, Rafael Tobinaga Fulkava, Felipe Antônio Branquinho Silveira, Leticia Pereira Borges
- 100 Associação entre função executiva e desempenho funcional em idosos: estudo transversal do ELSIA
Tawan Ricardo de Jesus Silva, Eduarda Pereira Damiano, Ramiro Henrique Conceição Santana dos Santos, Lara de Matos Alcantara, Daniela de Jesus Costa, Jair Sindra Virtuoso Junior
- 101 Núcleo de atividades físicas e esportivas: promoção da saúde por meio da extensão universitária
José Eduardo Leme Souto, Victor Henrique Rodrigues Coutinho, Walcir Ferreira Lima, Flávia Evelin Bandeira Lima Valério, SiIvia Bandeira da Silva Lima
- 102 Interrupções do tempo sentado com caminhada moderada otimizam a pressão arterial: ensaio cruzado
Leandro Alonso do Espírito Santo, Antônio Ribeiro Neto, Jair Sindra Virtuoso Júnior
- 103 Dez dias de exercício aeróbico reduz a pressão arterial em mulheres na pós-menopausa hipertensas
Ludimila Ferreira Gonçalves, Ana Luiza Amaral, Caroline Pereira Garcês, Luzmaia Cândida dos Santos, Erick Prado de Oliveira, Guilherme Moraes Puga
- 104 Influência da ordem dos exercícios na percepção subjetiva de esforço no treinamento resistido
Nicolas Prado Sampaio, Cauan Marchi, Michellen Rodrigues Barbosa, Iasmin Marques Sabino, Milena Mecca Pinto, Danilo Rodrigues Bertucci
- 105 Programa de exercícios domiciliares telemonitorados para pessoas com ataxia
Lohanna da Silva Fernandes, Paulo Edson Lopes Júnior, Andrei Farias de Oliveira, Gisele Francini Devetak Casarotti, Roberta Castilhos Detanico Bohrer

- 106** O horário do treinamento combinado não influencia a fadiga neuromuscular em sobreviventes de câncer
João Pedro Fumeiro Lindolfo, Mariana Luíza Lima, Alexia Souza Santato, Giovanni Gondim Tomaz, Fábio Lera Orsatti
- 107** Associação entre proteína C-reativa e período menstrual final mediada pela capacidade funcional
Arthur Polveiro da Silva, Gabriel Peinado Costa, Átila Alexandre Trapé, Camila de Moraes
- 108** Força de preensão palmar como preditor de mortalidade em idosos em cinco anos de acompanhamento
Ana Clara Sulz Neves Barbosa e Barbosa, Leticia Rodrigues Cruz, Lucas dos Santos, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Douglas de Assis Teles Santos, Lucas Lima Galvão
- 109** Influência de 7 semanas da prática de Pilates capacidades físicas de idosos praticantes de Pilates
Kaique Monte Biz, Fernanda Machain Silva Tannús, Iasmin Marques Sabino, João Pedro Fumeiro Lindolfo, Danilo Rodrigues Bertucci
- 110** Perfil de qualidade de vida e sono em pessoas idosas fisicamente ativas
Letícia Aparecida Calderão Spósito, Ábner Josué Marques Santos de Oliveira, Pedro Henrique Neres da Silva, Paulo Pollo, Sara Pessone de Souza, Eduardo Kokubun
- 111** Relação entre atividade física, síndrome metabólica e capacidade funcional de mulheres de meia-idade
Giuly Squassoni, Arthur Polveiro da Silva, Átila Alexandre Trapé, Camila Moraes
- 112** Resposta da pressão arterial a uma sessão de exercício físico comunitário em mulheres idosas
Vitória Lini Cheretti, Artur Junio Togneri Ferron, Lucas Bueno Gimenez, Bianca Fernandes, Luana Marcela Ferreira Campanha, Emmanuel Gomes Ciolac
- 113** Capacitação para o aconselhamento breve sobre atividade física para profissionais de saúde
Fernanda Machain Silva Tannús, José Humberto Alves, Nathália Lustosa Ferreira Silvestrini, Camila Bosquiero Papini
- 114** Ansiedade-traço e comportamento sedentário em universitários
Maria Solimar Almeida Castro Figueiredo, Polyana Rocha Oliveira, Joelia da Silva Santos, Jeniffer de Andrade Brito, Camila Fabiana Rossi Squarcini, David Ohara
- 115** Barreiras percebidas e atividade física insuficiente em adolescentes do Distrito Federal
Andressa de Oliveira Araújo, João Victor Moraes do Nascimento, José Silvestre Martins da Silva, Samuel Lira da Silva Barbosa, João Paulo Rodrigues dos Santos, Rodrigo Alberto Vieira Browne
- 116** Diferenças entre os sexos nos estágios de mudança para atividade física em 1175 adolescentes
Bruno de Freitas Camilo, Nayra Suze Souza e Silva, Érika Lucas Lopes, Rosângela Ramos Veloso Silva, Camila Rosa de Oliveira, Lucineia de Pinho
- 117** Do corpo-dócil ao corpo aprimorado: diálogos sobre a biopolítica em Foucault e Byung-Chul Han
André Gonçalves Ferreira, Rafael da Silva Mattos, Monique Ribeiro de Assis
- 118** Impacto das redes sociais na motivação e no risco de lesões em corredores de rua amadores
Maria Laura Soares Melo, Giovana Domingos Hilário, Stéfany Gomes da Silva, Ana Luiza Agostinho Bruzigues Lopes, Giulliana Reis Siqueira, Marco Aurélio Sertório Grecco
- 119** O alto comportamento sedentário se associa à saúde mental em adolescentes? Um estudo da PeNSE 2019
Laysa Maria Oliveira Leal, Rickelmy Silva Pereira, Ciro Oliveira Queiroz, Camilo Luis Monteiro Lourenço
- 120** Respostas afetivas de sobreviventes de câncer de mama após telecondicionamento físico no ONcoFITT
Jean Augusto Coelho Guimarães, Aline Rachel Bezerra Gurgel, Karen Maria Jiricik, Caio Missias Rodrigues, Bianca Souza de Santana, Patricia Chakur Brum
- 121** Adaptação transcultural do Cuestionario de barreras para la actividad física y deportiva para LGBTQ+
Agnes Vitorio Colombari, Gabriela Cristina Arces de Souza, Rodrigo Ossoda Moura Bandeira, Letícia Costa Cunha, Átila Alexandre Trapé
- 122** Barreiras e facilitadores do acesso da população LGBTQIAPN+ na prática de atividade física de lazer
Lucélia Justino Borges, Isaac Victor Oliveira Santos, Benan Liel de Moraes Silva, Enaiane Cristina Menezes
- 123** Mulheres no paradesporto: análise do perfil de atletas paralímpicas da Região Norte
Cristielen Valadares Vestemberg, Marília Passos Magno e Silva
- 124** Efeito de diferentes estratégias de hidratação em jogadores de Beach Tênis: um estudo piloto
Luiz Cláudio Silva Neves, Amanda Aparecida Pimenta, Kamila Francisca dos Santos, Newton Antônio de Lima Adas, Francisco Teixeira Coelho, Danilo Rodrigues Bertucci
- 125** Gasto energético de sessões de pilates e caminhada em esteira em mulheres idosas
Pedro Paulo Napoleão dos Santos, Matheus Ribeiro Quaglio, Ana Paula do Nascimento, Laís Campos de Oliveira, Raphael Gonçalves de Oliveira
- 126** Adesão ao treinamento e idade associam-se à melhora do TUG em mulheres na pós-menopausa
Yago dos Anjos Donato dos Santos, Luanna Rodrigues Margato, Igor Fernandes de Lima, Elaine Silvia Carvalho, Markus Vinícius Campos Souza, Fábio Lera Orsatti
- 127** Associação entre características biomecânicas do balanço final e parâmetros da marcha em idosas
Ígor Fernandes de Lima, Carlos Doniseti Motta Junior, Yago dos Anjos Donato dos Santos, Luanna Rodrigues Margato, Markus Vinícius Campos Souza, Fábio Lera Orsatti

- 128** Composição corporal, força muscular e aptidão cardiorrespiratória em mulheres com câncer de mama
Vivian Santos Xavier Silva, Dhyana Barban de Campos Lima Borin, Beatriz Beltrame, Maria Eduarda Pupo Bonifácio, Luca Zazia Sanfins, Miguel Soares Conceição
- 129** Mecanismos de lesão no bíceps braquial e orientações para o treinamento pós-lesão
Cássio Gozuen Veiga, Alisson Luiz Vieira, Caio Oliveira Ramado
- 130** Acurácia de repetições em reserva em homens iniciantes, intermediários e avançados
João Victor Santos Franco, Pedro Henrique Gabriel Silva, Luís Henrique Rodrigues Souto, Bernardo Gerçossimo, João Elias Dias Nunes
- 131** Avaliação discente de aplicativos de quadro tático nos esportes de invasão
Camila Silva Bacarin, Denise Ivana de Paula Albuquerque, Nair Correia Salgado de Azevedo
- 132** Eco Ultrassonográfico Reflete o Comportamento Mecânico do Tendão Patelar Humano em Condições *In Vivo*
Carlos Doniseti Motta Junior, Augusto Corrêa de Queiroz Freitas, Igor Fernandes de Lima, Isabela Cristina da Silva, Markus Vinícius Campos Souza, Fábio Lera Orsatti
- 133** Potência de membros inferiores por estágio maturacional em adolescentes praticantes de jiu-jitsu
Luara Mirela Coscrato Melo, Lavínia Ferreira Lopes, Thainá Magri Neves, Jonathã Luiz Justino da Silva, Donizete Cícero Xavier de Oliveira
- 134** Trajetória do programa academia da saúde na região sudeste entre 2011 e 2026
Tainara Leite Rodrigues, Tailan Leite Rodrigues, Laís Pinto da Silva Tosta, Vitória Cristine Sousa da Silva, Luiz Humberto Rodrigues Souza
- 135** Interrupções do comportamento sedentário para função vascular: revisão sistemática com meta-análise
Antônio Ribeiro Neto, Leandro Alonso do Espírito Santo, Jair Sindra Virtuoso Júnior
- 136** Análise da atividade física nos planos de governos e planos plurianuais da Região Sudeste do Brasil
Paloma Andrade Pinheiro, Ana Teófila Cabral Menezes, Temístocles Damasceno Silva
- 137** Barreiras para mudança de comportamento em atividade física: percepção de profissionais da APS
Nathália Lustosa Ferreira Silvestrini, Fernanda Machain Silva Tannús, José Humberto Alves, Camila Bosquero Papini
- 138** Efeitos do Buzz Wire na precisão dos movimentos de membros superiores na Doença de Parkinson
Caroline Bermudes Gutierrez dos Reis, Ana Caroline Magrini Bruno, Luciane Aparecida Pascucci Sande de Souza
- 139** Trajetória do IPAQ: uma revisão bibliométrica da literatura entre 2003 a 2026
Laís Pinto da Silva Tosta, Tainara Leite Rodrigues, Rafaela Gomes dos Santos, Luís Humberto Rodrigues Souza



Respostas agudas hematológicas e bioquímicas após o voo de caça em pilotos militares

AUTORES

Mateus Santiago de Carvalho

Marcio Henriques do Carmo Lima

Roberta Verissimo França de Oliveira

Gilson Costa dos Santos Junior

Paulo Farinatti

Grace Barros de Sá

Universidade do Estado do Rio de Janeiro,
Laboratório de Atividade Física e Promoção da
Saúde e Centro Universitário IBMR, Rio de
Janeiro, RJ.

Introdução: A atividade aérea militar expõe os pilotos a diversos estressores fisiológicos, incluindo acelerações gravitacionais elevadas (+Gz), elevada demanda cognitiva, vibrações e sobrecarga operacional, fatores capazes de promover alterações cardiovasculares, metabólicas e hormonais. **Objetivo:** Comparar o perfil hematológico e bioquímico de pilotos militares pré- e pós-voo de combate. **Métodos:** Foi coletado sangue de 19 pilotos (idade = 38 ± 2 anos; IMC = $25,8 \pm 1,6$ kg/m²; 1532 ± 286 h/voo) em momentos pré e pós-voo de caça (~1h). Foram analisados: hemograma e lipidograma, por impedância elétrica com citometria de fluxo fluorescente e medição de hemoglobina por lauril sulfato de sódio (método livre de cianeto), analisador Sysmex XN-350 (Kobe, Japão, 2015); creatina quinase (CPK), ureia e creatinina, no analisador bioquímico Flexor-E (Vital Scientific, IJsselstein, Holanda, 2010), com base em colorimetria; e cortisol, testosterona total e testosterona livre, quantificados por quimioluminescência no analisador Mindray CL-900i (Shenzhen, China, 2018). Foi aplicado o Test-T dependente em variáveis paramétricas, representadas por média (desvio padrão), e o Teste de Wilcoxon quando não paramétricas, descritas em mediana [amp. Interq.]; $p < 0,05$. **Resultados:** Ao comparar os momentos pré vs. pós-voo, foram encontradas diferenças para Eosinófilos %: 2,5 [2,0] vs. 1,5 [1,0], $p=0,018$; Eosinófilos mm³: 138,6 (82,2) vs. 104,9 (68,6), $p=0,005$; Monócitos %: 8,5 [1,3] vs. 8,0 [3,8], $p=0,021$; e Monócitos mm³: 544,2 (120,261) vs. 525,3 (153,1), $p=0,005$. **Conclusão:** Os achados sugerem supressão dos marcadores leucocitários associada ao estresse agudo do voo, reforçando a importância do monitoramento de pilotos militares para preservação da saúde ocupacional e estratégias de treinamento.

Palavras-chave: Sistema imunológico; Resposta leucocitária; Estresse operacional; Voo de combate; Biomarcadores sanguíneos; Saúde ocupacional.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 2.528.903.



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





Segurança aquática motiva a inserção na natação infantil

AUTORES

Susylene Aparecida Almeida de Moraes

Laura Silva

Izabela Aparecida dos Santos

Universidade de Uberaba (UNIUBE), Grupo de Pesquisa Fisiologia do Exercício na Saúde e no Desempenho Humano (FIESD - UNIUBE). Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A natação infantil é reconhecida como uma importante estratégia para a promoção de saúde, desenvolvimento motor e prevenção de afogamentos, sendo a principal causa de morte acidental em crianças. **Objetivo:** Analisar as motivações parentais para a matrícula das crianças em aulas formais de natação, verificando sua relação com a prevenção de afogamentos e experiência prévias de riscos em ambientes aquáticos. **Métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo, analítico e exploratório com abordagem transversal. Participaram 81 pais/responsáveis por crianças de 6 meses a 12 anos praticantes de natação. A coleta de dados deu-se através de questionário elaborado pelas autoras. Os dados estão apresentados em frequência absoluta e relativa (%). **Resultados:** Observou-se predominância de responsáveis do sexo feminino (63; 77,8%), com idade entre 35 e 44 anos (37; 45,7%) e ensino superior completo (34; 42%). O principal motivo relatado para a matrícula foi o aprendizado e segurança aquática. A maioria dos responsáveis (67; 82,7%) afirmaram acreditar que a natação contribui significativamente para a prevenção de afogamentos. 55 responsáveis (69,1%) perceberam uma melhor segurança aquática após o início das aulas, além disso, 55 (69,1%) relataram elevada preocupação com o risco de afogamento antes da inserção na modalidade. Por fim, 70 (86,4%) responsáveis afirmaram que a matrícula não esteve relacionada a episódios de afogamento anteriores. **Conclusão:** A segurança aquática e a prevenção de afogamentos representam os principais fatores motivacionais para os pais inserirem a criança na natação. Tais resultados demonstraram que a importância da modalidade como ferramenta preventiva, educativa e promotora de saúde.

Palavras-chave: Motivação; Natação; Criança; Esportes aquáticos.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6.843.645/2024.



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





A capacidade técnico-administrativa para o incentivo à atividade física na Região Sudeste do Brasil

AUTORES

Cristiano Araujo Dias
Mila Duarte Lima Dias
Ismar Eduardo Martini Filho
Temistocles Damasceno Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Departamento de Saúde, Jequié, Bahia, Brasil.

Introdução: O incentivo à atividade física enquanto política pública se apresenta como vetor de desenvolvimento da promoção da saúde. **Objetivo:** Analisar a capacidade técnico-administrativa para o incentivo à atividade física nos municípios da Região Sudeste do Brasil. **Método:** Estudo descritivo, com dados agregados por estados e municípios, considerando número de profissional de educação física na saúde (PEF), cobertura municipal, tipo de vínculo, carga horária e realização de práticas corporais e atividade física (PCAF). Os vínculos foram classificados em permanentes e frágeis e a carga horária em menor que 20h, 20 a 40h e maior que 40h. **Resultados:** identificou-se 3.170 PEF na Região Sudeste, distribuídos em 1.023 dos 1.668 municípios, correspondendo a 61,3% de cobertura municipal e com produção de 794.688 PCAF. Nos municípios de Minas Gerais foram identificados o maior número de PEF, maior cobertura municipal e maior produção de PCAF (1.771 PEF; 76,4%; 476.676 PCAF), embora predominem vínculos frágeis (72,3%). São Paulo apresentou 866 PEF, cobertura municipal de 45,1% e 201.385 PCAF, com 65,5% de vínculos frágeis. O Rio de Janeiro registrou 360 PEF, cobertura de 52,2% e 77.931 PCAF, com maior proporção de vínculos frágeis (93,9%). O Espírito Santo apresentou menor número de PEF, menor produção de PCAF e menor cobertura municipal (173; 38.696; 41,0%) e maior número de PEF contratados com carga horária abaixo de 20h (22,5%). **Conclusão:** Os achados reforçam a necessidade de ampliar a cobertura municipal e qualificar a inserção dos PEF com vínculos estáveis e carga horária elevada nas políticas de promoção da saúde.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde; Gestão de pessoal em saúde; Atividade física.

Parecer CEP/CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Educação antidopagem no contexto escolar: revisão de escopo de intervenções no ensino médio

AUTORES

Kelly Christine Maccarini Pandolfo
Temístocles Vicente Pereira Barros
Matheus Avila Froehlich
Cati Reckelberg Azambuja
Daniela Lopes dos Santos

Universidade Federal de Santa Maria, Centro de Educação Física e Desportos, Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde/Laboratório de Fisiologia do Exercício. Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.

Introdução: O ambiente escolar tem sido reconhecido como espaço estratégico para a prevenção do doping e do uso de substâncias para melhora do desempenho entre adolescentes. **Objetivo:** Mapear e analisar intervenções e estratégias de educação antidopagem desenvolvidas no contexto escolar para estudantes do ensino médio. **Métodos:** Esta revisão de escopo seguiu as recomendações do PRISMA-ScR. As buscas foram realizadas nas bases PubMed, Scopus, Embase, Web of Science, ERIC, LILACS e SciELO, além do portal da World Anti-Doping Agency (WADA), entre fevereiro e março de 2026. **Resultados:** Foram incluídos 13 estudos que investigaram intervenções educacionais relacionadas ao doping ou ao uso de substâncias para melhora do desempenho em ambiente escolar. Os estudos apresentaram diversidade quanto à duração, fundamentação teórica e estratégias pedagógicas, incluindo abordagens informativas, psicossociais, digitais e metodologias ativas. As intervenções demonstraram maior efetividade na ampliação do conhecimento sobre doping, enquanto os efeitos sobre atitudes e comportamentos mostraram-se mais limitados e inconsistentes. Os resultados mais promissores foram observados em intervenções que integraram metodologias ativas, componentes psicossociais e estratégias reflexivas e participativas, favorecendo maior engajamento, resistência à pressão social e tomada de decisão. Persistem lacunas relacionadas à sustentabilidade dos efeitos e à escassez de estudos com adolescentes não atletas. **Conclusão:** A educação antidopagem no contexto escolar demanda abordagens pedagógicas contextualizadas, participativas e multidimensionais, especialmente quando associadas a metodologias ativas e componentes psicossociais, capazes de considerar a complexidade dos fatores envolvidos no uso de substâncias para melhora do desempenho entre adolescentes.

Palavras-chave: Adolescente; Educação Física; Saúde Escolar; Promoção da Saúde; Doping nos Esportes.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/7XV6P>



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





Qual o custo financeiro necessário para que as crianças sejam fisicamente ativas em Florianópolis?

AUTORES

Diênifer da Silva Rosa
Franciléia Andrade Lima
Carla Elane Silva dos Santos
Cassiano Ricardo Rech

Universidade Federal de Santa Catarina, Centro
de Desportos, Grupo de Estudos e Pesquisa em
Ambiente Urbano e Saúde, Santa Catarina, Brasil.

Introdução: O cumprimento das recomendações de atividade física (AF) traz benefícios à saúde de crianças, e estabelecimentos privados podem favorecer essa prática, embora os elevados custos possam ser uma importante barreira. **Objetivo:** Analisar o investimento financeiro necessário para a prática regular de atividades físicas por crianças em Florianópolis, SC. **Métodos:** Estudo observacional e descritivo, realizado em Florianópolis, no ano de 2026. A amostra foi composta por estabelecimentos privados que oferecem práticas de AF para crianças (6 a 12 anos), identificados por meio de busca sistemática em plataformas digitais, e que aceitaram responder à pesquisa. **Resultados:** Foram identificados 27 estabelecimentos que ofertam as modalidades de ginástica, voleibol, funcional kids, basquetebol, futsal/futebol, dança, patinação, natação, tênis e lutas. O investimento médio mensal variou entre R\$32,00 a R\$299,00. Considerando uma estimativa de atingir 300 minutos por semana (60 minutos em cinco vezes na semana), o custo mensal estimado variou entre R\$160,00 a R\$1.495,00, correspondendo ao comprometimento de 9,9 % a 92% do salário mínimo (SM) nacional vigente (R\$1.621,00). Em relação ao SM de Santa Catarina (R\$1842,00), houve uma redução de 1,2% na modalidade mais acessível, até 11% da modalidade com custo mais elevado. **Conclusão:** O elevado custo para acesso às práticas de AF reforça o papel da determinação econômica para que se possam aumentar os níveis de atividade física nesta população.

Palavras-chave: Atividade motora; Renda familiar; Desenvolvimento infantil.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 8.334.212 e 95347626.8.0000.0121.



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





Efeito do programa SuperAção na aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com excesso de peso

AUTORES

Lucas de Oliveira Cardoso
Carlos Eduardo Moreira Silva
Rafael Sanches da Silva
Geane Francisca Pereira
William Rodrigues Tebar
Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Curso de Educação Física, Núcleo de Investigação em Saúde e Movimento. Presidente Prudente, São Paulo, Brasil.

Introdução: A obesidade tem sido associada ao risco aumentado de doenças crônicas não transmissíveis, inclusive na população pediátrica. **Objetivo:** analisar o efeito de 12 semanas de intervenção na aptidão cardiorrespiratória (APCR) de adolescentes com excesso de peso participantes do Projeto SuperAção. **Métodos:** Estudo quase-experimental, de abordagem quantitativa. Vinte e cinco (n=25) crianças e adolescentes (11.66±2.85 anos, n=30 meninos e n=5 meninas) participaram do projeto no ano de 2025 e concluíram os testes pós-intervenção. A intervenção ocorreu durante 12 semanas, sendo realizado a prática de iniciação aos esportes coletivos (2xsemana) e treinamento resistido (1xsemana). A APCR foi avaliada pelo teste de caminhada de seis minutos (TC6). A gordura corporal foi mensurada pelo método de absorciometria dupla de raios-x (DXA). Medidas antropométricas de peso, estatura, altura de tronco e comprimento de perna foram utilizadas para cálculo do índice do pico de velocidade do crescimento (IPVC) proposto por Mirwald et al. (2002). Empregou-se o teste T de Wilcoxon pareado (ajustado por sexo, IPVC) para comparar os momentos pré e pós-intervenção. Foi calculado do tamanho do efeito (r) e intervalo de confiança (IC95%) da diferença média no Programa SPSS, versão 29.0, adotando nível de significância de 5%. **Resultados:** Não houve alterações significativas no TC6 após 12 semanas de intervenção (pré: 703.56m; pós: 723.44 m; IC95 19.88 [-33.76; 73.52]; r=0.30; p=0.130), embora tenha sido observada tendência de melhora funcional. **Conclusão:** Após 12 semanas, a APCR não melhorou significativamente, todavia houve uma tendência de melhora funcional e manutenção da capacidade física.

Palavras-chave: Obesidade, Atividade Física, Aptidão Física, Teste de Resistência Cardiorrespiratória.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 80565824.3.0000.5402.



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





Influência de um período de destreinamento nas capacidades físicas de idosos praticantes de Pilates

AUTORES

Iasmin Marques Sabino
Kaique Monte Biz
Fernanda Machain Silva Tannús
Milena Mecca Pinto
Michellen Rodrigues Barbosa
Danilo Rodrigues Bertucci

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso
de Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A prática contínua de pilates promove adaptações funcionais importantes para a saúde e qualidade de vida. Contudo, interrupções temporárias, comuns em recessos, podem gerar o destreinamento e promover dúvidas sobre a manutenção das adaptações alcançadas. **Objetivo:** Avaliar a influência de 4 meses de destreinamento nas capacidades físicas de idosos participantes de um projeto de extensão universitário. **Métodos:** Nove idosos, sete mulheres de $63,3 \pm 9,7$ anos e $IMC = 29,4 \pm 4,7$ kg/m²; dois homens de $60,0 \pm 4,2$ anos e $IMC = 28,8 \pm 0,2$ kg/m². Avaliados no momento pré-recesso AV1 e pós-retorno AV2, incluíram: força de membros inferiores (teste Sentar e Levantar), força de preensão manual (Handgrip), flexibilidade (Banco de Wells), resistência abdominal (Teste AB), caminhada de 6 minutos e equilíbrio (SPPB). **Resultados:** Houve piora significativa para o teste de Sentar e Levantar ($p=0,009$) de $25,5 \pm 3,4$ para $15,1 \pm 3,1$ repetições. Para os testes de AB ($9,4 \pm 9,3$ para $11,1 \pm 9,5$ repetições), Handgrip ($26,5 \pm 5,9$ para $23,8 \pm 3,8$ kg), Caminhada de 6 minutos ($528,0 \pm 64,8$ para $520,0 \pm 47,0$ metros), Banco de Wells ($25,4 \pm 9,8$ para $25,7 \pm 8,6$ cm) e Equilíbrio (de $4,0$ (0,0) para $4,0$ (0,0)), ($p>0,05$). **Conclusões:** Quatro meses de destreino, geraram piora na força de membros inferiores.

Palavras-chave: Exercício físico; Envelhecimento; Inatividade física; Aptidão física

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 94080025.0.0000.5154.



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





Intervalos de recuperação e desempenho físico: uma estratégia didática na fisiologia

AUTORES

Brayan Gonçalves Alvarenga Nunes
Igor Felipe Dantas e Lemes
Pedro Paulo Pereira Braga
Polissandro Alves Mortoza
Cezimar Correia Borges
Thalles Guillarducci Costa

Universidade Estadual de Goiás, Curso de
Educação Física. Itumbiara, Goiás. Brasil.

Introdução: Em matérias da educação física, como fisiologia do exercício, o protagonismo do estudante no processo de aprendizagem é decisivo para o melhor entendimento das respostas cardiovasculares e desempenho no treinamento resistido, a fim de desenvolver consolidação de competências profissionais. **Objetivos:** Relatar a experiência de uma aula prática analisando o impacto de diferentes intervalos de recuperação no desempenho no exercício resistido, na frequência cardíaca (FC) e Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), com análise de experiência discente na atividade. **Métodos:** Acadêmicos de Educação Física foram voluntários e fizeram coleta e análise de dados, com auxílio do professor. O delineamento foi cruzado, com uma intervenção adotando 1 minuto de intervalo e outra com 3 minutos, no exercício supino (3 séries a 80-90%-10 RM) com coleta de quantidade de repetições, PSE (1-10) e FC. **Resultados:** Houve maior queda na quantidade de repetições no intervalo de 1 minuto (11-6-4), se comparando com 3 minutos (14-9-9), com maior PSE (1 min: 8-9-9; 3 min: 6-7-8), além disso, a análise da FC mostrou grande diferença entre mínima e máxima (1 min: 119 bpm [86-150]; 3 min: 127 [87-172]). Os acadêmicos relataram que atuar na coleta de dados facilitou de forma significativa a compreensão prática de conceitos complexos de fadiga neuromuscular e regulação cardiovascular. **Conclusão:** Intervalos de recuperação insuficientes entre séries de alta intensidade reduzem a capacidade de manutenção do desempenho. A atividade prática cumpriu com êxito o seu papel pedagógico, demonstrando que colocar o estudante como protagonista potencializa a consolidação do conhecimento fisiologia do exercício.

Palavras-chave: Exercício físico; Monitoramento; Pressão arterial; Frequência cardíaca; Desempenho.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Atuação do profissional de educação física em ambiente hospitalar: relato de experiência

AUTORES

Matheus Naironi da Silva Camargo
Crivaldo Gomes Cardoso Junior
Karina Elaine de Souza Silva
Silvana Cardoso de Souza

Universidade Estadual de Londrina, Centro
de Educação Física e Esporte, Residência
Multiprofissional em Saúde da Mulher. Londrina,
Paraná. Brasil.

Introdução: Embora a Educação Física seja regulamentada no Brasil desde 1998, a consolidação normativa, mais específica de sua atuação no contexto hospitalar, ocorreu apenas com a Resolução CONFEF nº 391/2020. Apesar desse avanço, a temática ainda é pouco explorada na formação curricular, tornando relevantes relatos de experiência que ampliem a compreensão sobre esse processo e subsidiem acadêmicos e profissionais interessados na atuação hospitalar. **Objetivo:** Relatar a experiência da inserção do profissional de Educação Física no contexto hospitalar. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por um profissional de educação física da Residência Multiprofissional em Saúde da Mulher, entre os meses de março e maio de 2026, no Hospital Universitário. A atuação do profissional envolveu o processo de avaliação física e funcional, subsidiando estratégias de educação em saúde, além de atuação multiprofissional integrada com nutrição, psicologia e farmácia por meio de discussão de casos, consultas compartilhadas e atividades em grupo. **Resultados:** Foram atendidas 43 mulheres dos estados do Paraná e São Paulo, totalizando 61 atendimentos multiprofissionais e individuais em Educação Física, com predominância de gestantes de alto risco e elevada complexidade clínica. A inserção do profissional contribuiu para identificar limitações funcionais, inatividade física e outras demandas frequentemente pouco exploradas no cuidado hospitalar, ampliando a integralidade da assistência e fortalecendo estratégias de promoção da saúde nesse contexto. **Considerações finais:** A experiência evidencia que a inserção do profissional de Educação Física no ambiente hospitalar fortalece a integralidade do cuidado à saúde da mulher, ao ampliar avaliações funcionais, ações educativas e práticas interdisciplinares.

Palavras-chave: Educação física; Exercício físico; Atenção terciária; Saúde da mulher.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: NÃO SE APLICA



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





Relação entre o nível de atividade física e qualidade de vida de transsexuais e travestis

AUTORES

Gabriel Vinícius da Costa Oliveira

Talita de Sene Carvalho

Marina de Paiva Lemos

Izabela Aparecida dos Santos

Universidade de Uberaba (UNIUBE), Grupo de Pesquisa Fisiologia do Exercício na Saúde e no Desempenho Humano (FIESD - UNIUBE). Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A transexualidade é um fenômeno multidimensional que inclui a percepção social de transsexuais. Travestis e transsexuais ainda lutam por direitos básicos, como acesso à saúde e dignidade. Essa população enfrenta problemas de identificação e respeito, comprometendo sua qualidade de vida. Assim, a prática regular de atividade física (AF) surge como importante estratégia de promoção da saúde. Apesar do aumento de estudos acerca dessa população, ainda há escassez de evidências sobre a relação entre a AF e qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar o nível de AF de travestis e transsexuais e comparar a qualidade de vida dos fisicamente ativos vs. insuficientemente. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 30 transsexuais de ambos os sexos (idade = $27,23 \pm 5,5$ anos) divididos em dois grupos: grupo fisicamente ativo (GFA) ($n = 20$) e grupo insuficientemente ativo (GIA) ($n = 10$). O nível de AF foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física, e a qualidade de vida através do Short Form Health Survey. **Resultados:** O GFA apresentou escores superiores nos domínios de capacidade funcional ($p < 0,0001$), estado geral de saúde ($p = 0,0009$), aspectos físicos ($p = 0,0020$), saúde mental ($p = 0,0084$), aspectos emocionais ($p < 0,0001$), aspectos sociais ($p = 0,0060$) e vitalidade ($p = 0,0032$), quando comparado ao GIA. **Conclusão:** Pessoas travestis e transsexuais fisicamente ativas apresentaram melhores indicadores de qualidade de vida em comparação às insuficientemente, ressaltando a importância do desenvolvimento de políticas públicas que promovam o acesso, inclusão e permanência dessa população em programas de AF.

Palavras-chave: Transgêneros; Comportamento sedentário; Gênero; Saúde; Sexo.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 3.286.763.



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





A atividade física nos planos estaduais e programações anuais de saúde da Região Sudeste do Brasil

AUTORES

Ana Teófila Cabral Menezes
Paloma Andrade Pinheiro
Temístocles Damasceno Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Centro de Estudos em Gestão Pública. Jequié,
Bahia, Brasil.

Introdução: A atividade física se apresenta como uma das pautas prioritárias da Política Nacional de Promoção da Saúde. **Objetivo:** analisar as prioridades elencadas para atividade física nos planos estaduais e programações anuais de saúde das unidades federativas que compõem a Região Sudeste do Brasil. **Métodos:** trata-se de um estudo exploratório, documental e qualitativo. Os planos estaduais e programações de saúde de cada unidade federativa foram coletados no portal das secretarias estaduais de saúde e DigiSUS Gestor. Os dados foram coletados com o auxílio do Software Nvivo versão 12. Para tal, utilizou o seguinte descritor: “atividade física”. A organização dos dados baseou-se no período, gestão e conteúdo identificado. Concomitantemente, utilizou-se a análise de conteúdo de Bardin (2011). **Resultados:** identificou-se uma baixa frequência de pautas para o tema nos planos estaduais de saúde em relação as programações anuais de saúde. A centralidade das pautas perpassa pela oferta de infraestrutura física (criação de academias), programas de fomento a prática regular de atividade física e capacitação desses profissionais. Apesar da diversidade de representações político-partidárias, a atenção dada ao tema segue uma lógica similar na região analisada. Além disso, observou-se as continuidades e rupturas no planejamento governamental bem como a dissonância com as diretrizes da Política Nacional correlata ao tema. **Conclusão:** a pesquisa possibilitou a mobilização de um modelo alternativo para o desenvolvimento de análises do planejamento de políticas públicas relacionadas as atividades físicas no contexto subnacional bem como proporcionou a compreensão das continuidades e rupturas do tema no planejamento governamental.

Palavras-chave: Política Pública; Planejamento em Saúde; Atividade Física.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Comportamentos de movimento de 24 horas e sintomas depressivos em adolescentes do Distrito Federal

AUTORES

João Paulo Rodrigues dos Santos
Lucas Vital Dantas
Samuel Lira da Silva Barbosa
José Silvestre Martins da Silva
Andressa de Oliveira Araújo
Rodrigo Alberto Vieira Browne

Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física. Brasília, Distrito Federal. Brasil.

Introdução: Comportamentos de movimento de 24 horas, como atividade física, tempo de tela (TT) e sono, podem influenciar a saúde mental durante a adolescência. **Objetivo:** Investigar a associação entre comportamentos de movimento e sintomas depressivos em adolescentes. **Métodos:** Estudo transversal com dados preliminares do estudo “Comportamentos de Risco à Saúde em Adolescentes do Distrito Federal” (CRISCO), incluindo 750 estudantes do ensino médio ($16,3 \pm 1,0$ anos) de cinco escolas federais do Distrito Federal. A atividade física moderada a vigorosa (AFMV) foi classificada em insuficiente (<60 min/dia) ou adequada (≥ 60 min/dia). O TT recreacional foi categorizado pela mediana em baixo (<7 h/dia) ou alto (≥ 7 h/dia), e a duração do sono em adequada (8–10 h/dia) ou inadequada (<8 h ou >10 h/dia). Sintomas depressivos (≥ 10 pontos) foram avaliados pela Depression Anxiety Stress Scales. Utilizou-se regressão de Poisson com variância robusta para estimar razões de prevalência (RP) e intervalos de confiança de 95%, considerando os comportamentos de movimento mutuamente ajustados e potenciais fatores de confusão. **Resultados:** A prevalência de sintomas depressivos foi de 47,6% (IC95%: 43,8–51,2). Após os ajustes, observou-se maior prevalência de sintomas depressivos entre adolescentes insuficientemente ativos (RP=1,21; IC95%: 1,06–1,38; $p=0,005$), com TT recreacional elevado (RP=1,16; IC95%: 1,01–1,32; $p=0,031$) e duração inadequada do sono (RP=1,31; IC95%: 1,14–1,50; $p<0,001$). **Conclusão:** AFMV insuficiente, TT recreacional elevado e duração inadequada do sono estiveram independentemente associados à maior prevalência de sintomas depressivos. Entre os comportamentos investigados, a duração inadequada do sono apresentou a associação mais forte com sintomas depressivos.

Palavras-chave: Atividade física; Adolescente; Saúde mental; Epidemiologia.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.579.326/2025.



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





Análise postural em trabalhadores de restaurante universitário

AUTORES

Carolina Alves Ribeiro
Kéthelym Fernandes da Rocha
Juliana da Conceição Barros
Luis Alberto Gobbo
Mery Caroliny de Jesus Ribeiro
Iracimara de Anchieta Messias

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Presidente Prudente, São Paulo, Brasil.

Introdução: Atividades laborais que exigem movimentos biomecânicos, como levantamento e transporte de cargas, podem desencadear distúrbios musculoesqueléticos nos trabalhadores quando não realizadas corretamente. Dentre tantas profissões que sofrem estes distúrbios, profissionais do setor alimentício estão expostos a tais riscos, além dos ambientais, como temperatura, ventilação, ruídos e umidade. **Objetivos:** Verificar a força de compressão sobre o disco L5-S1 da coluna vertebral em trabalhadores de Restaurante Universitário, as posturas realizadas e identificar excessos. **Métodos:** Estudo transversal exploratório, realizado com cinco dos nove funcionários de um restaurante universitário. Foi aplicado um questionário sobre dados sociodemográficos e ergonômicos, além da coleta de imagens por fotos e vídeos mostrando as posturas adotadas (lavagem de alimentos, transporte de panelas, transporte de cubas, retirada das cubas do carrinho, transporte da louça, lavagem da louça) que foram analisadas utilizando os softwares Meazure e Software de Modelagem Humana 3DSSPP. **Resultados:** De acordo com os limiares considerados seguros na execução dos movimentos analisados para prevenir lesões, observou-se que 73% dos funcionários transportam as cubas sem riscos de causar lesões nos ombros, 66% carregam a louça sem riscos de lesões nos quadris e 63% espremem os limões sem riscos de lesões nos punhos; além disso, 40% relataram já ter sofrido algum acidente de trabalho. **Conclusão:** Apesar dos riscos de lesões serem baixos em determinadas fases da preparação de alimentos, os riscos ergonômicos relacionados à postura adotada no trabalho (postura ortostática) podem causar danos à saúde do trabalhador, sendo necessário a adoção de medidas que facilitem a execução das tarefas.

Palavras-chave: Ergonomia, Condições de trabalho; Cozinha; Postura.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 270.299.



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





Skate em crianças com autismo: controle postural e força muscular (Estudo piloto de casos)

AUTORES

Vinicius Jordão Silva

Livia Beatriz Toledo

Maurício Junio Sousa Rampim

Murilo da Cunha Costa

Maria Gabrielle Nascimento Siqueira

Dernival Bertoncello

Universidade Federal do Triângulo Mineiro
(UFTM), Laboratório de Análise do Movimento
Humano (LAHM). Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio do neurodesenvolvimento caracterizado por dificuldade na comunicação e interação social, além de comportamentos restritivos ou estereotipados. Além disso, podem ocorrer déficits motores e de equilíbrio. A intervenção precoce com exercícios físicos pode minimizar atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor. O skate demanda habilidades corporais e coordenação, podendo tornar-se uma alternativa terapêutica para este público. **Objetivo:** O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de um protocolo de exercícios utilizando o skate como recurso terapêutico sobre a força muscular e o controle postural de crianças e adolescentes com TEA. **Metodologia:** Trata-se de um estudo piloto de série de casos, com delineamento quase experimental do tipo pré e pós-intervenção. Participaram cinco crianças e adolescentes, classificados nos níveis 1 e 2 de suporte, entre 9 e 14 anos. A avaliação de força muscular foi realizada por meio de dinamometria isométrica manual dos extensores de joelho, enquanto o controle postural foi analisado por estabilometria em plataforma de força. O protocolo de intervenção consistiu em 12 sessões semanais com duração de 50 minutos cada, com estímulos de equilíbrio, deslocamento, coordenação motora, propriocepção e fortalecimento muscular. **Resultados:** Houve redução do deslocamento do centro de pressão e da área de oscilação corporal na plataforma de força, além do aumento da força muscular de extensores de joelho em ambos os membros inferiores, indicando melhora do equilíbrio e força muscular. **Conclusão:** Houve melhora do controle postural e da força muscular de membros inferiores após a intervenção com uso de skate.

Palavras-chaves: Transtorno do Espectro Autista; Skateboarding; Controle Postural; Força Muscular; Fisioterapia;

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6.997.609.



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





A interdisciplinaridade da equoterapia na promoção da saúde: relato de experiência

AUTORES

Gabriela Cristina de Oliveira
Rodolfo Torim
Thais Helena Constantino Patelli
Eduardo Fernando Koga Algosio
Jéssica Luiza de Oliveira do Nascimento
Gabrielle da Silva Freitas

Universidade Estadual do Norte do Paraná,
Núcleo de Equoterapia Dr. Raul Hidetoci Mioshi.
Bandeirantes, Paraná, Brasil.

Introdução: A equoterapia constitui um método terapêutico e educacional que utiliza o cavalo como agente promotor do desenvolvimento biopsicossocial, favorecendo ganhos motores, cognitivos, emocionais e sociais. Inserida em uma abordagem interdisciplinar, contribui para a reabilitação funcional, promoção da saúde e inclusão social, configurando-se como importante estratégia de cuidado integral. **Objetivo:** Relatar a experiência de atuação interdisciplinar do Núcleo de Equoterapia da Universidade Estadual do Norte do Paraná como instrumento de promoção da saúde, reabilitação funcional e inclusão social no norte do Paraná. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido em Bandeirantes, Paraná, a partir da vivência profissional contínua durante dois anos, com dedicação semanal de 40 horas. O núcleo atende 80 praticantes e conta com atuação integrada de fisioterapeutas, psicólogos e profissional de educação física. O público assistido inclui indivíduos com TEA, deficiência intelectual, TDAH, paralisia cerebral, microcefalia, deficiência visual e síndromes neurológicas diversas. As intervenções são individualizadas, com sessões semanais de 30 minutos, respeitando as necessidades funcionais, cognitivas e sociais. **Resultados:** Observou-se melhora no equilíbrio, coordenação motora, controle postural, autonomia funcional e interação social, além do fortalecimento do vínculo familiar e maior adesão ao processo terapêutico. A atuação interdisciplinar favoreceu estratégias terapêuticas mais amplas e humanizadas, promovendo desenvolvimento físico, emocional e social. **Conclusão:** A equoterapia representa relevante estratégia interdisciplinar de cuidado em saúde, proporcionando benefícios funcionais e psicossociais significativos, além de fortalecer a inclusão social e ampliar o acesso a práticas terapêuticas integrativas na comunidade.

Palavras-chave: Equoterapia; reabilitação; promoção da saúde; inclusão social; interdisciplinaridade.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Correlação entre os tipos de comportamentos sedentários e funcionalidade em idosos

AUTORES

Eduarda Pereira Damião
Tawan Ricardo de Jesus Silva
José Humberto Alves
Daniela de Jesus Costa
Ramiro Henrique Conceição dos Santos
Jair Sindra Virtuoso Junior

Universidade Federal de Minas Gerais, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Núcleo de Estudos em Atividade Física e Saúde. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O comportamento sedentário (CS) em idosos é um importante fator relacionado ao envelhecimento e à saúde funcional. Entretanto, diferentes domínios sedentários podem apresentar associações distintas com a capacidade funcional. **Objetivo:** Analisar a correlação entre diferentes tipos de comportamento sedentário e o desempenho em Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD) em idosos comunitários (≥ 60 anos). **Métodos:** Estudo transversal com dados do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça (ELSIA) 2025, composto por 322 idosos (≥ 60 anos). O comportamento sedentário foi avaliado pelo questionário LASA-SBQ, considerando dez domínios específicos em minutos por dia. A capacidade funcional foi mensurada pelo Índice de Katz (ABVD) e pela Escala de Lawton e Brody (AIVD). As associações foram analisadas pelo coeficiente rho de Spearman (ρ), adotando-se nível de significância de 5%, no SPSS v.26. **Resultados:** A amostra foi composta por 322 idosos, predominantemente mulheres (57,14%) e com idade entre 60–69 anos (56,83%). Maior tempo assistindo televisão associou-se a maior limitação funcional nas ABVD ($\rho=0,173$; $p=0,002$) e pior desempenho nas AIVD ($\rho=-0,155$; $p=0,005$). Maior tempo de leitura correlacionou-se com menor limitação nas ABVD ($\rho=-0,154$; $p=0,006$) e melhor desempenho nas AIVD ($\rho=0,150$; $p=0,007$). O uso do computador apresentou correlação positiva com AIVD ($\rho=0,200$; $p<0,001$). **Conclusão:** Diferentes tipos de comportamento sedentário apresentaram associações distintas com a funcionalidade em idosos, embora com baixa magnitude, destacando pior desempenho relacionado ao maior tempo assistindo televisão e melhor funcionalidade associada à leitura e uso do computador.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; idosos; funcionalidade.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 88818125.0.0000.8667.



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





Acessibilidade para quem mais precisa? Comparação das calçadas no entorno de 109.142 escolas

AUTORES

Inaian Pignatti Teixeira
Luiz Otavio Felipe de Paula e Silva
Maria Antônia Rosa Garcia
André Lemos Trindade Quadros
Kauê Henrique Dantas Stefano

Universidade do Estado de Minas Gerais,
Departamento de Corpo e Movimento Humano.
Passos, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Escolas destinadas à alunos com deficiência e de educação especial, tem como premissa, que sejam acessíveis, mas, e o entorno dessas escolas? **Objetivo:** comparar as calçadas no entorno de escolas destinadas exclusivamente a pessoas com deficiência / educação especial, com escolas sem restrição. **Métodos:** foram acessados dados de todas as escolas brasileiras, conforme os registros oficiais do INEP e os dados da Pesquisa Urbanística do Entorno dos Domicílios, 2022, realizada pelo IBGE. Foram realizados buffers radiais de 1km entorno das escolas urbanas e quantificado o percentual de segmentos de ruas com: a) presença de calçada; b) obstáculos na calçada; c) rampa para cadeirante. Esses indicadores foram comparados, considerando três grupos: 1) Escolas exclusiva para alunos com deficiência / educação especial, 2) Escolas sem restrições-públicas e 3) Escolas sem restrições-privadas. **Resultados:** Com uma taxa de sucesso de 79,0% 109.142 escolas foram georreferenciadas e coletado as informações das calçadas. Das 2154 escolas destinadas exclusivamente a alunos com deficiência/educação especial, em média, 75,9% dos segmentos de rua no entorno da escola têm calçadas, porém, 67,1% destes têm obstáculos na calçada e apenas 24,6% têm rampa para cadeirantes. Dentre as escolas sem restrições-privadas (n=28.124), esses valores foram melhores 80,2%, 66,9% e 21,8%, respectivamente, e, para as escolas sem restrições-públicas (78.864), os valores foram piores (68,7%, 72,7%, 16,7%, respectivamente). **Conclusão:** O cenário das calçadas no entorno das escolas para alunos com deficiência/educação especial é ligeiramente melhor do que as escolas públicas em geral, porém, pior do que o entorno das escolas privadas.

Palavras-chave: Escola; Ambiente Construído; Pessoas com Deficiência.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Associação entre comportamento sedentário e sintomas depressivos em universitários

AUTORES

Joelia da Silva Santos
Polyana Rocha Oliveira
Maria Solimar Almeida Castro Figueiredo
Jeniffer de Andrade Brito
Camila Fabiana Rossi Squarcini
David Ohara

Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Bahia,
Brasil.

Introdução: O comportamento sedentário é considerado um importante fator relacionado à saúde mental, estando associado ao aumento do risco de sintomas depressivos. Entretanto, evidências sobre essa associação em universitários ainda são limitadas. **Objetivo:** Analisar a associação entre comportamento sedentário e sintomas depressivos entre estudantes universitários. **Métodos:** Estudo realizado com dados harmonizados de dois estudos transversais (2021 e 2023), com 128 participantes ($27 \pm 6,7$ anos; 61,1% mulheres) de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. Os sintomas depressivos foram mensurados pelo Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) e o comportamento sedentário pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A associação entre as variáveis foi analisada por regressão linear múltipla ajustada para ano do estudo, idade, sexo e renda. Adotou-se um nível de significância de 5%. **Resultados:** Verificou-se que maior tempo em comportamento sedentário associou-se à maiores escores de sintomas depressivos, independentemente das variáveis de ajuste ($B=0,001$; $p=0,044$). Além disso, idade ($B=-0,222$; $p=0,005$) e renda ($B=-2,475$; $p=0,041$) apresentaram associação inversa com os sintomas depressivos. **Conclusão:** Os achados sugerem que maior tempo em comportamento sedentário estavam associados a maiores escores de sintomas depressivos, reforçando sua relevância para a saúde mental de estudantes universitários.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Saúde mental; Estudante universitário.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 4.832.080 e 6.279.830.



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





O nível de atividade física está correlacionado com a força de preensão manual em jovens adultos

AUTORES

Leticia Marques Ferreira
Marina de Paiva Lemos
Izabela Aparecida dos Santos

Universidade de Uberaba (UNIUBE), Grupo de Pesquisa Fisiologia do Exercício na Saúde e no Desempenho Humano (FIESD - UNIUBE), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A atividade física habitual desempenha papel fundamental na manutenção da saúde musculoesquelética, estando associada a funcionais e de aptidão física em diferentes populações. Entre os indicadores de aptidão muscular, a força de preensão manual tem sido amplamente utilizada como marcador prático e confiável da força muscular global e do desempenho neuromuscular. Entretanto, a relação entre o nível de atividade física e a força de preensão manual em jovens necessita investigação. **Objetivo:** Testar a correlação entre o nível de atividade física e a força de preensão manual em jovens adultos. **Métodos:** Estudo transversal composto por 15 homens ($24,0 \pm 3,7$ anos; $75,4 \pm 11,2$ kg; $1,74 \pm 0,1$ m e IMC de $24,9 \pm 3,5$ kg/m²). O questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão curta foi utilizado para estimativa do nível de atividade física, para análise utilizou-se equivalente metabólico total (MET-total; MET·min·sem⁻¹). A força de preensão manual foi avaliada por dinamometria manual padronizada pela mão dominante. A normalidade dos dados foi testada por Shapiro-Wilk, e a correlação se deu pelo teste de Pearson. **Resultados:** Foi observada correlação positiva significativa entre o MET-total e a força de preensão manual ($r = 0,71$; $p = 0,002$; $r^2 = 0,51$). Além disso, os participantes foram classificados entre “ativos” e “muito ativos” segundo os critérios do IPAQ. **Conclusão:** Maiores níveis de atividade física podem estar associados a melhor desempenho neuromuscular em jovens adultos ativos. Além disso, a força de preensão manual parece representar um indicador útil e prático da aptidão física geral nessa população.

Palavras-chave: Dinamometria; Aptidão física; Estilo de vida; Adulto jovem; Força muscular.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 12919719.3.0000.5659.



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





Comparação entre estágio maturacional e desempenho físico de karatecas

AUTORES

Thainá Magri Neves
Lavínia Ferreira Lopes
Luara Mirela Coscrato
Jonathã Luiz Justino da Silva
Donizete Cícero Xavier de Oliveira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Grupo de Estudo e Pesquisa em Esporte de Combate, Lutas e Artes Marciais. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: a maturação biológica pode proporcionar vantagens físicas e neuromusculares, favorecendo o desempenho esportivo. **Objetivo:** investigar a comparação entre estágio maturacional e o desempenho físico de karatecas. **Métodos:** estudo transversal quantitativo, realizado durante Campeonato Mineiro de Karatê, com 39 atletas do sexo masculino, classificados em Pré-PVC (n=12) e Pós-PVC (n=27). O teste de potência de Membros Inferiores e Membros Superiores foi realizado com tapete de contato e pelo software Jump System, para preensão palmar foi usado um dinamômetro hidráulico, o Maturity Offset foi calculado pela equação $-7,999994 + (0,0036124 * I^E)$, Banco de Wells foi usado para determinar flexibilidade e Teste da Régua para tempo de reação. A comparação entre os grupos e o desempenho físico foram realizadas pelo software JAMOVI, usando Mann-Whitney e Test T de Student, a depender da normalidade, foi adotado nível de significância de 95%. **Resultados:** atletas Pós-PVC apresentaram valores significativamente maiores ($p < 0,05$) em todas as variáveis como: Idade ($p=0,001$); Tempo de Prática ($p=0,016$); Massa Corporal ($p=0,001$); Estatura ($p=0,001$); Maturity Offset ($p=0,001$); Preensão Palmar D. ($p=0,001$); Preensão Palmar Não Dominante ($p=0,001$); Altura do Salto ($p=0,001$); Potência de MMI ($p=0,001$) e Potência de MMSS ($p=0,001$). Em contrapartida, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os estágios maturacionais e a flexibilidade ($p=0,14$) e Teste da Régua ($p=0,37$). **Conclusão:** a maturação biológica exerce forte influência no desenvolvimento de jovens karatecas, conferindo vantagens físicas ao grupo Pós-PVC em indicadores de tamanho corporal, força e potência muscular. No entanto, capacidades biomotoras, como flexibilidade e tempo de reação, comportam-se de maneira equivalente entre os grupos.

Palavras-chave: Maturação biológica; Karatê; Puberdade; Desempenho esportivo.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 91791325.5.0000.5154.



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





As implicações de uma intervenção com dança de salão: lazer e saúde para idosos institucionalizados

AUTORES

Priscila de Mendonça Silva

Laura Lopes Xavier

Nilza Coqueiro Pires de Sousa

Luciane Aparecida Pascucci Sande de Souza

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Educação Física, Núcleo de Estudos e Pesquisa Arte
em Movimento. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A dança de salão, enquanto prática corporal e manifestação cultural, pode favorecer expressão, interação social, lazer e saúde para a população idosa. **Objetivo:** Verificar as implicações de uma intervenção com dança de salão, na perspectiva do lazer sobre os aspectos biopsicossociais de idosos institucionalizados. **Métodos:** Pesquisa quanti-qualitativa, descritiva e exploratória, realizada com cinco idosos residentes de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos de Uberaba-MG, sendo três mulheres e dois homens, com média de idade de 69,6 anos. Utilizamos anamnese, análise documental, Teste de Sentar e Levantar, Escala de Avaliação do Bem-Estar, intervenção com forró e samba e roda de conversa. A intervenção compreendeu 24 sessões, 3x/semana, com duração de uma hora, entre abril e setembro de 2024. Os dados quantitativos foram submetidos à estatística descritiva e inferencial, e os qualitativos, à análise de conteúdo. **Resultados:** Todos os participantes apresentaram multimorbidades; dois realizavam fisioterapia. Observou-se melhora no desempenho físico em três (60%) idosos, com avanços em mobilidade, força muscular e funcionalidade, além de redução de estresse, fadiga e dor muscular. Na dimensão social e afetiva, dois participantes (40%) apresentaram melhora, enquanto três (60%) demonstraram respostas variáveis individuais às intervenções. No aspecto psicológico, verificou-se aumento de autoestima, motivação, interação social, fortalecimento dos vínculos interpessoais, sensação de pertencimento, disposição física, socialização e bem-estar. **Conclusão:** A intervenção evidenciou potencial para promover benefícios físicos, psicológicos, sociais e afetivos em idosos institucionalizados, reforçando a relevância de estratégias individualizadas para o envelhecimento saudável e ativo em contextos institucionais.

Palavras-chave: Dança de salão; Terceira idade; Educação física; Lazer.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 71746423.4.0000.5154.



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





A saúde no perfil de formação de futuros profissionais de educação física no contexto da covid-19

AUTORES

Ana Elisa Messetti Christofoletti
Alexandre Janotta Drigo

Universidade Estadual Paulista 'Júlio de Mesquita Filho'. Programa de Pós-graduação Ciências da Motricidade. Rio Claro, São Paulo.

Introdução: O profissional de Educação Física (EF) é considerado um profissional da saúde. **Objetivo:** Identificar a presença da saúde no perfil de formação de futuros profissionais de EF no período pandêmico. **Métodos:** Estudo qualitativo realizado em três universidades públicas paulistas (U1, U2 e U3) com cursos de bacharelado em EF. Os docentes participaram de entrevistas e os estudantes responderam a questionários. Foram analisados os documentos: Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) 07/2004 e 06/2018, seus Pareceres, Portaria MEC/GM nº 544, Parecer CNE/CP nº 005/2020, Projetos Curriculares e grades curriculares. A análise documental utilizou a frequência e ausência de palavras-chave; os questionários foram analisados descritivamente; e as entrevistas, por análise de conteúdo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética (nº 4.079.229). **Resultados:** Trinta e quatro estudantes responderam ao questionário e oito docentes participaram das entrevistas. Em geral, a formação é eclética, sem direcionamento específico e com poucas disciplinas voltadas à saúde. Embora a U2 apresente maior aproximação com essa área, são raros os egressos que atuam no Sistema Único de Saúde (SUS), assim como nas U1 e U3. As DCNs 07/2004 apresentam perfil profissional eclético, enquanto o Parecer das DCNs 06/2018 destaca a importância de uma formação pautada nos princípios do SUS. **Conclusão:** No momento da coleta, a formação dos futuros profissionais de EF era eclética, e a saúde aparecia como possível área de atuação. Apesar da pandemia, não houve mudanças significativas relacionadas à saúde no currículo ou na formação. Sugerem-se novas investigações sobre o cenário atual e valorização da saúde.

Palavras-chave: Formação profissional; Sistema único de saúde; Currículo; Saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 4.079.229.



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





Trajetória formativa na atenção primária de gestores do Programa Academia da Saúde de Pernambuco

AUTORES

Juan Carlos Freire
Caroline Ramos de Moura Silva
Carla Meneses Hardman
Thaís Maria da Silva
Mauro Virgílio Gomes de Barros
Jorge Bezerra

Universidade de Pernambuco, Curso de doutorado em Educação Física, Grupo de Pesquisa em Estilos de vida e Saúde, Recife, Pernambuco, Brasil.

Introdução: A formação de gestores de programas de promoção da saúde é essencial para qualificar as ações no Sistema Único de Saúde. No Programa Academia da Saúde (PAS), experiências na Atenção Primária à Saúde (APS) podem desenvolver competências interprofissionais alinhadas à promoção da saúde. **Objetivo:** Comparar a trajetória formativa de gestores do PAS de Pernambuco segundo sexo, faixa etária, área de formação e natureza da instituição de graduação. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 123 gestores do PAS de Pernambuco. Foram analisadas experiências formativas na APS (PET-Saúde, estágios, vivências curriculares e iniciação científica), por meio do teste qui-quadrado de Pearson ($p < 0,05$). **Resultados:** Não houve diferenças nas experiências formativas por sexo ou raça/cor ($p > 0,05$). Quanto à faixa etária, houve associação com experiências curriculares pontuais na APS ($p = 0,025$). Profissionais de outras áreas tiveram maior frequência de estágio curricular ($p = 0,003$) e iniciação científica na APS ($p = 0,011$) do que os formados em Educação Física. Gestores egressos de instituições privadas apresentaram maior frequência de estágio curricular ($p < 0,001$) e iniciação científica na APS ($p = 0,006$) comparados aos de instituições públicas. **Conclusão:** A trajetória formativa dos gestores do PAS variou conforme faixa etária, área de formação e tipo de instituição, sugerindo que fatores geracionais e institucionais influenciam as oportunidades de aprendizado sobre a APS durante a graduação.

Palavras-chave: Formação profissional; Atenção primária à saúde; Programa academia da saúde; Gestores de saúde; Sistema único de saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 68141022.8.0000.5207.



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





Períodos de interrupção do treinamento influenciam capacidades físicas e antropometria em crianças

AUTORES

Daniela Marçal Rodrigues da Silva
Ryan Eduardo Silva Pedro
Kamila Stela Palhares Borges
Lucimara Perente Domiciano
Izabela Aparecida dos Santos Santos

Universidade de Uberaba (UNIUBE), Grupo de Pesquisa Fisiologia do Exercício na Saúde e no Desempenho Humano (FIESD - UNIUBE). Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A prática regular de exercício físico é fundamental para o desenvolvimento das capacidades físicas durante a infância. Entretanto, períodos de interrupção do treinamento podem influenciar negativamente adaptações neuromusculares previamente adquiridas. **Objetivo:** Analisar os efeitos de períodos de interrupção do treinamento sobre capacidades físicas e antropometria em crianças. **Métodos:** Estudo longitudinal composto por seis crianças (3 meninas e 3 meninos entre 9 e 14 anos) participantes de um projeto de extensão da modalidade de atletismo. Elas foram avaliadas em quatro momentos distintos (julho, agosto, dezembro e março). As variáveis investigadas foram: agilidade, potência de membros inferiores, potência de membros superiores, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e índice de massa corporal (IMC). Os dados foram analisados por ANOVA de medidas repetidas. **Resultados:** Foram observadas diferenças significativas no teste de agilidade ($p < 0,001$), salto horizontal ($p = 0,003$) e salto vertical ($p < 0,001$). Não foram observadas alterações (melhoras ou declínios) significativas para flexibilidade ($p = 0,322$), potência de membros superiores ($p = 0,099$), corrida de 6 minutos ($p = 0,898$) e IMC ($p = 0,385$). **Conclusão:** Períodos de interrupção do treinamento estiveram associados à redução da potência de membros inferiores, enquanto a agilidade apresentou melhora ao longo das avaliações. As variáveis de flexibilidade, potência de membros superiores, capacidade cardiorrespiratória e IMC não foram afetados. Isso reforça a importância da continuidade da prática regular de exercícios físicos durante a infância para manutenção e desenvolvimento das adaptações neuromusculares e do desempenho motor.

Palavras-chave: Dstreinoamento; Crianças; Aptidão física; Exercício físico; Desempenho.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 8.428.777/2026.



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





Processo de fundamentação teórica de um projeto de Extensão Universitária: relato de experiência

AUTORES

Carlos Henrique Nunes
Danilo Santos da Silva
Lucca de Freitas Maltoni
Ynaê Galeotti Sant Anna Guilger Santos
Francisco Inorçato Silva
Paulo Henrique Guerra

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Educação Física. Rio Claro, São Paulo, Brasil.

Introdução: O projeto de Extensão Universitária "Condicionamento Físico para Trabalhadores" (COFIT), iniciado em 2024, na Universidade Estadual Paulista, visa promover o bem-estar de adultos trabalhadores do câmpus e da comunidade do entorno, por meio da oferta gratuita de exercícios físicos, em uma perspectiva ampliada de saúde. **Objetivo:** Descrever o processo de fundamentação teórica das atividades do COFIT. **Métodos:** Relato de experiência. Ao longo de uma semana, em encontros diários, o processo partiu de dois eixos norteadores: a oferta de exercícios como direito, com foco no bem-estar e a adequação técnico-científica relacionada nas temáticas do treinamento e da fisiologia do exercício. Os 14 discentes envolvidos no projeto foram organizados em pequenos grupos, que selecionaram três referências para cada eixo, sob orientação docente. Em um segundo momento, todas essas referências foram apresentadas e discutidas coletivamente, fomentando a fundamentação teórica das atividades práticas. **Resultados:** Dois produtos foram gerados: (I) para os participantes do COFIT, um roteiro educativo com foco em direitos sociais, atividade física e ergonomia, utilizando linguagem e recursos audiovisuais acessíveis e, (II) para o corpo de monitores, um manual técnico voltado à progressão segura das sessões de treinamento, privilegiando melhorias nos atributos da aptidão física para a saúde e a prevenção de lesões. **Conclusão:** Em uma perspectiva de Extensão Universitária que vai para além da oferta de exercícios físicos, espaços de alinhamento teórico-prático são indispensáveis para a melhor fundamentação do projeto e para o desenvolvimento acadêmico dos discentes envolvidos.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Ergonomia; Exercício físico; Promoção da saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: NÃO SE APLICA



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





Evolução temporal e distribuição regional da educação física nas equipes multiprofissionais da APS

AUTORES

Leonardo Araújo Vieira
Fabio Fortunato Brasil de Carvalho
Debora Bernardo
Amanda Cristina de Souza Andrade
Kimielle Cristina Silva
Danilo Sales Bocalini

Universidade Federal do Espírito Santo, Centro
de Educação Física e Desportos, Vitória, Espírito
Santo, Brasil.

Introdução: As equipes multiprofissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) constituem um dispositivo estratégico para promover a inserção de diferentes categorias profissionais no Sistema Único de Saúde (SUS), visando à ampliação do acesso e da resolutividade do cuidado. **Objetivo:** Analisar a evolução temporal e a distribuição regional da proporção de Profissionais de Educação Física (PEF) nas equipes multiprofissionais da APS. **Métodos:** Estudo ecológico de série temporal, compreendendo o período de 2008 a 2025. Os dados foram obtidos por meio de solicitação de informações ao Ministério da Saúde. As variáveis analisadas foram: a) número de profissionais de saúde; b) número de PEF; c) proporção de PEF. Para a análise de tendência, utilizou-se a regressão segmentada por joinpoint. **Resultados:** O número de PEF no Brasil variou de 228 (2008) a 3.851 (2025). A proporção média anual de PEF nessas equipes foi de 9,0%. Observou-se um aumento médio anual de 3,5% entre 2008 e 2017, seguido por uma redução de 6,5% entre 2017 e 2025. O Nordeste apresentou a maior proporção de PEF (9,4%), seguido pelo Sudeste (9,0%), Norte (8,8%), Sul (8,5%) e Centro-Oeste (7,9%). Quanto à tendência temporal, verificou-se um primeiro período de crescimento (exceto na região Sul, onde houve estabilidade), seguido por um segundo período de declínio em todas as regiões. **Conclusão:** Houve importante expansão de PEF nas equipes multiprofissionais da APS, contudo persistem importantes desigualdades regionais. É necessário ampliar, de forma equitativa, a inserção de PEF nessas equipes, visando fortalecer a promoção da atividade física como política pública de saúde.

Palavras-chave: Avaliação de recursos humanos em saúde; Mão de obra em saúde; Políticas de saúde; Promoção da saúde, Sistema Único de Saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Grupo de emagrecimento como estratégia de educação em saúde preventiva na atenção primária

AUTORES

Nayara Pegorari Teixeira Freitas
Jussara Silveira de Mello Lima
Angélica Maluf Caetano Silva Costa
Gisele de Oliveira Silva Santos
Mariana Torreglosa Ruiz

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-graduação em Atenção à Saúde.
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A obesidade é um dos principais desafios de saúde pública mundial. Dados do World Obesity Atlas 2025 projetam que quase 3 bilhões de adultos terão sobrepeso ou obesidade até 2030. Por ser uma condição multifatorial, seu tratamento exige abordagem que contemple diferentes aspectos biopsicossociais. O trabalho em grupo na atenção primária configura-se como importante estratégia educativa, promovendo aprendizagem compartilhada e mudanças de hábitos. **Objetivo:** Relatar a experiência de implementação e desenvolvimento do Grupo de Emagrecimento Saudável em uma Unidade Básica de Saúde, descrevendo suas estratégias educativas, ações multiprofissionais e resultados observados. **Métodos:** Estudo descritivo, qualitativo, caracterizado como relato de experiência, realizado em Unidade Básica de Saúde de Uberaba, Minas Gerais, no período de agosto de 2022 a novembro de 2025. Participaram mulheres adultas encaminhadas após consulta nutricional ou psicológica. Os encontros semanais, utilizaram metodologias ativas como rodas de conversa, exercícios físicos, dinâmicas e desafios semanais. Periodicamente foram realizadas avaliações antropométricas registradas em planilhas. **Resultados:** Observou-se aumento do consumo de frutas, verduras e preparações caseiras, com redução de ultraprocessados. Participantes com frequência regular apresentaram redução da circunferência abdominal, melhor controle pressórico e glicêmico. Houve melhora emocional com redução da ansiedade, aumento da autoestima e reconhecimento de gatilhos alimentares. Os principais desafios identificados foram espaço físico reduzido e adesão irregular. **Considerações Finais:** O grupo demonstrou ser estratégia efetiva de educação em saúde na atenção primária, promovendo melhorias nos hábitos alimentares, indicadores clínicos e bem-estar emocional, reforçando a relevância de ações educativas contínuas no enfrentamento da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade; Atenção primária à saúde; Educação em saúde; Redução de peso; Promoção da saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Custos e perfil das internações por luxações, entorses e distensões em Minas Gerais de 2010 a 2024

AUTORES

Dylmadson Iago Brito de Queiroz
Caio Oliveira Marquez de Sousa
Pedro Jorge Tomás Tarabal Abdala
Andrey Santos Mendonça
Leticia Pereira Borges
Ester dos Santos Guerra Machado

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

Introdução: Luxações, entorses e distensões representam importante causa de morbidade musculoesquelética, com impacto funcional e econômico para o sistema público de saúde. Objetivo: Analisar a tendência temporal, os custos e o perfil epidemiológico das internações por luxações, entorses e distensões em Minas Gerais, entre 2010 e 2024. **Métodos:** Estudo observacional, ecológico, de série temporal, com dados obtidos pelo Sistema de Informações Hospitalares do Sistema Único de Saúde. Foram incluídas internações registradas em Minas Gerais, no período de 2010 a 2024, filtradas pelo Capítulo XIX da CID-10 e pelo agrupamento “Luxações, entorses e distensões”. Foram analisados número de internações, custo total, valor médio da internação, sexo e faixa etária. **Resultados:** No período, foram registradas 90.881 internações. Observou-se aumento de 80,0% nas internações, passando de 4.779 em 2010 para 8.604 em 2024. O custo total acumulado foi de R\$ 101.647.080,84, com aumento de 287,8% no valor anual no período analisado. O valor médio da internação elevou-se de R\$ 826,07 em 2010 para R\$ 1.779,19 em 2024. Houve predomínio do sexo masculino (70,7%) e maior concentração das internações entre 20 e 49 anos (57,7%). Observou-se redução pontual em 2020, possivelmente relacionada ao contexto da pandemia de COVID-19. **Conclusão:** As internações por luxações, entorses e distensões apresentaram crescimento expressivo em Minas Gerais, com aumento dos custos hospitalares e maior acometimento de homens e adultos jovens, reforçando sua relevância para o planejamento em saúde.

Palavras-chave: Hospitalização; Traumatismos; Custos hospitalares; Epidemiologia descritiva.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Fatores associados à insuficiência de atividade física no lazer em professoras da educação infantil

AUTORES

Luís Gustavo Alves Silva
Fernanda Manzan
Gabriela Valentino Borges
Renata Damião

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física.
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A insuficiência da prática de atividade física (IPAF) constitui importante problema de saúde pública. Entre as categorias profissionais, à docência apresenta elevada prevalência de IPAF. Neste sentido, professoras da educação infantil (PEI) podem apresentar vulnerabilidade à inatividade física. **Objetivos:** Verificar fatores sociodemográficos, saúde e ocupacionais associados às PEI insuficientemente ativas no tempo livre (IATL). **Métodos:** Estudo transversal. Foram entrevistas com 408 PEI da rede pública da cidade de Uberaba. O nível de atividade física no lazer foi avaliado utilizando o questionário IPAQ versão longa, com ponto de corte de <150min/semana, por meio do questionário Critério Brasil realizou-se a classificação econômica. Os dados referentes aos fatores de saúde e ocupacionais foram obtidos por meio de um questionário estruturado para a pesquisa. Foram realizadas análises descritivas, teste de qui-quadrado e a regressão logística binária para verificar a associação entre os fatores sociodemográficos, saúde e ocupacionais com a IATL. **Resultados:** Em relação aos fatores sociodemográficos a faixa etária entre 51 a 59 anos (OR=1,43; IC95%: 1,05–1,93; p=0,021), pertencer as classes econômicas B2 (OR=2,45; IC95%: 1,13–5,29; p=0,023) e C1 (OR=3,32; IC95%: 1,34–8,19; p=0,009) apresentaram maiores chances de IATL. Ao avaliar os fatores de saúde o uso de antidepressivos esteve significativamente associado à condição de indivíduos IATL (OR=2,09; IC95%: 1,16–3,77; p=0,015). **Conclusão:** Observou que ter mais idade com condições econômicas B2/C1 e em uso de antidepressivos devem ser levados em considerações na elaboração de estratégias de promoção da atividade física voltadas para professoras da educação infantil.

Palavras Chave: Atividade física; Saúde; Fatores sociodemográficos; Mulheres.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 4.650.088.



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





Fisiologia do exercício entre teoria e prática, vivências de aulas experimentais na graduação

AUTORES

Igor Felipe Dantas e Lemes
Brayan Gonçalves Alvarenga Nunes
Pedro Paulo Pereira Braga
Polissandro Alves Mortoza
Cezimar Correia Borges
Thalles Guillarducci Costa

Universidade Estadual de Goiás, Educação Física.
Itumbiara, Goiás, Brasil.

Introdução: A formação acadêmica em Educação Física trás vivências teórico-práticas essenciais para a construção de competências profissionais. Em matérias como fisiologia do exercício, é de suma importância o estudante ser protagonista do processo de aprendizagem, visando melhor entendimento das respostas fisiológicas durante exercício físico. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma aula prática realizada com acadêmicos do 3º período de Educação Física, sobre o efeito do uso de dilatador nasal e da respiração profunda no desempenho em um teste de 800 metros e em variáveis da fisiologia respiratória. **Métodos:** 33 alunos do curso de Educação Física, divididos em três grupos: utilizando dilatador nasal, outro com clipe nasal e terceiro usando a técnica de respiração profunda. Adotou-se um delineamento cruzado, invertendo os grupos com uma situação controle. Coleta de dados foi realizada (tempo de teste) pelos alunos em pares, a tabulação e análise (ANOVA de medidas repetidas) foram feitas pelo professor junto com os alunos, com apresentação dos resultados em sala. **Resultados:** Não houve diferença intragrupos, tampouco entre sujeitos, resultado que corrobora com a literatura, mostrando que dilatador nasal não melhora desempenho, pelo fato de a maior parte da resistência das vias aéreas estar nas vias inferiores, a respeito da experiência, a prática foi de suma importância para compreensão do sistema cardiorespiratório e respostas ao exercício. **Conclusão:** O auxílio na coleta de dados e na análise proporcionou a experiência esperada dessa vivência e favoreceu um melhor entendimento da fisiologia respiratória e da resistência das vias aéreas à passagem do fluxo de ar.

Palavras-chave: Fisiologia; Métodos de ensino; Educação Física.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Implicações da dança no desenvolvimento integral de idosos: uma revisão sistemática

AUTORES

Laura Lopes Xavier
Priscila de Mendonça Silva
Nilza Coqueiro Pires de Sousa

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Núcleo de Estudos e Pesquisa Arte em Movimento.
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O envelhecimento populacional tem crescido significativamente nas últimas décadas, exigindo estratégias que promovam qualidade de vida e envelhecimento saudável. **Objetivo:** Mapear produções científicas acerca das implicações da dança no desenvolvimento integral das pessoas idosas. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática conforme o Guia de Seleção de Artigos e o fluxo-grama PRISMA. As buscas foram realizadas em seis bases: LILACS, MEDLINE, PePsic, PubMed, Scielo e Scopus, utilizando descritores relacionados à dança, envelhecimento, atividades físicas, lazer, promoção da saúde e qualidade de vida, em português e inglês, no período de 2013 a 2023. Foram incluídos estudos com intervenções práticas de dança em idosos, totalizando 13 artigos, analisados por frequência absoluta e estatística descritiva. **Resultados:** Observou-se maior concentração de publicações (5; 40%) entre 2019 e 2021, com predominância da área de Educação Física (7; 54%). Os objetivos focaram majoritariamente na dimensão física, priorizando funções motoras e corporais, sendo a dança de salão a intervenção mais comum (4; 30%). Metodologicamente, prevaleceu a abordagem quantitativa (12; 92%), com participantes de ambos os sexos e faixa etária entre 60 e 90 anos (6; 46%). A coleta de dados envolveu oito (61%) tipos de testes. Quanto ao propósito da prática, a promoção da saúde foi o destaque em sete (54%) intervenções, seguida pelo estímulo à autonomia e avanços nas dimensões psicológica e cognitiva. **Conclusão:** A dança configura-se como uma intervenção multidimensional no envelhecimento, contribuindo para autonomia, qualidade de vida e saúde, porém há necessidade de novas pesquisas e ampliação de programas para a população idosa.

Palavras-chave: Envelhecimento; Educação Física; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida; Idoso.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 71746423.4.0000.5154.



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





Autocuidado apoiado e modelo transteórico na promoção da atividade física na atenção primária

AUTORES

Ricardo Vilar Castello

Rodney Coelho da Paixão

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde,
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O autocuidado apoiado é uma estratégia relevante para o manejo de condições crônicas na Atenção Primária à Saúde (APS), por favorecer uma atenção colaborativa, centrada na pessoa e orientada por metas pactuadas. Nesse contexto, o modelo transteórico de mudança pode auxiliar as equipes a reconhecerem diferentes níveis de prontidão para a adoção da atividade física. **Objetivo:** Relatar a experiência de capacitação de profissionais da APS para utilização do modelo transteórico como ferramenta de apoio ao incentivo à atividade física no contexto do autocuidado apoiado. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência sobre oficinas tutoriais realizadas em 2026 nas regiões de saúde Entorno Sul e Nordeste 1, no estado de Goiás. As atividades envolveram equipes multiprofissionais da APS e abordaram a identificação dos estágios de mudança de comportamento – pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção – e sua aplicação na elaboração de planos de cuidado voltados à promoção da atividade física. **Resultados:** A experiência evidenciou que a incorporação do modelo transteórico qualificou a abordagem das equipes, deslocando o foco de orientações genéricas para metas graduais, pactuadas e compatíveis com a prontidão do usuário. Observou-se maior clareza dos profissionais quanto à necessidade de diferenciar estratégias educativas, motivacionais e de acompanhamento conforme o estágio de mudança. **Conclusões:** A utilização do modelo transteórico mostrou-se promissora para qualificar o autocuidado apoiado na APS, ao favorecer intervenções mais individualizadas, coerentes com o contexto dos usuários e orientadas ao acompanhamento longitudinal da mudança de comportamento.

Palavras-chave: Autocuidado; Atenção primária à saúde; Modelo de cuidado de condições crônicas; Atividades físicas

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: NÃO SE APLICA



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





Aconselhamento breve sobre atividade física na atenção primária à saúde: fatores associados

AUTORES

Maria Laura de Paulo Justino
Roberta Miziera Jorge Prata César
Fernanda Machain Silva Tannús
José Humberto Alves
Camila Bosquiero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós Graduação em Educação Física,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O aconselhamento breve sobre atividade física (AF) é uma estratégia de educação em saúde que visa incentivar reflexão e ação sobre a prática de AF no tempo livre e no cotidiano. **Objetivo:** Identificar fatores associados ao aconselhamento breve sobre AF por profissionais de saúde da atenção primária à saúde (APS) do Sistema Único de Saúde (SUS) em Uberaba-MG. **Métodos:** Estudo transversal e quantitativo, com levantamento e análise de dados coletados por questionário autorrelatado com 242 profissionais da APS. **Resultados:** 79,75% dos profissionais indagados realizam aconselhamento. Os profissionais de saúde que aconselham são aqueles que têm maior nível de escolaridade e maior renda, sendo os agentes comunitários de saúde a profissão que se destaca nesse quesito. O predomínio do aconselhamento ocorre entre 50 e 70% dos atendimentos semanais, para usuários com e sem condições crônicas pré-determinadas e são baseados nas diretrizes da Organização Mundial de Saúde. Ademais, dentre todos os referidos profissionais a maioria desconhece temáticas abordadas no Guia de AF para a População Brasileira (83,82%) e no documento de consulta pública do Guia de Orientação para o Aconselhamento Breve sobre AF na APS do SUS (95,43%) e esse percentual sobe para 95,91% e 100%, respectivamente, entre aqueles que não realizam o aconselhamento. **Conclusão:** Os resultados indicam alta prevalência de aconselhamento, mas revelam uma severa lacuna no conhecimento das diretrizes nacionais. Isso corrobora com a justificativa da maioria daqueles que não aconselham, de não se sentirem aptos, uma vez que ambos os materiais são essenciais para capacitá-los a tal.

Palavras-chave: Aconselhamento; Atividade física; Profissionais da saúde; Atenção primária à saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6979449.



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





Modelos preditivos com atividade física para discriminar hipertensão arterial em policiais

AUTORES

David Lucas Oliveira Souza
Camilo Luis Monteiro Lourenço
Emille Silva Santos
Bruno Rodrigues Pires
Elton Almeida Santos
Ciro Oliveira Queiroz

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Licenciatura em Educação Física, Grupo de
Estudos e Pesquisa em Movimento Humano,
Desempenho e Saúde, Jequié, Bahia, Brasil.

Introdução: A hipertensão arterial (HAS), condição de saúde multifatorial, pode estar associada à prática de atividade física (AF), mas pouco se sabe da capacidade discriminante de modelos preditivos ajustados em policiais militares (PMs). **Objetivo:** Avaliar a capacidade discriminante de modelos preditivos ajustados para presença de HAS em PMs. **Métodos:** Estudo transversal de base populacional com PMs de Jequié-BA. Utilizou-se regressões logísticas brutas e ajustadas (idade, sexo e IMC) para verificar associação entre AF (moderada a vigorosa (AFMV) e total (AFT) – IPAQ) e HAS autorreferida, usando probabilidades preditas dos modelos ajustados para gerar área sob a curva ROC (AUC, IC95%) e sensibilidade (S_E) a fim de identificar a capacidade discriminante, adotando-se 19% como limiar de decisão e índice de Youden (iY). **Resultados:** Participaram 261 PMs (78% homens; $43,8 \pm 7,4$ anos), com 23% de HAS autorreferida. Modelos logísticos foram significativos ($p_{AFMV} = 0,014$; $p_{AFT} = 0,014$) e a AFMV e AFT mostraram capacidade discriminante. AFMV apresentou quatro pontos no limiar, decidindo-se por $S_E = 75\%$ e $AUC = 0.78$ (0.71-0.84), iY = 0,362; enquanto AFT apresentou oito pontos no limiar, decidindo-se por $S_E = 78\%$ e $AUC = 0.78$ (0.71-0.84), iY = 0,400. **Conclusão:** Os modelos de regressão e a capacidade discriminante foram significativas para presença de HAS em PMs. Ambas as AUC foram superiores ao limiar de decisão, mas o modelo com AFT apresentou maior S_E , demonstrando melhor capacidade de identificar corretamente os PMs com HAS.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Força policial; Atividade motora; Doenças crônicas não transmissíveis.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 73258223.8.0000.0055 e 6.266.879.



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





Relação inversa entre capacidade funcional e níveis de proteína C-reativa em mulheres de meia-idade

AUTORES

Laurinda dos Anjos Rodrigues
Arthur Polveiro da Silva
Átila Alexandre Trapé
Camila de Moraes

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício Físico para Condições Especiais em Saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: A transição menopausal está associada a alterações metabólicas e a marcadores inflamatórios como a proteína C-reativa (PCR). A capacidade funcional (CF) pode refletir aspectos importantes da saúde funcional e metabólica nessa população. **Objetivo:** Investigar a associação entre CF e níveis de PCR em mulheres de meia-idade. **Métodos:** Estudo transversal com mulheres (40-59 anos). A PCR foi dosada por imunoturbidimetria; síndrome metabólica (SM) definida pelos critérios da International Diabetes Federation; estágio reprodutivo (ER) pelo STRAW+10; CF pelo teste sentar-levantar; e, escolaridade por questionário sociodemográfico. Foram realizados modelos lineares generalizados com distribuição gaussiana bruto e ajustado (SM, ER e escolaridade) apresentados via coeficientes beta (β) e intervalos de confiança de 95% (IC95%), adotando alfa $<0,05$. **Resultados:** 59 mulheres (Idade: 49 ± 6 anos; PCR: $5,8 \pm 4,3$; CF: 13 ± 4 repetições; SM: 32%; Pós-menopausa: 42%). Maior CF associou-se a menores níveis de PCR no modelo bruto ($\beta = -0,378$; IC95% [-0,605; -0,152]; $p = 0,002$) e no ajustado ($\beta = -0,305$; IC95% [-0,588; -0,021]; $p = 0,040$). Não houve associação significativa entre PCR e ER ($p = 0,523$), SM ($p = 0,364$) ou escolaridade ($p = 0,956$). Não houve interação entre CF e ER sobre a PCR ($p = 0,450$). **Conclusão:** Maior CF associou-se a menores níveis de PCR independentemente do ER, SM e escolaridade. Os achados sugerem que a maior CF está associada à atenuação do perfil inflamatório em mulheres de meia-idade, reforçando a importância da manutenção da CF ao longo do envelhecimento feminino.

Palavras-chave: Capacidade funcional; Proteína C-reativa; Inflamação; Menopausa; Mulheres de meia-idade

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 58595122.0.0000.5659.



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





Risco cardiovascular em corredores recreacionais: revisão de escopo sobre rastreamento e avaliação

AUTORES

Temístocles Vicente Pereira Barros
Kelly Christine Maccarini Pandolfo
Matheus Avila Froehlich
Cati Reckelberg Azambuja
Mateus Rossato
Daniela Lopes dos Santos

Universidade Federal de Santa Maria, Centro de Educação Física e Desportos, Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde/Laboratório de Fisiologia do Exercício. Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.

Introdução: A corrida de rua apresenta crescimento expressivo em todo o mundo e está associada a benefícios cardiovasculares importantes. Entretanto, permanecem dúvidas sobre como o risco cardiovascular tem sido avaliado em corredores recreacionais e sobre a adequação das estratégias de rastreamento atualmente utilizadas. **Objetivo:** Mapear e sintetizar as evidências disponíveis acerca do risco cardiovascular em corredores recreacionais, com foco nos métodos de rastreamento e avaliação empregados. **Métodos:** Revisão de escopo conduzida conforme as recomendações do Joanna Briggs Institute e reportada segundo o PRISMA-ScR. Foram realizadas buscas nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus, SPORTDiscus, Web of Science, SciELO e BVS/LILACS. Incluíram-se estudos observacionais e clínicos envolvendo corredores adultos que avaliaram risco cardiovascular, estratégias de rastreamento ou eventos cardiovasculares agudos. Os dados foram sintetizados de forma descritiva. **Resultados:** Treze estudos atenderam aos critérios de elegibilidade. Predominaram delineamentos observacionais realizados na América do Norte e Europa. A avaliação do risco cardiovascular baseou-se principalmente em questionários autorreferidos e escores desenvolvidos para a população geral, com menor utilização de avaliações clínicas, laboratoriais e funcionais. Observou-se grande heterogeneidade entre os métodos empregados. Embora a prática da corrida tenha sido associada à redução da mortalidade cardiovascular e por todas as causas, parte dos corredores apresentou fatores de risco cardiovasculares elevados ou inadequadamente controlados. Eventos cardiovasculares agudos mostraram-se raros, porém presentes principalmente em homens de meia-idade com doença arterial coronariana subjacente. **Conclusões:** Não foram identificados instrumentos padronizados, de baixo custo e específicos para corredores recreacionais, evidenciando uma lacuna importante para estratégias de prevenção e monitoramento populacional.

Palavras-chave: Corrida; Risco cardiovascular; Rastreamento; Avaliação de risco; Epidemiologia.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: [10.17605/OSF.IO/7NYXS](https://doi.org/10.17605/OSF.IO/7NYXS)



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





Ações em ciência aberta do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva da USP

AUTORES

Jean Lucas Rosa
Gabriel Peinado Costa
Camila de Moraes
Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: A Ciência Aberta reúne princípios e práticas que visam ao acesso imediato e permanente ao conhecimento científico, promovendo transparência, confiabilidade, reprodutibilidade e acessibilidade à comunidade acadêmica e à sociedade. **Objetivo:** Apresentar as iniciativas de promoção da Ciência Aberta realizadas pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC) da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP). **Procedimentos metodológicos:** Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado nas ações desenvolvidas pelo GEPEFSC para a propagação da Ciência Aberta. **Resultados:** Dentre as principais iniciativas, destaca-se a realização da “Jornada de Ciência Aberta”, gratuita e híbrida, realizada em maio/2025, em parceria com as Comissões de Pesquisa e Inovação e Pós-Graduação da EEFERP-USP. O evento promoveu debate sobre transparência, reprodutibilidade e democratização do conhecimento científico, discutindo e difundindo os princípios e práticas desse movimento no contexto acadêmico, em especial no núcleo da Educação Física. Em novembro/2025, o GEPEFSC passou a integrar a Rede Brasileira de Reprodutibilidade, como grupo-membro. Outras ações que o grupo vem adotando incluem a publicação de preprints dos estudos, juntamente com os dados coletados e os códigos das análises estatísticas. A realização da “II Jornada de Ciência Aberta EEFERP-USP”, prevista para 2026, está em fase de estruturação e captação de recursos para viabilização. **Considerações finais:** A Ciência Aberta democratiza o acesso ao conhecimento e acelera o ritmo da inovação. O GEPEFSC está comprometido em popularizar e implementar ações no contexto da Educação Física e da Saúde Coletiva.

Palavras-chave: Educação física; Transparência, ética e equidade; Reprodutibilidade dos resultados.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Fatores associados à quantidade de barreiras à atividade física no lazer entre universitários

AUTORES

Aline de Jesus Santos

Thiago Ferreira de Sousa

Alyne Christian Ribeiro Andaki

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-graduação em Educação Física.
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Barreiras para a prática de atividade física (AF) referem-se a quaisquer fatores que dificultem ou impeçam a decisão da escolha, manutenção ou retomada à prática, sendo sua ocorrência elevada entre universitários, especialmente no domínio do lazer (AFL). **Objetivo:** Estimar os fatores associados à quantidade de barreiras percebidas à AFL entre universitários de instituições federais de ensino superior da Bahia. **Métodos:** Estudo epidemiológico de delineamento transversal, com amostra de 1.506 estudantes de universidades federais do estado da Bahia. A coleta se deu através de questionário online. Utilizou-se a medida das barreiras presente no questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (ISAQ-A), validado no Brasil para a aplicação em universitários. As variáveis dependentes foram as barreiras percebidas à AFL, relatadas por ordem de importância (1ª, 2ª e 3ª), classificadas em: nenhuma, 1, 2 e 3 barreiras percebidas. As variáveis independentes incluíram sexo, idade, tempo de universidade, índice de massa corporal, situação de trabalho/estágio e prática de AF. Foram realizadas análises descritivas e regressão logística ordinal. **Resultados:** Houve prevalência significativamente maior de estudantes que relataram perceber três barreiras (85,42). Ser do sexo feminino foi associado à percepção de maior quantidade de barreiras (OR: 1,56; IC95%: 1,09 – 2,25), enquanto o aumento da prática de AF foi associado com a diminuição da quantidade de barreiras percebidas (OR: 0,9990; IC95%: 0,9985 – 0,9997). **Conclusão:** Conclui-se que, em universitários, as mulheres e os menos ativos fisicamente tendem a apresentar maior quantidade de barreiras à AFL.

Palavras-chave: Estudantes; Exercícios físicos; Fatores associados.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 2.767.041 e 88803818.3.1001.0056.



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





Impacto do exercício orientado na prevenção de doenças crônicas: relatos de extensão

AUTORES

Elisângela Gomes de Lima
Tainá Miranda de Carvalho
Antônio Henrique Souza Tavares
Gabriel Pinto da Silva
Neldilene Lima da Cruz
Myrian Abecassis Faber

Universidade do Estado do Amazonas, Licenciatura
em Educação Física, Projeto de Extensão:
Cardiometa bólicos. Manacapuru, Amazonas. Brasil.

Introdução: A hipertensão e a obesidade configuram importantes desafios de saúde pública, especialmente entre trabalhadores expostos ao sedentarismo, alimentação inadequada e estresse. nesse cenário, a educação física desempenha papel estratégico na promoção da saúde por meio da extensão universitária. o projeto desenvolvido propõe a prática orientada de exercícios físicos voltada a trabalhadores hipertensos e obesos, com o objetivo de melhorar indicadores de saúde, estimular o autocuidado e fortalecer a formação acadêmica em educação física, em consonância com as diretrizes do sus e da formação profissional. **Objetivo:** Relatar resultados parciais de um programa extensionista voltado à promoção da saúde cardiometabólica de adultos hipertensos e obesos, colaboradores do núcleo de ensino superior de Manacapuru. **Métodos:** Aferiu-se a pressão arterial, frequência cardíaca de repouso e IMC. posteriormente os participantes iniciaram sessões de mobilidade, aquecimento, exercício aeróbico (50–70% da FCM), exercício resistido (70–80% da FCM) e alongamento final, cinco vezes por semana, com duração de 30 minutos. **Resultados:** Os resultados parciais indicam redução na pressão arterial das mulheres (152 x 93,3 mmHg para 140 x 88 mmHg), enquanto nos homens houve aumento (145,25 x 102 mmHg para 161,3 x 106 mmHg). a frequência cardíaca durante os exercícios manteve-se entre 60% e 80% da FCM. os participantes relataram maior disposição, redução de dores articulares e ampliação dos conhecimentos sobre hábitos saudáveis. **Conclusão:** A experiência extensionista reforça a relevância da educação física na promoção da saúde e prevenção de DCNT, destacando o exercício físico como estratégia de cuidado e educação comunitária.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Hipertensão arterial; Educação física.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Influência da ordem de execução dos exercícios de força no duplo produto em jovens universitários

AUTORES

Rodrigo Roel Costa Júnior
Milena Mecca Pinto
Iasmin Marques Sabino
Nicolas Prado Sampaio
Danilo Rodrigues Bertucci
Claudio de Oliveira Assumpção

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso de Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O duplo produto (DP) é um indicador essencial para avaliar o trabalho cardíaco e a segurança no exercício, baseando-se na relação entre frequência cardíaca (FC) e pressão arterial sistólica (PAS). **Objetivo:** Verificar, por meio deste estudo piloto, a influência da ordem de execução dos exercícios no DP em duas sessões de treinamento resistido. **Métodos:** Doze homens ($20,5 \pm 3,2$ anos; $77,4 \pm 10,3$ kg), submetidos a testes de 10RM em seis exercícios, e duas ordens de execução: P1 (leg press, supino reto, extensora, puxador costas, flexora e remada baixa) e P2 em ordem inversa, ambos com três voltas, sem intervalo entre exercícios e dois minutos entre voltas. O DP foi calculado multiplicando-se a média da FC na volta pela PAS ao final de cada volta (V). **Resultados:** Verificaram-se alterações significativas apenas em relação ao tempo de coleta ($p < 0,05$), sem interação entre os protocolos ($p > 0,05$), as alterações ocorreram entre o repouso e durante os exercícios. No P1, o DP em repouso foi de 10.462 ± 2.927 evoluindo para 16.640 ± 3.607 na V1, 19.442 ± 3.374 na V2 ($p = 0,039$ vs. V1) e 19.667 ± 2.775 na V3 ($p = 0,024$ vs. V1). No P2, o DP em repouso foi de 9.611 ± 1.971 progredindo para 15.643 ± 2.802 na V1, 18.536 ± 3.667 na V2 ($p = 0,030$ vs. V1) e 19.128 ± 3.128 na V3 ($p = 0,007$ vs. V1). **Conclusão:** A ordem de execução dos exercícios não influenciou o DP.

Palavras-chave: Treinamento de força; Segurança do exercício; Sobrecarga cardíaca.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 94080025.0.0000.5154.



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





Correlação entre comportamento sedentário e força muscular inspiratória e expiratória de idosos

AUTORES

Enzzo Cortes Barbosa Vales
Thaís Alves Brito
Halison Antony Rocha de Sousa
Raíldo da Silva Coqueiro
Marcos Henrique Fernandes
José Ailton Oliveira Carneiro

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Núcleo de Estudos em Epidemiologia no
Envelhecimento, Jequié, Bahia, Brasil

Introdução: Com o envelhecimento observa-se um aumento do comportamento sedentário (CS) e a redução da força muscular. **Objetivo:** Correlacionar o tempo gasto em CS com a força muscular inspiratória e expiratória de pessoas idosas, estratificada por sexo. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal realizado em 2019 com 123 indivíduos (idade ≥ 60 anos), residentes em comunidade. O CS foi verificado por meio do 5º domínio do IPAQ, e as pressões inspiratórias (PI_{máx}) e expiratórias máximas (PE_{máx}) foram mensuradas por meio da manovacuometria. Para a analisar a relação entre o tempo gasto em comportamento sedentário com a PI_{máx} e PE_{máx} foi utilizado o teste de correlação de Pearson (r), adotando-se um nível de significância de 5%. **Resultados:** Participaram do estudo 123 pessoas idosas, sendo 60,2% do sexo feminino. No sexo feminino, a média de idade foi $73,51 \pm 9,34$ anos, massa corporal $59,18 \pm 10,57$ kg, estatura $1,49 \pm 0,07$ m, IMC $26,66 \pm 4,52$ kg/m², CS $5,27 \pm 3,6$ h, PI_{máx} $48,83 \pm 20,00$ cmH₂O e PE_{máx} $60,32 \pm 20,83$ cmH₂O. No sexo masculino, a média de idade foi $71,11 \pm 7,34$ anos, massa corporal $64,03 \pm 13,37$ kg, estatura $1,60 \pm 0,07$ m, IMC $24,40 \pm 4,34$ kg/m², CS $4,92 \pm 2,70$ h, PI_{máx} $69,82 \pm 25,82$ cmH₂O e PE_{máx} $97,76 \pm 30,20$ cmH₂O. Observou-se uma correlação fraca negativa entre elevado CS e PI_{máx} ($r = -0,27$; $p = 0,021$) apenas no sexo feminino. **Conclusão:** O elevado CS esteve relacionado a uma redução significativa da força muscular inspiratória apenas nas mulheres. Estes achados sugerem que o aumento do CS pode contribuir para reduzir a força dos músculos responsáveis pela inspiração no sexo feminino.

Palavras chaves: Pessoas Idosas; Comportamento Sedentário; Força muscular.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 3092.535/2018.



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





Efeito agudo do voo de caça sobre a resposta cronotrópica e pressórica ao ortostatismo ativo

AUTORES

Rafaela Conti Antunes Nunes

Caio Oliveira Ramado

Roberta Verissimo França de Oliveira

Gilson Costa dos Santos Junior

Paulo Farinatti

Grace Barros de Sá

Universidade do Estado do Rio de Janeiro,
Laboratório de Atividade Física e Promoção da
Saúde, Rio de Janeiro, RJ.

Introdução: A exposição às acelerações no voo de caça gera estresse cardiovascular ao piloto. **Objetivo:** Comparar as respostas da Pressão Arterial (PA) e da Frequência Cardíaca (FC) pré e pós-voo, utilizando o teste de ortostatismo. **Métodos:** Foram avaliados 14 pilotos de caça (M; $34 \pm 7,4$ anos; $IMC = 25,3 \pm 1,3$ kg/m²; 1181 ± 751 hvo). Utilizou-se o dispositivo a PA sistólica (PAS), diastólica (PAD), média (PAM) e FC, em repouso (REP) e em ortostatismo ativo (ORT) (7 min cada), antes (PRE) e após (POS) voo (~1h). Foi aplicado Shapiro-Wilk e Test-T ($p < 0,05$). **Resultados:** Em pré-voo, o ortostatismo aumentou a FC ($67 \pm 9,4$ vs $86 \pm 15,8$ bpm; $p < 0,001$) e PAD ($76 \pm 9,30$ vs. $83,79 \pm 13,28$ mmHg; $p = 0,025$). Após o voo, o ORT causou somente incrementos na FC (65 ± 7 vs. 85 ± 12 bpm; $p < 0,001$). Não houve efeito ortostático sobre a PAS e PAM, no pré-voo (PAS: $123,7 \pm 12,4$ vs. $125,8 \pm 15,4$; e PAM: $91,9 \pm 9,9$ vs. $97,8 \pm 13,7$ mmHg) e pós-voo (PAS: $122,5 \pm 12,3$ vs. $122,6 \pm 15,0$; e PAM: $90,8 \pm 10,7$ vs. $95,6 \pm 12,7$ mmHg). O $\Delta PA(ORT-REP)$ não diferiu entre os momentos. Entretanto, $\Delta FC(ORT-REP)$ foi mais acentuado após o voo ($p < 0,001$). **Conclusão:** A exposição aguda ao voo promoveu aumento da resposta cronotrópica ao ortostatismo, sem comprometer a manutenção da PA. É possível que os pilotos apresentem estratégia adaptativa de regulação cardiovascular.

Palavras-chave: Força G, desafio postural, pilotos militares, voo de combate, regulação cardiovascular.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 2.528.903.



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





Do consultório à comunidade: práticas integrativas e atividade física no SUS

AUTORES

Jaqueline Albernás Borges
Camila Bosquero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós Graduação em Educação Física,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A promoção da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS) tem incorporado práticas integrativas e atividade física (AF) como estratégias de cuidado, com ênfase na mudança de comportamento e na melhoria da qualidade de vida, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS). **Objetivo:** Relatar a experiência de um profissional de Educação Física na implementação de ações integradas de AF e práticas integrativas na APS do SUS. **Método:** Trata-se de estudo descritivo, do tipo relato de experiência, planejado em diferentes cenários na APS, incluindo atendimentos individuais, grupos comunitários, projetos de extensão universitária, ambiente escolar, desenvolvimento de eventos e ações de mobilização comunitária. As intervenções envolveram práticas corporais, educação em saúde, aferição de dados antropométricos, orientações, escuta qualificada e encaminhamentos para serviços especializados, priorizando o cuidado integral e humanizado, com público de distintas faixas etárias. **Resultados:** Observou-se adesão progressiva dos participantes às atividades propostas, com ampliação do interesse por práticas corporais e integrativas e maior engajamento nas ações de saúde. Destacam-se o fortalecimento do vínculo entre profissionais e usuários, a ampliação do público atendido e participação ativa em grupos de AF em média de 50 indivíduos. No ambiente escolar, as ações demonstraram potencial para estimular mudanças de comportamento desde a infância, favorecendo a construção de hábitos saudáveis. **Considerações finais:** A integração entre AF e práticas integrativas no SUS mostrou-se uma estratégia potente para promoção da saúde, o fortalecimento do autocuidado, a autonomia dos usuários e a ampliação do acesso a vivências que favorecem o bem-estar físico, mental e emocional.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Práticas integrativas e complementares; Atividade física; Atenção básica

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Padrões de motivação autodeterminada para atividade física de professores da Educação Física Escolar

AUTORES

Thiago Claudino Momesso

Clara da Silva Borrego

Camila Silva Bacarin

Gabriel da Silva Santos

Sarah Helena Cristina da Silva Martins

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Filho, Curso de Educação Física, Presidente
Prudente, São Paulo, Brasil.

Introdução: A Teoria da Autodeterminação (TAD) ressalta a importância do professor na mediação da motivação dos alunos. **Objetivo:** Analisar os padrões de motivação autodeterminada e estilo de ensino de professores de Educação Física da rede pública de ensino básico em uma cidade paulista. **Métodos:** Estudo exploratório de abordagem mista realizado com 29 professores de Educação Física do Ensino Fundamental da rede municipal. Inicialmente, aplicaram-se questionários on-line contendo as escalas de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas e Motivação para o Trabalho. Posteriormente, foram realizadas observações sistematizadas das aulas e grupos focais semiestruturados com cinco docentes. Os dados quantitativos foram analisados por estatística descritiva e qui-quadrado no SPSS ($p < 0,05$), e os qualitativos via Concept Mapping. **Resultados:** A maioria era homem (58,6%) e branca (51,7%). Constatou-se que 65,38% sentiam falta de consideração por seus sentimentos, percepção maior entre homens ($p = 0,035$). Além disso, 44,45% relataram baixa capacidade de auxiliar os pais nas atividades dos filhos, associada a jornadas superiores a 40 horas semanais ($p = 0,048$). Nos grupos focais, emergiram barreiras como superlotação, infraestrutura e escassez de materiais. O apoio familiar influenciou no aprendizado. A autonomia docente e a relação com os alunos foram descritas como mais motivadoras que o pertencimento institucional. Notou-se também a atuação na licenciatura por estabilidade financeira, apesar da formação em bacharelado. **Conclusão:** Os resultados apontam desafios no suporte social, condições de trabalho e competência percebida, reforçando a importância do fortalecimento da autonomia para práticas pedagógicas mais motivadoras na Educação Física escolar.

Palavras-chave: Teoria da autodeterminação; Motivação; Educação Física Escolar; Escola; Rede de ensino básico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6133617.



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





Aptidão cardiorrespiratória e fluência verbal em mulheres de meia-idade

AUTORES

Fabiana Silva Martins
Arthur da Silva Poveiro
Átila Alexandre Trapé
Camila de Moraes

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício Físico para Condições Especiais em Saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: O período da meia-idade em mulheres caracteriza-se por alterações hormonais e cardiometabólicas que podem afetar a saúde cognitiva. Dentre as funções impactadas está a fluência verbal, que depende da memória semântica, controle inibitório e atenção seletiva. A aptidão cardiorrespiratória tem sido considerada fator de proteção da cognição global. Contudo, sua associação com a fluência verbal, considerando síndrome metabólica (SM) e escolaridade, ainda é pouco investigada.

Objetivo: Investigar a associação entre aptidão cardiorrespiratória e desempenho em fluência verbal em mulheres de meia-idade. **Métodos:** Estudo transversal com mulheres de meia-idade (40-59 anos) e cognição preservada. A fluência verbal foi avaliada pelo Exame Cognitivo de Addenbrooke - Versão Revisada. A SM foi identificada pelos critérios da International Diabetes Federation, a aptidão cardiorrespiratória pelo teste de caminhada de 6 minutos (TC6M) e a escolaridade por questionário sociodemográfico. Foram realizados modelos lineares generalizados com distribuição gaussiana, bruto e ajustado para SM e escolaridade, com resultados expressos por coeficientes beta (β), IC95% e alfa $<0,05$. **Resultados:** Participaram 59 mulheres (idade: 49 ± 6 anos; fluência verbal: 11 ± 2 pontos; TC6M: 544 ± 67 m). O maior desempenho no TC6M associou-se positivamente à fluência verbal nos modelos bruto ($\beta=0,009$; IC95%[0,001;0,017]; $p=0,020$) e ajustado ($\beta=0,010$; IC95%[0,001;0,018]; $p=0,022$). Não houve associação entre SM e fluência verbal ($p=0,308$) nem entre SM e escolaridade ($p=0,301$). **Conclusão:** Maior aptidão cardiorrespiratória associou-se a desempenho superior em fluência verbal em mulheres de meia-idade, independentemente da SM e escolaridade, sugerindo a importância de sua manutenção como estratégia protetiva à saúde cognitiva nessa população.

Palavras-chave: Aptidão física; Cognição; Síndrome metabólica; Saúde da mulher; Meia-idade.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 58595122.0.0000.5659.



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





Associação do índice de massa corporal com a idade, número de quedas e uso de medicamentos em idosos

AUTORES

Vitória Cristine Sousa da Silva
Adriácia Santos da Silva
Lucas Lima Galvão
Sheilla Tribess
Jair Sindra Virtuoso Júnior
Douglas de Assis Teles Santos

Universidade do Estado da Bahia, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Jacobina, Bahia, Brasil.

Introdução: O envelhecimento pode influenciar o índice de massa corporal (IMC), além de estar relacionado à ocorrência de quedas e ao uso de medicamentos em idosos. **Objetivo:** Determinar a associação do índice de massa corporal (IMC) com a idade e a quantidade de quedas e medicamentos em idosos. **Métodos:** Estudo transversal, observacional e analítico. O IMC foi calculado a partir das medidas da massa corporal e estatura, as demais variáveis foram investigadas de maneira autorreferida, a idade foi confirmada através da apresentação do documento de identidade, os medicamentos através da prescrição profissional e apresentação das embalagens, e a quantidade de quedas com questionamento sobre a ocorrência de quedas no último ano. Foi realizada a regressão linear múltipla para determinar a associação com índice de significância de 5%. **Resultados:** Participaram do estudo 465 idosos de ambos os sexos, com idade ≥ 60 anos. A análise resultou em um modelo estatisticamente significativo [$F(3,461) = 14,407$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,086$]. A idade ($\beta = -0,213$; $t = -4,729$; $p < 0,001$), quantidade de quedas ($\beta = 0,122$; $t = 2,700$; $p < 0,001$), e a quantidade de medicamentos ($\beta = 0,177$; $t = 3,876$; $p < 0,001$) estão associadas ao IMC. **Conclusão:** A idade, o número de quedas e a quantidade de medicamentos utilizados mostraram-se significativamente associados ao IMC em idosos. O avanço da idade esteve relacionado à redução do IMC, enquanto maior número de quedas e de medicamentos associou-se a valores mais elevados desse indicador.

Palavras-chave: Envelhecimento; Polifarmácia; Regressão linear múltipla.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 966.983/2015.



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





Influência da ordem dos exercícios na pressão arterial em jovens normotensos

AUTORES

Cauan Marchi
Nicolas Prado Sampaio
Milena Mecca Pinto
Iasmin Marques Sabino
Rodrigo Roel Costa Junior
Claudio de Oliveira Assumpção

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

Introdução: O treinamento de força melhora a função cardiovascular, reduzindo a pressão arterial (PA) para níveis abaixo dos de repouso. **Objetivo:** Analisar a influência da ordem de execução dos exercícios nos valores da PA. **Métodos:** Doze homens, 20,5±3,2anos, 77,4±10,3kg, 174±0,07cm de estatura, realizaram dois protocolos (P1 e P2, com ordem inversa) com intensidade de 10RM em dias distintos. O Protocolo 1 (P1) incluiu leg press 45°, supino-reto, cadeira extensora, puxador costas, cadeira flexora e remada baixa. Os valores da PA sistólica (PAS) e diastólica (PAD) coletados no repouso, final de cada volta (3 voltas, 2 minutos entre elas), e a cada 10 minutos pós-sessão (até 30min). **Resultados:** PAS e PAD diferiram significativamente entre os momentos de coleta ($p<0,001$), sem interação entre protocolos ($p>0,05$). A PAS, no P1 reduziu de 134,4±16,5 para 118,2±12,0, 118,5±13,0 e 112,9±10,9 mmHg aos 10, 20 e 30 minutos ($p<0,05$) respectivamente, enquanto no P2 passou de 124,1±11,3 para 124,5±14,7, 118,5±14,6 e 120,4±12,5 mmHg. A PAD, no P1 reduziu de 70,9±9,6 para 63,0±13,0 nos 10 minutos, 58,2±11,1 nos 20 minutos e em 30 minutos de 57,0±15,0 mmHg. No P2 de 73,7±5,1 para 61,5±4,7 aos 10 minutos e 59,8±8,8 e 58,5±6,0 mmHg em 20 e 30 minutos respectivamente pós-exercício. **Conclusão:** O P1 foi eficaz em gerar hipotensão em até 30 minutos pós-sessão.

Palavras-chave: Treinamento de força; Pressão arterial sistólica; Pressão arterial diastólica;

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 94080025.0.0000.5154



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





Políticas públicas de atividade física e redução do comportamento sedentário em Campinas

AUTORES

Jorge Luiz Pereira Ramos Coelho
Giovanna Camargo dos Santos
Vivian Santos Xavier Silva
Guilherme Gomes Borges
Carlos Aparecido Zamai

Pontifícia Universidade Católica de Campinas,
Faculdade de Fisioterapia, Vitalità - Centro de
Envelhecimento e Longevidade. Campinas, São
Paulo. Brasil.

Introdução: A promoção da atividade física constitui importante estratégia de saúde pública, porém o acesso a espaços, programas e oportunidades ocorre de forma desigual entre grupos sociais e territórios urbanos. Segundo Crochemore-Silva et al. (2020), políticas de promoção da atividade física tendem a beneficiar populações mais privilegiadas, reforçando desigualdades quando não orientadas pela equidade. **Objetivo:** Analisar as políticas públicas de atividade física no município de Campinas (SP), buscando identificar desigualdades na distribuição territorial de programas, equipamentos e oportunidades de acesso às práticas corporais, bem como seu potencial na redução do comportamento sedentário na população. **Métodos:** Trata-se de revisão narrativa associada à análise documental de dados secundários. Foram consultadas bases científicas, como SciELO e PubMed, além de documentos institucionais, legislações municipais, relatórios de gestão e indicadores públicos relacionados à infraestrutura urbana e características sociodemográficas. **Resultados:** Foram identificadas desigualdades na distribuição de equipamentos e programas públicos de atividade física, com concentração de recursos em regiões de maior renda e menor cobertura em áreas periféricas. Estudos indicam que desigualdades socioeconômicas, territoriais e étnico-raciais influenciam a prática de atividade física e a exposição ao comportamento sedentário no Brasil (BERNARDO et al., 2025; NUNES et al., 2025). **Conclusão:** O cenário em Campinas sugere distribuição desigual de oportunidades para atividade física em áreas vulneráveis. Destaca-se a necessidade de melhores estudos sobre o tema, a fim de ampliar o debate sobre equidade em saúde e planejamento urbano, reforçando a importância de políticas públicas orientadas para redução da inatividade física e combate ao comportamento sedentário no município.

Palavras-chave: Atividade física; Políticas públicas; Ambiente urbano; Comportamento sedentário; Promoção da saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Frameworks utilizados na avaliação de programas de promoção de atividade física

AUTORES

Letícia Detore Develey
Joicy Ferreira da Silva Ramos
Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC). Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: Programas gratuitos de promoção da atividade física (AF) têm sido ampliados no Brasil como estratégia para a promoção da saúde e redução das iniquidades. Torna-se fundamental avaliar se esses programas atingem a população-alvo, produzem os efeitos esperados e apresentam potencial de manutenção. **Objetivo:** Descrever e discutir os principais frameworks utilizados na avaliação de programas de promoção da AF. **Métodos:** Estudo documental qualitativo realizado a partir da análise de artigos que apresentaram frameworks utilizados na avaliação de programas de promoção de saúde, empregados pelos programas de AF. Os estudos foram analisados de forma temática conforme o objetivo, dimensões avaliadas, potencialidades, limitações e aplicabilidade prática. **Resultados:** Foram analisados quatro frameworks: modelo de Avedis Donabedian, modelo de Habicht, RE-AIM e CFIR. Os frameworks apresentaram como semelhanças o reconhecimento da influência de múltiplos fatores sobre a saúde e as intervenções, além da utilização de diferentes componentes para avaliação (manutenção, adesão, implementação), não se restringindo apenas aos desfechos finais. As diferenças entre os modelos relacionaram-se principalmente ao foco analítico adotado por cada abordagem: Donabedian enfatiza a qualidade da estrutura, processo e resultado; Habicht prioriza a efetividade e inferência causal; o RE-AIM apresenta abordagem abrangente voltada ao impacto populacional e implementação; e o CFIR busca compreender barreiras e facilitadores relacionados ao contexto de implementação. **Conclusão:** A utilização de frameworks é importante para avaliar efetividade, implementação e utilização de recursos em programas de promoção da AF. Compreender as características de cada modelo pode auxiliar na escolha de ferramentas mais adequadas aos objetivos e contextos de avaliação.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Atividade física; Avaliação de programa.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Atividade física e sintomas da menopausa na qualidade do sono de mulheres na meia-idade

AUTORES

Adriano Bruno Corrêa
Mateus do Carmo Bardella
Arthur Polveiro da Silva
Matheus Martins Moreira
Átila Alexandre Trapé
Camila de Moraes

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício Físico para Condições Especiais em Saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: Durante a transição para a fase não reprodutiva, as mulheres podem apresentar redução da qualidade do sono, com impacto negativo na percepção da qualidade de vida. Nesse contexto, a atividade física tem sido considerada uma estratégia promissora para melhorar a qualidade do sono. **Objetivo:** Investigar se há associação entre os níveis de atividade física habitual e os sintomas da menopausa e a qualidade do sono de mulheres na meia-idade. **Métodos:** Participaram 40 mulheres frequentadoras das atividades de extensão da EEFERP/USP, não hysterectomizadas, não fumantes, com idades entre 40 e 64 anos. Responderam ao Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, Questionário de Atividade Física Habitual de Baecke, Escala de Sintomas da Menopausa e anamnese. Conduziu-se regressão linear múltipla no software IBM SPSS versão 20, adotando nível de significância de 0,05. **Resultados:** A atividade física habitual e os sintomas da menopausa explicaram 51,8% da variação na qualidade do sono ($F(2, 37) = 21,949$, $p < 0,001$; R^2 ajustado = 0,518). Entretanto, a atividade física não apresentou impacto significativo ($\beta = 0,206$, $p > 0,05$), enquanto os sintomas da menopausa apresentaram relação significativa com a qualidade do sono ($\beta = 0,620$, $p < 0,001$). **Conclusão:** A atividade física não apresentou associação com a qualidade do sono nessa população. Contudo, a influência sobre o sono é multifatorial, e fatores de intervenção ou mediadores podem estar relacionados, com evidências heterogêneas na literatura. Esses resultados contribuem para o conhecimento sobre fatores associados ao sono de mulheres em uma fase marcada por alterações biopsicossociais.

Palavras-chave: Transtornos do sono-vigília; Fogachos; Climatério; Exercício físico; Saúde da mulher.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 59091922.6.0000.5659.



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





Influência da equoterapia no tônus muscular de criança com TEA: relato de caso

AUTORES

Rodolfo Torim
Gabriela Cristina de Oliveira
Michelle Moreira Abujamra Fillis
Thais Helena Constantino Patelli
Eduardo Fernando Koga Algoso
Jéssica Luiza de Oliveira Nascimento

Universidade Estadual do Norte do Paraná,
Núcleo de Equoterapia Dr. Raul Hidetoci Mioshi.
Bandeirantes, Paraná, Brasil

Introdução: O transtorno do espectro autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por alterações na comunicação, interação social e comportamento, podendo também apresentar comprometimentos motores, como déficits de equilíbrio, coordenação e controle postural. Essas alterações podem impactar o desempenho funcional e a participação em atividades diárias. Nesse contexto, a equoterapia tem sido utilizada como abordagem terapêutica complementar, por meio de estímulos sensorio-motores promovidos pelo movimento tridimensional do cavalo. **Objetivo:** Descrever mudanças no tônus muscular e em aspectos motores de uma criança com TEA submetida à equoterapia. **Métodos:** Trata-se de um relato de caso de uma paciente do sexo feminino, 5 anos, com diagnóstico de TEA nível de suporte I, apresentando hipotonia como principal queixa. A paciente foi submetida à equoterapia com frequência de uma sessão semanal de 30 minutos, durante um ano. A avaliação ocorreu por meio de exame clínico do tônus muscular com mobilização passiva dos segmentos corporais (flexão e extensão), além da observação do controle postural e do desempenho motor no início e ao final do acompanhamento. **Resultados:** Observou-se melhora do tônus muscular, evolução do controle postural e do desempenho motor ao longo do período acompanhado. Os estímulos tridimensionais e repetitivos proporcionados pela equoterapia favoreceram ajustes tônicos e maior ativação muscular durante as sessões. **Conclusão:** No presente caso, a equoterapia esteve associada à melhora do tônus muscular e de aspectos motores observados ao longo do acompanhamento.

Palavras-chave: Transtorno do espectro autista; Terapia assistida por animais; Tônus muscular; Fisioterapia; Reabilitação

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 91363125.1.0000.5496.



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





Influência do ambiente de prática sobre a resposta ansiolítica aguda ao Pilates em mulheres adultas

AUTORES

Cezimar Correia Borges
Weder Alves Silva
Alberto de Souza Sá Filho
Thalles Guillarducci Costa
Polissandro Mortoza Alves
Renato André de Sousa Silva

Universidade Estadual de Goiás, Unidade
Universitária de Itumbiara, Curso de Educação
Física, Itumbiara, Goiás, Brasil.

Introdução: A ansiedade é um desfecho relevante em saúde mental e pode ser modulada por práticas corporais realizadas em diferentes contextos. **Objetivo:** Este estudo analisou a resposta aguda de uma sessão de Pilates sobre a ansiedade em dois ambientes de prática, comparando estúdio e espaço ao ar livre. **Métodos:** Participaram 26 mulheres adultas, praticantes de Pilates havia pelo menos seis meses, distribuídas em dois grupos: Pilates ao ar livre e Pilates em estúdio. A sessão teve duração aproximada de 50 minutos e envolveu exercícios de aquecimento, mobilidade, alongamento e fortalecimento de tronco e membros. O estado de ansiedade foi mensurado imediatamente antes e após a sessão, por meio do State-Trait Anxiety Inventory – State version. **Resultados:** Após a intervenção, observou-se redução da ansiedade em ambos os grupos, com maior magnitude no ambiente externo. No grupo ao ar livre, a queda foi de 33,1%, com tamanho de efeito elevado, enquanto no grupo em estúdio a redução foi de 17%, com efeito moderado. Além disso, maiores níveis de desconforto emocional recente estiveram associados a maior ansiedade inicial, enquanto a prática habitual de atividade física apresentou associação inversa com esse desfecho. **Conclusão:** Conclui-se que uma única sessão de Pilates pode produzir efeito ansiolítico imediato em mulheres adultas, sendo esse efeito mais expressivo quando a prática ocorre em ambiente externo. Esses achados reforçam o potencial do Pilates como estratégia acessível de promoção da saúde mental, especialmente quando realizado em contato com a natureza.

Palavras-chave: Ansiedade; Método Pilates; Exercício físico; Saúde mental.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 3.434.781.



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





Marcadores lipídicos e intensidade autosselcionada vs imposta em mulheres na pós-menopausa

AUTORES

Daniel Lobo de Sousa
Carlos Doniseti Motta Júnior
Sebastião Henrique Assis da Silva
Markus Vinícius Campos Souza
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Laboratório de Pesquisa em Biologia do Exercício
(BIOEX), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O envelhecimento e a menopausa estão associados a alterações metabólicas que aumentam o risco cardiovascular. Embora o treinamento de força seja amplamente recomendado para mulheres na pós-menopausa, permanece incerto se intensidades autosselcionadas produzem adaptações metabólicas comparáveis às obtidas com intensidades impostas. Essa questão é relevante, pois a autosselção da intensidade pode favorecer a adesão ao treinamento. **Objetivo:** Verificar a equivalência dos efeitos do TF com intensidade autosselcionada e imposta sobre marcadores lipídicos em mulheres na pós-menopausa. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado e cego com mulheres (>40 anos) na pós-menopausa. Alocaram-se participantes em grupo com intensidade imposta (GT) ou autosselcionada (GA) por 12 semanas. Avaliaram-se HDL, LDL, colesterol total (CT) e triglicerídeos (TG). Utilizaram-se testes de equivalência (TOST) e análises entre grupos. **Resultados:** Ambos os grupos reduziram CT e TG ($p < 0,001$). LDL e CT demonstraram equivalência estatística entre as intervenções. Para HDL e TG, os critérios de equivalência não foram atendidos. A intensidade média autosselcionada (62,5% 1RM) foi semelhante à imposta (65,6% 1RM; $p = 0,308$). A frequência de treinamento foi superior no GT ($77,0 \pm 17,6\%$) em relação ao GA ($68,9 \pm 12,8\%$; $p = 0,030$). **Conclusão:** O treinamento de força com intensidade autosselcionada produziu respostas comparáveis às observadas com intensidade imposta para LDL e CT em mulheres na pós-menopausa, sugerindo que a autosselção da carga pode representar uma estratégia viável nessa população.

Palavras-chave: Menopausa; Exercício; Lipídios; Treinamento de força; Intensidade.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 56932416.3.0000.5259.



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





Percepção dos usuários acerca do aconselhamento sobre atividade física na atenção primária à saúde

AUTORES

Dener Romero Rodrigues
Fernanda Machain Silva Tannús
Jaqueline Albernaz Borges
Carolina de Carvalho Lage
Juan Pablo Correia Araújo
Camila Bosquero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O aconselhamento sobre atividade física (AF) é uma estratégia de educação em saúde voltada à adoção de modos de vida mais ativos. **Objetivo:** Avaliar, sob a perspectiva dos usuários, a prevalência e as características do aconselhamento sobre AF no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS) em Uberaba-MG. **Métodos:** Dados preliminares de um estudo transversal. Amostra composta por 186 adultos, de 18 a 75 anos de idade, usuários habituais de unidades básicas da APS do município. Utilizou-se questionário desenvolvido pelos pesquisadores, com questões avaliando o recebimento e o contexto de realização do aconselhamento, bem como as estratégias utilizadas pelos profissionais (verificação sobre a prática de AF dos usuários, esclarecimentos sobre os benefícios da prática regular, indicação de tipos de AF, recomendações sobre frequência e duração, e encaminhamento para locais/grupos/projetos de AF). **Resultados:** A prevalência de aconselhamento recebido pelos usuários foi de 42,8%, sendo a maior parte realizada em consultas individuais (80,5%). Os percentuais de utilização das estratégias avaliadas foram: investigação da prática de AF (87%); esclarecimento sobre benefícios (80,5%); indicação de tipos de AF (66,2%); recomendação de frequência e duração (44,2%), e encaminhamento para locais/grupos/projetos de AF (24,7%). **Conclusão:** A prevalência de recebimento de aconselhamento sobre AF foi baixa entre os usuários. A análise das estratégias indica uma operacionalização pouco sistemática do aconselhamento, especialmente quanto ao encaminhamento. Os resultados apontam para a necessidade de implementação de ações voltadas ao aperfeiçoamento do aconselhamento sobre AF na APS do município.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde; Aconselhamento; Exercício físico; Promoção da saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 96515626.7.0000.5154.



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





Avaliação da acessibilidade e segurança entre gestores do programa academia da saúde em Pernambuco

AUTORES

Thaís Maria da Silva
Carla Meneses Hardman
Juan Carlos Freire
Caroline Ramos de Moura Silva
Mauro Virgílio Gomes de Barros

Universidade de Pernambuco, Curso de doutorado em Educação Física, Grupo de Pesquisa em Estilos de vida e Saúde, Recife, Pernambuco, Brasil.

Introdução: A participação no Programa Academia da Saúde (PAS) pode ser comprometida por fatores de segurança pública e acessibilidade, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Pressupõe-se que o entendimento desses fatores varie conforme a localização geográfica. **Objetivo:** Comparar a avaliação da acessibilidade e segurança de gestores do PAS entre as regiões geográficas de Pernambuco. **Métodos:** Estudo transversal, realizado com 123 gestores do PAS das cinco regiões do estado (Metropolitana, Zona da Mata, Agreste, Sertão e Região do São Francisco). Avaliou-se a acessibilidade (adequação dos espaços para pessoas com deficiência e idosas) e a segurança (percepção de segurança pública no ambiente e presença de agentes no local), categorizadas em não acessível/inseguro, acessível/seguro ou neutro. Para análise dos dados, utilizou-se o teste de qui-quadrado ($p < 0,05$). **Resultados:** Não houve diferenças significativas entre as regiões quanto à acessibilidade ou presença de agentes de segurança pública no local das atividades ($p > 0,05$). Contudo, observou-se diferença significativa na percepção de segurança, com maior proporção de insegurança na Região Metropolitana em relação às demais ($p = 0,011$). **Conclusão:** A avaliação dos gestores foi similar entre as regiões, exceto pela insegurança, significativamente superior na Região Metropolitana. Isso evidencia que a insegurança é uma barreira crítica à equidade e à justiça social na promoção da saúde, limitando o uso dos espaços públicos pelas populações mais vulneráveis.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde; Programa academia da saúde; Gestores de saúde; Segurança pública; Acessibilidade arquitetônica.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 68141022.8.0000.5207.



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





Sintomas menstruais e nível de treinamento em mulheres eumenorreicas: um estudo piloto

AUTORES

Cássia Faria Leal

Cláudio de Oliveira Assumpção

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Uberaba, Minas Gerais, Brasil

Introdução: O exercício físico representa uma importante intervenção não farmacológica no manejo dos sintomas do ciclo menstrual, e seus benefícios parecem estar associados aos parâmetros individuais de treinamento. **Objetivo:** Analisar a frequência e a intensidade dos sintomas menstruais segundo as características da prática de exercícios físicos (nível de treinamento, frequência semanal, volume por sessão e intensidade) em mulheres eumenorreicas. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 22 graduandas de uma universidade pública (26 ± 8 anos), por meio de um questionário on-line composto por 36 questões sobre características da amostra, sintomas menstruais e prática de exercícios. O nível de treinamento foi classificado de acordo com o tempo de prática regular ininterrupta. **Resultados:** O aumento do nível de treinamento foi acompanhado pela diminuição da frequência dos sintomas físicos (cefaleia e dismenorreia) em 78% das participantes, e pela diminuição da intensidade em 67% delas. Entre as voluntárias que relataram esses sintomas “nunca” ou “esporadicamente”, 80% praticavam exercícios regularmente, ao menos uma vez por semana, durante uma hora por sessão. Nesse grupo, 50% praticavam exercícios de alta intensidade, 25% de intensidade moderada e 25% de baixa intensidade. Em contrapartida, 75% das mulheres inativas declararam apresentar cefaleia e dismenorreia “sempre” ou “frequentemente”. **Conclusão:** A maioria das participantes observou diminuição da frequência e da intensidade dos sintomas físicos com o aumento do nível de treinamento. Os dados indicaram menor frequência desses sintomas entre mulheres que praticavam pelo menos uma hora semanal de exercícios físicos, com melhores desfechos verificados entre as que praticavam em alta intensidade.

Palavras-chave: Ciclo menstrual; Exercício físico; Dismenorreia; Nível de treinamento; Sintomas menstruais.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.813.983.



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





Associação entre menopausa, idade e índice de massa muscular apendicular em mulheres de meia-idade

AUTORES

Elaine Silvia Carvalho
Giovanni Gondim Tomaz
Isabela Cristina da Silva
Yago dos Anjos Donato dos Santos
Renata Damiano
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Doutorado em Educação Física. Laboratório de
Pesquisa em Exercício e Biologia Aplicada (BioEx).
Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: A perda de massa muscular é uma característica do envelhecimento e está associada a limitações funcionais e desfechos adversos à saúde. Entretanto, a forte relação entre idade e estado menopausal dificulta distinguir suas contribuições para esse processo. **Objetivo:** Determinar se o estado menopausal está associado ao índice de massa muscular apendicular (IMM) e verificar se modifica a associação entre idade e massa muscular. **Métodos:** Estudo transversal com 393 mulheres entre 40 e 60 anos. A composição corporal foi avaliada por absorciometria por dupla emissão de raios X. O IMM foi calculado pela razão entre a massa muscular apendicular (kg) e a altura² (m²). As participantes foram classificadas como pré ou pós-menopáusicas. A associação entre IMM, idade e menopausa foi analisada por modelo linear geral ajustado para diabetes, tabagismo e reposição hormonal. Também foi testada a interação entre idade e menopausa. **Resultados:** Foi observada interação significativa entre idade e menopausa ($\beta = -0,323$; $p = 0,024$), indicando que a associação entre idade e IMM diferiu conforme o estado menopausal. As análises de efeitos simples mostraram que, em idades mais avançadas, mulheres pós-menopáusicas apresentaram IMM 0,60 kg/m² menor que mulheres pré-menopáusicas (IC95% -1,10 a -0,10; $p = 0,019$). Em contraste, não foram observadas diferenças em idades mais jovens (diferença = 0,09 kg/m²; $p = 0,617$) ou na idade média (diferença = -0,26 kg/m²; $p = 0,109$). **Conclusão:** A menopausa não apresentou associação independente com o IMM após ajuste para idade e potenciais confundidores. Contudo, o estado menopausal modificou a associação entre idade e massa muscular, sugerindo menor IMM em mulheres pós-menopáusicas nas idades mais avançadas.

Palavras-chave: Menopausa; Sarcopenia, Mulheres de meia-idade.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 4.650.088.



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





Pressão inspiratória máxima e resistência inspiratória em pilotos de caça da Força Aérea Brasileira

AUTORES

Caio Oliveira Ramado
Gilson Costa dos Santos Júnior
Gabriel Dias Rodrigues
Pedro Paulo da Silva Soares
Paulo Farinatti
Grace Barros de Sá

Universidade do Estado do Rio de Janeiro,
Laboratório de Atividade Física e Promoção da
Saúde e Centro Universitário IBMR, Rio de
Janeiro, RJ.

Introdução: A aviação de combate impõe demandas fisiológicas extremas aos pilotos, incluindo exigências ventilatórias elevadas. Tais condições podem levar a fadiga muscular respiratória, redução do desempenho e perda de consciência, que pode ser evitada com manobras respiratórias Anti-G. **Objetivo:** Analisar a Pressão Inspiratória Máxima (PIM) e a resistência inspiratória de pilotos de combate da Força Aérea Brasileira. **Métodos:** Foram avaliados 10 pilotos da aeronave Gripen-NG (Sexo M; $37 \pm 1,5$ anos; IMC = $25,7 \pm 1,7$ kg/m²; $VO_{2\text{máx}} = 42,7 \pm 6,2$ ml.kg.min⁻¹; experiência = 1515 ± 316 hvo). Foram realizados testes de PIM e um teste de resistência inspiratória, com 50% da carga máxima até a fadiga, utilizando o aparelho *Powerbreath*® (KH2®, Warwickshire, Reino Unido) em estudo inédito com essa população. Os dados foram apresentados em média (min – máx), após verificação de normalidade pelo teste de *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$). **Resultados:** A PIM aferida foi de 102,9 (79,9 – 147,9) cmH₂O. No teste de resistência inspiratória, os pilotos apresentaram o nº de ciclos = 67 (28,9 – 104); pressão média de fadiga (cmH₂O) = 33,9 (27,4 – 41,4); potência (watts) = 6,9 (3,1 – 12,7); fluxo respiratório (L/s) = 1,7 (1,0 – 2,8) e volume médio (L) 1,29 (0,5 – 2,6), demonstrando grande variação entre os pilotos. **Conclusão:** Recomenda-se a realização de mais estudos para elucidar os fatores que influenciam essas variáveis e quanto a PIM e a fadiga respiratória impactam no desempenho do piloto. O treinamento muscular respiratório podem ser estratégias para otimizar a aptidão fisiológica de pilotos de combate.

Palavras-chave: Fadiga respiratória; Militares; Desempenho Operacional; Força-G; Treinamento de Músculo Inspiratório; Saúde ocupacional.

CAAE/Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 2.528.903.



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





Prevalência de insuficiência de atividade física no Brasil: dados do Vigitel 2006-2024

AUTORES

Ramiro Henrique Conceição dos Santos
Tawan Ricardo de Jesus Silva
Eduarda Pereira Damiano
Ruthe Tamara Martins
Gabrielly Cristina Manarin de Oliveira
Jair Sindra Virtuoso Junior

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Núcleo de Estudos em Atividade Física e Saúde.
Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: A prática insuficiente de atividade física é um importante fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis, elevando a morbimortalidade e reduzindo a qualidade de vida. Monitorar esse comportamento é importante para subsidiar políticas públicas de promoção da saúde no Brasil. **Objetivo:** Analisar a tendência temporal da prática insuficiente de atividade física em adultos brasileiros entre 2013 e 2024. **Métodos:** Estudo descritivo de série temporal realizado com dados do sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel). Foi analisada a frequência de adultos com prática insuficiente de atividade física nas capitais brasileiras e no Distrito Federal, considerando a população total e a estratificação por sexo. **Resultados:** Houve redução na frequência de adultos com prática insuficiente de atividade física entre 2013 e 2024, recuando de 48,7% para 33,3%, com declínio médio anual de -0,96 pontos percentuais. Essa queda ocorreu em ambos os sexos, destacando-se entre as mulheres, cuja prevalência passou de 56,5% para 39,7% (redução média de -1,08 pontos percentuais ao ano). Apesar do declínio observado na série histórica, verificou-se estabilidade nos anos mais recentes, sem variações estatisticamente significativas na população geral e por sexo. **Conclusão:** Os achados apontam avanços expressivos na redução da inatividade física na última década. Contudo, a estabilidade nos anos recentes reforça a necessidade de fortalecer as políticas públicas e as estratégias intersectoriais de promoção da atividade física para consolidar e ampliar esses ganhos na população brasileira.

Palavras-chave: Prevalência, Inatividade Física, Epidemiologia

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: NÃO SE APLICA



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





Percepção de Benefícios Físicos e Mentais da Ginástica Laboral em Ambiente Hospitalar

AUTORES

Valquíria Aparecida de Lima
Junara Paiva Pereira
Elizangela Rodrigues de Oliveira
Daisy Motta Santos

Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Departamento de Saúde do Trabalhador, Saúde Coletiva. Campinas, São Paulo, Brasil.

Introdução: Embora a literatura científica tenha evidenciado que a prática de exercícios físicos no ambiente laboral beneficia os trabalhadores, a mensuração da real contribuição e efetividade dessa estratégia na preservação da saúde ocupacional permanece um desafio. **Objetivo:** Investigar a percepção de benefícios de trabalhadores de uma rede hospitalar em relação ao programa de Ginástica Laboral (GL). **Métodos:** Pesquisa descritiva, de corte transversal, realizada entre janeiro e abril de 2026 em 12 unidades hospitalares no estado de São Paulo. A amostra totalizou 3.206 participantes, incluindo profissionais assistenciais (saúde e enfermagem) e administrativos (recepção e triagem), que responderam a um questionário validado (Lima, 2017) sobre os efeitos percebidos durante as sessões de GL. As variáveis categóricas foram analisadas por frequências absoluta (n) e relativa (%). **Resultados:** Entre os principais benefícios percebidos pelos trabalhadores, destacaram-se a melhora na disposição para o trabalho (44,5%), o incremento no bem-estar geral (37,4%), a redução do estresse (32,1%), a melhora na postura laboral (31,5%) e a redução das dores e desconfortos musculares (27,9%). Apenas 17,7% dos respondentes mantiveram-se neutros quanto a alterações físicas ou mentais decorrentes da prática. **Conclusão:** Os resultados sugerem que avaliar a percepção do trabalhador é uma etapa fundamental para garantir a adesão e a eficácia contínua de políticas institucionais de saúde ocupacional.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Atividade Física na Empresa; Local de Trabalho; Saúde do Trabalhador; Avaliação de Programas.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 1.488.201.



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





Desigualdades sociodemográficas na atividade física: estudo com 128.898 adolescentes brasileiros

AUTORES

Rickelmy Silva Pereira
Laysa Maria Oliveira Leal
Ciro Oliveira Queiroz
Camilo Luís Monteiro Lourenço

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Educação Física, Grupo de Estudos em
Desempenho Humano, Movimento e Saúde,
Jequié, Bahia, Brasil.

Introdução: As práticas de atividade física no lazer e no deslocamento apresentam desigualdades sociodemográficas entre adolescentes brasileiros, mas pouco se sabe se essas desigualdades persistem no nível de atividade física. **Objetivo:** Identificar se há desigualdades sociodemográficas no nível de atividade física de adolescentes brasileiros. **Métodos:** Estudo transversal com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. Foram utilizadas medidas de desigualdade relativas (razão entre categorias (número de vezes) e *Concentration Index of inequality* – CIX) e absolutas (subtração entre categorias (pontos percentuais (p.p.) e *Slope Index of Inequality* – SII) para testar desigualdades sociodemográficas (idade, sexo, dependência administrativa e escolaridade materna) no tempo de atividade física acumulada (≥ 420 min/sem (lazer, deslocamento e aulas de Educação Física)) de adolescentes (13-17 anos), estratificadas pelas regiões geográficas do Brasil. **Resultados:** Participaram 128.898 adolescentes, sendo 50,7% do sexo feminino e 56,0% de 13-15 anos. A prevalência de atividade física acumulada foi estimada em 17,6% no Brasil, e nas regiões Nordeste (15,3%), Norte (17,1%), Sudeste (18,0%), Centro-Oeste (18,6%) e Sul (21,4%). Observaram-se desigualdades relativas (13-15 anos: Centro-Oeste= 1,2 vezes; masculino: Sudeste= 2,8 vezes; escola pública: Sul= 1,2 vezes; mãe com ensino superior completo: Sudeste, CIX= -2,0 vezes) e absolutas (13-15 anos: Centro-Oeste= 2,8p.p.; masculino: Sudeste= 17,1p.p.; escola pública: Sul= 3,9p.p.; mãe com ensino superior completo: Sul, SII= 9,9 p.p.). **Conclusão:** Houve desigualdades sociodemográficas no nível de atividade física de adolescentes brasileiros, predominantes nas regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste. Sugere-se aprofundar investigações regionais para compreender os fatores que explicam tais desigualdades.

Palavras-chave: Atividade motora; Inquéritos epidemiológicos; Disparidades nos níveis de saúde; Desigualdades de Saúde; Saúde do Adolescente

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 3.249.268.



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





Efeito da suplementação de extrato de própolis nas respostas da catalase ao treinamento em mulheres

AUTORES

Luanna Rodrigues Margato
Claudio Lera Orsatti
Alexia Souza Santato
Giovanni Gondim Tomaz
Markus Vinicius Campos Souza
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-graduação em Educação Física,
Laboratório de Pesquisa em Biologia do Exercício
(BioEx), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A menopausa está associada ao aumento do estresse oxidativo e a alterações nos sistemas antioxidantes endógenos. Embora o extrato de própolis apresente propriedades antioxidantes e potencial para modular enzimas de defesa antioxidante, permanece incerto se sua suplementação pode potencializar as respostas antioxidantes induzidas pelo exercício em mulheres no pós-menopausa. **Objetivo:** Testar a hipótese de que a suplementação com extrato de própolis associada ao treinamento combinado promoveria maior aumento da atividade da catalase (CAT) em comparação ao placebo após 8 semanas de intervenção. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. Quarenta e seis mulheres aproximadamente foram randomizadas para treinamento combinado (TC) associado ao placebo (TC+PLA; n=23) ou ao extrato de própolis (TC+PRO; n=23; 500 mg/dia). O treinamento combinado incluiu treinamento de força (2 sessões/semana) e treinamento intervalado de alta intensidade (3 sessões/semana) durante 8 semanas. A atividade da catalase (U/mg de hemoglobina) foi determinada nos momentos pré e pós-intervenção pelo método de Aebi, 1984. **Resultados:** A ANOVA mista mostrou efeito do tempo para a CAT ($p=0,009$), sem interação grupo $\times$ tempo ($p=0,686$). Os aumentos observados foram de 0,40 U/mg de hemoglobina (IC95%: 0,041-0,79) no grupo TC+PLA e 0,30 U/mg de hemoglobina (IC95%: 0,064-0,68) no grupo TC+PRO. **Conclusão:** A suplementação com extrato de própolis parece não influenciar as respostas da CAT ao treinamento combinado em mulheres na pós-menopausa.

Palavras-chave: Antioxidante; Enzimas antioxidantes; Estresse oxidativo.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6.994.406.



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





Efeito da ordem dos exercícios de força na resposta glicêmica aguda em jovens: um estudo piloto

AUTORES

Milena Mecca Pinto
Iasmin Marques Sabino
Cauan Marchi
Rodrigo Roel Costa Júnior
Claudio de Oliveira Assumpção
Danilo Rodrigues Bertucci

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso
de Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A homeostase glicêmica é regulada por mecanismos endócrinos, principalmente insulina e glucagon, que mantêm a glicose sanguínea. O treinamento de força pode alterar essa resposta ao aumentar a captação muscular de glicose e demanda metabólica, a ordem dos exercícios pode influenciar esse perfil. **Objetivo:** Analisar o comportamento glicêmico em função da ordem de execução do treinamento de força em universitários. **Métodos:** Doze homens (20,5±3,2 anos; 77,4±10,3 kg; IMC 25,8±3,3 kg/m²; glicemia de repouso 99,2±11,3 mg/dL), realizaram três visitas ao laboratório com intervalo de 48 horas. Na primeira, realizou-se teste de 10RM. Nas seguintes, foram aplicados dois protocolos em circuito, P1 (leg press, supino reto, extensora, puxador costas, flexora e remada baixa) e P2 em ordem inversa, com três voltas, sem intervalos entre exercícios e 2 minutos entre voltas. A glicemia foi aferida em repouso, ao final de cada volta e aos 10, 20 e 30 min pós-sessão. **Resultados:** Não houve diferença significativa na glicemia entre momentos ($p=0,379$) e protocolos ($p=0,145$). No P1: 101±9,4 (rep); 96,6±6,7 (V1); 97±8 (V2); 101±12,4 (V3); 106,4±13,8 (R10'); 102,6±14,9 (R20'); 101,9±8,3 (R30'); e no P2: 100,6±11,3 (rep); 95,8±12,7 (V1); 92±9,9 (V2); 94,8±10,9 (V3); 92,8±10,9 (R10'); 88±29,1 (R20'); 97,2±12,4 (R30'). **Conclusão:** A ordem dos exercícios não influenciou a resposta glicêmica durante a execução do circuito ou em período de recuperação.

Palavras-chave: Treinamento de força; Glicemia; Teste de esforço.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 94080025.0.0000.5154.



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





Promoção da Atividade Física na APS: análise netnográfica de ferramentas digitais

AUTORES

Lucimara Ferreira Magalhães
Eduarda Pereira Damião
José Humberto Alves

Universidade Federal do Triângulo Mineiro.
Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde.
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O Sistema Único de Saúde (SUS) tem ampliado o uso de ferramentas digitais para acompanhamento dos usuários e fortalecimento das ações de promoção da saúde. Apesar dessa expansão, ainda são limitados os estudos que analisam como essas tecnologias se articulam à promoção da atividade física na Atenção Primária à Saúde (APS). **Objetivo:** Analisar as funcionalidades, propósitos e formas de monitoramento de ferramentas digitais do SUS na promoção de atividade física na APS. **Métodos:** Estudo netnográfico realizado por meio da observação sistemática de dois aplicativos institucionais do SUS disponíveis na *Google Play Store*: Meu SUS Digital (funcionalidade Peso Saudável) e e-SUS Atividade Coletiva. Foram analisados funcionalidades, públicos-alvo, propósitos de uso e integração com políticas públicas, incluindo o Programa Academia da Saúde. Os dados foram organizados em categorias temáticas e submetidos à análise qualitativa descritiva. **Resultados:** O Meu SUS Digital, por meio da funcionalidade Peso Saudável, oferece programa de 12 semanas com desafios, orientações nutricionais e conteúdos educativos relacionados à atividade física, estimulando o autocuidado e o acompanhamento de indicadores. O e-SUS Atividade Coletiva, direcionado aos profissionais da APS, possibilita o registro e monitoramento de ações coletivas, como grupos de caminhada, práticas corporais, apoiando a gestão das informações e das atividades desenvolvidas pelos serviços. **Conclusão:** Identificaram-se duas lógicas complementares de monitoramento: uma centrada no cidadão, baseada no autocuidado, e outra centrada nos profissionais, voltada ao registro das ações coletivas. Essa complementaridade evidencia o potencial das estratégias digitais para fortalecer a promoção da atividade física e o cuidado na APS.

Palavras-chave: Sistemas de Informação em Saúde; Saúde Digital; Promoção da Saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Comportamentos de movimento de 24 horas e qualidade de vida em adolescentes do Distrito Federal

AUTORES

João Victor Morais do Nascimento
José Silvestre Martins da Silva
Samuel Lira da Silva Barbosa
João Paulo Rodrigues dos Santos
Andressa de Oliveira Araújo
Rodrigo Alberto Vieira Browne

Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física. Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Introdução: A qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) em adolescentes pode ser influenciada por comportamentos de movimento de 24 horas, incluindo atividade física, tempo de tela (TT) recreacional e sono. Entretanto, poucos estudos investigam a contribuição independente desses comportamentos para a QVRS. **Objetivo:** Analisar a associação entre comportamentos de movimento de 24 horas e QVRS em adolescentes, considerando ajuste mútuo entre os comportamentos. **Métodos:** Estudo transversal com dados preliminares do estudo “Comportamentos de Risco à Saúde em Adolescentes do Distrito Federal” (CRISCO), incluindo 747 adolescentes ($16,3 \pm 1,0$ anos) de cinco escolas federais do Distrito Federal. A atividade física moderada a vigorosa (AFMV) foi classificada em insuficiente (<60 min/dia) ou adequada (≥ 60 min/dia). O TT recreacional foi categorizado como baixo (<7 h/dia) ou alto (≥ 7 h/dia) e a duração do sono como adequada (8–10 h/dia) ou inadequada (<8 ou >10 h/dia). A QVRS foi avaliada pelo KIDSCREEN-10. Utilizou-se modelo linear generalizado com AFMV, TT e sono mutuamente ajustados e controle para idade, sexo, classe socioeconômica, região administrativa e excesso de peso. **Resultados:** Adolescentes com AFMV adequada ($\beta=2,78$; IC95%: 0,58–4,97; $p=0,013$), baixo TT recreacional ($\beta=2,16$; IC95%: 0,09–4,23; $p=0,041$) e sono adequado ($\beta=4,78$; IC95%: 2,48–7,09; $p<0,001$) apresentaram maiores escores de QVRS em comparação às respectivas categorias de referência. **Conclusão:** AFMV adequada, menor TT recreacional e sono adequado estiveram independentemente associados a melhor QVRS em adolescentes. Entre os comportamentos investigados, a duração adequada do sono apresentou a associação mais forte com a QVRS.

Palavras-chave: Atividade física; Tempo de tela; Sono; Qualidade de vida; Adolescente.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.579.326/2025.



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





A não inferioridade da carga autosselecionada varia conforme o exercício em mulheres pós-menopausa

AUTORES

Isabela Cristina da Silva
Carlos Donizete Motta Júnior
Elaine Silvia Carvalho
Yago dos Anjos Donato dos Santos
Cláudio de Oliveira Assumpção
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Mestrado em Educação Física, Laboratório de
Pesquisa em Biologia do Exercício. Uberaba, Minas
Gerais. Brasil.

Introdução: Cargas autosselecionadas podem promover ganhos de força semelhantes aos obtidos com cargas impostas. Entretanto, a carga escolhida pode variar entre exercícios devido à percepção de esforço. Exercícios uniarticulares tendem a gerar maior desconforto local e favorecer a seleção de cargas menores. **Objetivo:** Testar se a carga autosselecionada produz ganhos de força não inferiores aos obtidos com intensidade imposta em exercícios multiarticulares e uniarticulares. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado e cego de 12 semanas com 60 mulheres na pós-menopausa, distribuídas em Grupo Tradicional (GT; n=33; 60–80% de 1RM) e Grupo Autosselecionado (GA; n=27). O treinamento foi realizado três vezes por semana, com três séries de oito repetições no leg press 45° e na cadeira extensora. A força muscular foi avaliada por testes de 1RM. Os dados foram analisados por Mann-Whitney, ANOVA-RM e testes de não inferioridade (TOST; margem=0,5 desvio-padrão, DP). **Resultados:** A carga relativa foi semelhante entre GT e GA no leg press (63±11% vs. 62±20% de 1RM; p=0,500), mas menor no GA na cadeira extensora (60±15% vs. 74±24%; p=0,011). Ambos os grupos aumentaram a força muscular (p<0,001), sem interação grupo × tempo (p>0,200). No leg press, observou-se não inferioridade (DP=-0,02; IC95%: -0,51 a 0,45) do GA. Na cadeira extensora, os critérios de não inferioridade não foram atendidos (DP=0,30; IC95%: -0,20 a 0,90). **Conclusão:** A carga autosselecionada produziu ganhos de força não inferiores aos obtidos com carga imposta no leg press, mas não na cadeira extensora, sugerindo que a demonstração de não inferioridade pode depender do tipo de exercício.

Palavras-chave: Treinamento de força; Menopausa; Força muscular; Exercício físico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 5.654.381 e 14551619.3.0000.5154.



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





Efeitos do yoga na aptidão física, funções executivas e regulação autonômica em idosas

AUTORES

Ana Maria Torres Pazmiño
Luciana Carletti
Daniela Dadalto Missawa
Felipe Louzada-Pariz

Universidade Federal do Espírito Santo,
Laboratório de Fisiologia do Exercício, Vitória,
Espírito Santo, Brasil.

Introdução: O envelhecimento envolve perda da aptidão física, redução da variabilidade da frequência cardíaca e declínio das funções executivas. O yoga pode ser uma estratégia para o envelhecimento saudável. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da prática de yoga em idosas ativas nos desfechos físicos, cognitivos e autonômicos, bem como testar a viabilidade dos procedimentos para orientar um ensaio clínico randomizado. **Métodos:** Estudo piloto, quase experimental, pré e pós-intervenção, com 4 idosas, sendo 3 medicadas para hipertensão (idade média: 66 anos), fisicamente ativas, sem prática prévia de yoga e com função cognitiva preservada. Foram avaliadas aptidão física, variabilidade da frequência cardíaca, funções executivas e inteligência geral. A intervenção consistiu em 12 sessões de yoga ao longo de seis semanas. **Resultados:** Houve melhora em todos os parâmetros de aptidão física: força de membros inferiores (+38,5%), superiores (+33,3%), resistência aeróbia (+28,9%), flexibilidade de membros inferiores (+350,0%), superiores (+300,0%) e redução de 16,7% no tempo do teste de agilidade/equilíbrio. No domínio cognitivo, observou-se redução nos tempos de inibição (-11,3%) e flexibilidade cognitiva (-21,0%), além de aumento de 23,8% na inteligência geral. Na regulação autonômica, verificou-se aumento do HF (+104,5%) e redução do LF (-33,5%). **Conclusão:** A intervenção apresentou potencial para promover mudanças em diferentes domínios, com efeitos mais consistentes na aptidão física e no desempenho cognitivo, além de indicar maior predominância parassimpática ao final do protocolo. Os achados reforçam o potencial do yoga como intervenção integrativa e multidimensional para o envelhecimento saudável. O protocolo mostrou-se viável e clinicamente aplicável em ensaios clínicos randomizados.

Palavras-chave: Aptidão física; Envelhecimento; Funções executivas; Regulação autonômica; Yoga. CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.969.974.



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





Associação entre atividade física vigorosa e ângulo de fase em uma comunidade universitária

AUTORES

Polyana Rocha Oliveira
Maria Solimar Almeida Castro Figueiredo
Joelia da Silva Santos
Jeniffer de Andrade Brito
Camila Fabiana Rossi Squarcini
David Ohara

Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Bahia,
Brasil.

Introdução: O ângulo de fase é um marcador derivado da bioimpedância elétrica associado à integridade celular e ao estado nutricional, enquanto a atividade física pode influenciar a composição corporal e parâmetros relacionados à saúde. **Objetivo:** Analisar a associação entre atividade física vigorosa e ângulo de fase em uma comunidade universitária. **Métodos:** Estudo transversal com 107 indivíduos (69,7% alunos e 30,3% servidores), com média de idade de $31 \pm 9,9$ anos, sendo 55% do sexo feminino, provenientes de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. O ângulo de fase foi obtido por bioimpedância elétrica (*Analyzer™ IPGDx*). A atividade física vigorosa foi avaliada pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), considerando o tempo semanal. A associação entre as variáveis foi analisada por regressão linear múltipla ajustada para idade, sexo e índice de massa corporal (IMC). Adotou-se um nível de significância de 5%. **Resultados:** Na regressão linear múltipla, a atividade física vigorosa permaneceu associada ao ângulo de fase, independentemente de idade, sexo e IMC ($B=0,087$; $p=0,021$). Além disso, sexo masculino ($B=1,173$; $p<0,001$) e IMC ($B=0,049$; $p=0,021$) também apresentaram associação significativa com o ângulo de fase. **Conclusão:** Os achados sugerem associação positiva entre a atividade física vigorosa e a integridade celular, representada pelo ângulo de fase, em uma comunidade acadêmica, independentemente de idade, sexo e IMC.

Palavras-chave: Bioimpedância elétrica; Exercício físico; Estudantes; Servidores públicos.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6.279.830.



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





Determinantes da frequência em um programa de treinamento físico: causalidade via redes bayesianas

AUTORES

Gabriel Peinado Costa
Jean Lucas Rosa
Júlia Cunha Santos Oliveira
Arthur Polveiro da Silva
Camila de Moraes
Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC). Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: O treinamento físico (TF) promove diversos benefícios à saúde; entretanto, a assiduidade perpassa por privilégios estruturais. Neste sentido, conhecer os determinantes da frequência regular pode direcionar ações futuras. **Objetivo:** Modelar uma estrutura causal dos determinantes da frequência em um programa de TF. **Métodos:** Estudo transversal, com 107 participantes de um projeto de extensão (gratuito) de TF, realizado 3x/semana, com dados coletados entre setembro/22 e dezembro/25. Características psicossociais avaliadas por meio da qualidade de vida (SF-12v2) e da saúde mental (DASS-21); variáveis sociodemográficas por autorrelato. Estrutura causal modelada por probabilidades condicionais das redes bayesianas; força e direcionalidade via bootstrap; probabilidade condicional via Monte Carlo. Análises performadas em R. **Resultados:** Idade e frequência médias de 49(9) anos e 63,7%, respectivamente, com predomínio de mulheres (67,3%), raça/cor branca/amarela (67,3%), com convênio de saúde (66,4%). A probabilidade de se manter com frequência regular ($P(\text{Frequência} > 65\%)$) foi de 49,5%, tendo o gênero (força = 52,7%; direcionalidade = 100%) e possuir convênio de saúde (força = 65,8%; direcionalidade = 100%) como potenciais causas. Para o desfecho de frequência regular, mulheres tiveram menor probabilidade ($P(\text{Frequência} > 65\%|\text{Mulher}) = 47,4\%$) que homens ($P(\text{Frequência} > 65\%|\text{Homem}) = 54,1\%$), e possuir convênio, maior probabilidade ($P(\text{Frequência} > 65\%|\text{Convênio SIM}) = 55,0\%$) que não possuir ($P(\text{Frequência} > 65\%|\text{Convênio NÃO}) = 37,1\%$). **Conclusão:** A abordagem utilizada visa reduzir a inferência de efeitos espúrios, bem como lidar com a natureza multifatorial da assiduidade no TF. No contexto da atual pesquisa, mesmo com predomínio de mulheres, houve menor probabilidade de se manterem com frequência regular, enquanto possuir convênio de saúde, podendo ser considerado um marcador socioeconômico, apresentou associação com maior probabilidade de frequência regular.

Palavras-chave: Epidemiologia; Atividade física; Determinantes.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 58595122.0.0000.5659 e 5.441.442.



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





Inatividade física e obesidade em adolescentes: análise epidemiológica em Guará/SP

AUTORES

Giuliano D'Ornelas Soares
Ramiro Henrique Conceição Santana dos Santos
Eduardo da Silva Paula
Leandro Alonso do Espírito Santo
Jair Sindra Virtuoso Júnior
Sheilla Tribess

Universidade Federal do Triângulo Mineiro.
Programa de Pós-Graduação em Educação Física.
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A obesidade tem aumentado expressivamente na população geral, sendo influenciada por comportamentos inadequados de vida, incluindo padrões alimentares desfavoráveis, inatividade física e elevado tempo em atividades sedentárias. Em adolescentes, o uso prolongado de telas e a substituição de deslocamentos ativos por transporte motorizado contribuem para a redução do gasto energético diário, especialmente em municípios de pequeno porte. **Objetivo:** Estimar a prevalência de inatividade física em adolescentes e analisar sua relação com o contexto de obesidade e comportamentos sedentários. **Métodos:** Estudo ecológico com modelagem indireta (*small-area estimation*) aplicado ao município de Guará/SP. Foram utilizados dados secundários da PeNSE com ajustes para características locais. A prevalência de obesidade da população geral foi obtida a partir do sistema VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico). Intervalos de confiança de 95% foram estimados por modelo binomial. **Resultados:** A prevalência estimada de adolescentes que não atingem as recomendações de atividade física foi de 85% (IC95%: 83,7–86,3). A obesidade na população geral foi de 46,13%; distribuída em grau I (23,5%), grau II (12,92%) e grau III (9,71%). Observou-se elevada exposição a comportamentos sedentários, como uso excessivo de telas e redução da mobilidade ativa, contribuindo para baixo gasto energético. **Conclusão:** O município apresenta alta prevalência de obesidade e inatividade física entre adolescentes, influenciadas por comportamentos sedentários contemporâneos. A promoção da atividade física é fundamental para a prevenção de doenças crônicas e melhoria da saúde ao longo da vida.

Palavras-chave: Adolescentes; Atividade física; Obesidade; Comportamento sedentário; Promoção da saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: não se aplica.



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





A potência dos membros superiores e inferiores prevê o desempenho do arremesso de peso

AUTORES

Talita de Sene Carvalho
Gabriel Vinícius da Costa Oliveira
Adilson Gomides Júnior
Marina de Paiva Lemos
Izabela Aparecida dos Santos

Universidade de Uberaba (UNIUBE), Grupo de
Pesquisa Fisiologia do Exercício na Saúde e no
Desempenho Humano (FIESD - UNIUBE).
Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: O arremesso de peso é uma modalidade do atletismo caracterizada pela impulsão dos membros para arremessar o peso à frente, demandando elevada produção de força e potência. No entanto, a potência é pouco explorada como potencial influência no desempenho da modalidade. **Objetivo:** Investigar se há correlação entre a potência de membros superiores e inferiores e o desempenho no arremesso de peso em atletas universitários. **Métodos:** Participaram da pesquisa 14 arremessadores de peso (idade: $24,1 \pm 1,7$ anos; massa corporal: $104,6 \pm 10,2$ kg; estatura: $1,82 \pm 0,1$ m; IMC: $31,5 \pm 3,5$ kg/m²; gordura: $23,0 \pm 5,4\%$). Foram aplicados os testes de potência de membros superiores (*Plyometric Push-Up* – PPU), de membros inferiores (*Countermovement Jump* – CMJ) e, em seguida, realizada a prova oficial do arremesso de peso. A normalidade foi verificada pelo teste de *Shapiro-Wilk* e as correlações analisadas por *Pearson* e *Spearman* ($p < 0,05$). **Resultados:** Os valores médios foram de $10,7 \pm 3,3$ cm no PPU e $35,4 \pm 7,4$ cm no CMJ, já a marca média no arremesso foi de $8,8 \pm 1,7$ m. Observou-se correlação positiva significativa entre o PPU e a distância do arremesso ($r = 0,74$; $p = 0,003$) e também entre o CMJ e o arremesso ($r = 0,54$; $p = 0,046$; $r^2 = 29,1\%$). **Conclusão:** A potência dos membros superiores e inferiores medidas por testes, estão correlacionadas com o desempenho no arremesso de peso, podendo ser ferramentas capazes de prevê o desempenho, auxiliando na identificação de atletas, além do monitoramento do treinamento.

Palavras-chave: Desempenho atlético; Potência; Atletas Universitários.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 12919719.3.0000.5659.



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





Análise do conteúdo sobre nutrição e atividade física em portais governamentais de saúde brasileiros

AUTORES

Isabella Ferreira Gonçalves Salce

José Humberto Alves

Universidade Federal do Triângulo Mineiro.
Programa de Pós-Graduação em Educação Física.
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A literatura reporta benefícios da combinação entre nutrição e atividade física para a saúde metabólica. Não está claro como os portais governamentais brasileiros têm comunicado essas recomendações de forma integrada. **Objetivo:** Analisar o conteúdo de portais governamentais brasileiros sobre a interface entre nutrição, metabolismo e atividade física, com foco nas recomendações para prevenção e manejo de doenças crônicas. **Métodos:** Trata-se de um estudo documental, com abordagem quanti-qualitativa e delineamento descritivo-analítico. Foram analisados cinco portais oficiais do Ministério da Saúde. Extraíram-se informações sobre presença de recomendações integradas (nutrição + atividade física), clareza das mensagens, base científica e indicadores de monitoramento. **Resultados:** Foram analisados 47 materiais entre os cinco portais governamentais: Portal Gov.br/Saúde (n=12), Biblioteca Virtual em Saúde (n=10), Conass (n=8), Conasems (n=7) e Cadernos de Atenção Básica (n=10). Desses, 68% (n=32) abordavam nutrição e atividade física em seções ou documentos separados, sem integrar as recomendações para um mesmo público-alvo. Apenas 21% (n=10) apresentavam estratégias integradas entre os dois comportamentos. Os demais 11% (n=5) mencionavam ambos os temas superficialmente, sem orientações práticas. Os documentos frequentemente sugeriam metas de atividade física (≥ 150 min/semana) e orientações dietéticas genéricas, como “evitar ultraprocessados”, sem articulação explícita entre nutrição e atividade física. Quanto à clareza, 78% utilizavam linguagem técnica, apenas 34% citavam evidências científicas, e nenhum apresentou indicadores de monitoramento. **Conclusão:** há lacuna na comunicação governamental sobre a interação entre nutrição e atividade física para a saúde metabólica. Sugere-se a produção de materiais integrados, alinhados às evidências atuais sobre composição corporal, comportamento alimentar e metabolismo.

Palavras-chave: Comunicação em saúde; Doenças crônicas não transmissíveis; Política pública de saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Consulta compartilhada no pré-natal como estratégia de formação interprofissional na atenção primária à saúde: relato de experiência

AUTORES

Cândida Freires Simplicio
Jordana D'avila Pereira
Maria Fernanda dos Santos Souza
Clarisse Maria Queiroz Couto
Alberlânia dos Santos Aguiar
Sara Maria Teles de Figueiredo

Escola de Saúde Pública do Ceará. Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade. Milagres, Ceará, Brasil.

Introdução: A formação em saúde orientada pelos princípios do SUS requer o desenvolvimento de práticas interprofissionais que favoreçam o cuidado integral e o trabalho colaborativo. Nesse contexto, a APS constitui-se como espaço estratégico para a construção de saberes compartilhados. **Objetivo:** Este estudo objetiva relatar a experiência de uma consulta compartilhada no pré-natal como dispositivo de formação interprofissional em serviço. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência vivenciado no âmbito de uma residência multiprofissional em saúde da família e comunidade, em uma Unidade Básica de Saúde. A atividade consistiu na realização de consulta compartilhada com uma gestante em situação de vulnerabilidade, envolvendo profissionais de educação física, nutrição, odontologia, serviço social e farmácia, com articulação junto à enfermagem e psicologia para construção de um plano de cuidado ampliado. **Resultados:** A experiência possibilitou a integração entre diferentes núcleos de saber, favorecendo a elaboração de um plano centrado nas necessidades da usuária, contemplando aspectos clínicos, nutricionais, comportamentais e psicossociais. Destaca-se o fortalecimento do trabalho em equipe, a ampliação do olhar sobre o processo saúde-doença e o estímulo ao protagonismo da gestante, por meio de estratégias de educação em saúde e apoio ao autocuidado. Adicionalmente, a vivência contribuiu para a formação das residentes ao promover o desenvolvimento de competências colaborativas, como comunicação interprofissional, tomada de decisão compartilhada e compreensão dos papéis profissionais. **Considerações finais:** Logo, a consulta compartilhada se configura como potente estratégia para qualificação do cuidado e da formação interprofissional na APS, ao favorecer a integralidade, o trabalho colaborativo e o protagonismo da usuária.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde; Educação interprofissional; Cuidado pré-natal.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Efeito do treinamento na saúde mental de participantes de um projeto de extensão universitária

AUTORES

Júlia Cunha Santos Oliveira
Gabriel Peinado Costa
Agnes Vitorio Colombari
Matheus Martins Moreira
Camila de Moraes
Áttila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC). Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: O treinamento físico regular pode contribuir para prevenir ou melhorar problemas relacionados à saúde mental, enquanto o Índice de Massa Corporal (IMC) pode associar-se ao risco de depressão, ansiedade e estresse. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento físico sobre a saúde mental em participantes de um projeto de extensão universitária. **Métodos:** Estudo longitudinal com 73 adultos divididos em grupos de treinamento combinado (GTC, n=49), com sessões de 1h 3x/semana, e controle (GAS, n=24), com aconselhamento em saúde 1x/mês. A saúde mental foi avaliada pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) no início (T0) e após 6 meses (T1) de intervenção. Os dados foram analisados por regressão quantílica hierárquica (IMC como covariável) e os resultados são apresentados pelo intervalo dos coeficientes significativos. **Resultados:** A idade média foi de 47,7(8,9)anos e 69,9% se identificam no gênero feminino. Para depressão, a interação tempo*grupo foi significativa em toda distribuição ($\tau=0,05-0,95$; $\beta=-3,67;-3,85$; IC95%=-0,27;-7,25), indicando maior redução do escore no GTC. Para ansiedade, observou-se associação negativa apenas com IMC nos quantis inferiores ($\tau=0,05-0,45$; $\beta=-0,31;-0,21$; IC95%=-0,53;-0,004), sem diferença entre grupos. No estresse houve apenas efeito do tempo, com redução na pontuação de T0 para T1 na maioria dos quantis ($\beta=-2,26;-2,13$; IC95%=-4,48;-0,01), exceto nos quantis 0,35, 0,45 e 0,6. **Conclusão:** O treinamento combinado promoveu benefícios à saúde mental dos participantes em comparação ao grupo controle, na redução da pontuação de depressão. A ausência de interação entre os grupos no estresse e ansiedade pode sugerir a necessidade de intervenções complementares ou maior tempo de exposição.

Palavras-chave: Atividade Física; Saúde Mental; Condicionamento físico humano.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 58595122.0.0000.5659 e 5.441.442.



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





Quedas em idosos: atividade física como fator protetor em contextos de desigualdade

AUTORES

Rafaela Rodrigues
Ana Carolina da Cunha Wolff
Kawana Caroline Gouvea
Maisa Colombi Betinelli
Wagner Eduardo Estácio de Paula

Centro Universitário da Fundação Educacional de
Brusque, Licenciatura em Educação Física Brusque,
Santa Catarina, Brasil.

Introdução: Quedas representam um relevante problema de saúde pública no envelhecimento, com prevalência aproximada de 30% ao ano em idosos acima de 65 anos e 40% naqueles acima de 80 anos. Além de consequências físicas, como fraturas e hospitalizações, comprometem autonomia, qualidade de vida e podem levar à morte. A desigualdade socioeconômica agrava a vulnerabilidade, pois idosos de baixa renda estão mais expostos a ambientes de risco, têm menor acesso a serviços de saúde e apresentam menores níveis de atividade física. **Objetivo:** Revisar evidências sobre o papel da atividade física na prevenção de quedas em idosos, considerando o acesso desigual à prática em contextos de vulnerabilidade socioeconômica. **Método:** Revisão narrativa da literatura realizada nas bases SciELO, LILACS e PubMed, utilizando os descritores quedas, idosos, atividade física, prevenção e desigualdade socioeconômica. Foram incluídos artigos em português, inglês e espanhol. **Resultados:** A prática regular de atividade física apresentou efeito protetor contra quedas ao promover força muscular, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora. Contudo, estudos brasileiros indicam que a baixa renda familiar é fator de risco independente para o sedentarismo em idosos, com prevalência de inatividade física de 58%. Idosos vulnerabilizados enfrentam barreiras como ambientes urbanos degradados, insegurança pública, menor acesso a programas de saúde e menor conhecimento sobre prevenção de quedas. **Conclusão:** A atividade física é eficaz na prevenção de quedas, porém seu potencial é limitado pela desigualdade de acesso. Políticas públicas integradas, com exercício supervisionado em territórios vulneráveis, são essenciais para reduzir iniquidades e promover envelhecimento saudável com justiça social.

Palavras-chave: Acidentes por quedas; Idoso; Atividade física; Determinantes sociais da saúde; Envelhecimento.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Impacto do uso do celular no tempo de recuperação entre séries em adolescentes e jovens adultos

AUTORES

Isabella Maria Scrazolo Pena

Inaian Pignatti Teixeira

Universidade do Estado de Minas Gerais,
Departamento de Corpo e Movimento, Passos,
Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O uso de celulares está amplamente presente no cotidiano de adolescentes e jovens adultos. Nos treinos de musculação, seu uso pode aumentar o tempo de recuperação entre séries e comprometer o treinamento. **Objetivo:** Analisar o impacto do uso do celular no tempo de recuperação entre séries de exercícios de musculação em adolescentes e jovens adultos. **Métodos:** Estudo observacional, transversal e quantitativo, realizado em uma academia de Passos-MG. Participaram 22 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 14 e 26 anos. Os tempos de recuperação e o uso do celular foram registrados por observação direta sistematizada, sem que os participantes soubessem. Ao final do treino, os participantes assinaram o TCLE e responderam a um questionário sobre uso do celular. Os dados foram analisados por estatística descritiva e inferencial, adotando-se $p < 0,05$. **Resultados:** O tempo médio de recuperação foi de 157,8 segundos com uso do celular e de 99,5 segundos sem uso. A ANOVA Two-Way indicou efeito significativo do uso do celular sobre o tempo médio de recuperação ($p < 0,003$), independentemente da faixa etária. Não foram observadas diferenças significativas entre adolescentes e jovens adultos, nem interação entre faixa etária e uso do celular. Resultado semelhante foi observado para o delta entre os tempos mínimo e máximo de recuperação ($p < 0,02$). **Conclusão:** O uso do celular durante os intervalos entre séries está associado ao aumento do tempo de recuperação, podendo interferir na dinâmica e eficiência do treinamento de musculação.

Palavras-chave: Smartphone; Treinamento resistido; Exercício físico; Adolescente; Adulto jovem.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 90066125.4.0000.5112.



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





Exercício aeróbico voluntário acelera a recuperação da funcionalidade em camundongos com neuropatia

AUTORES

José Lopes de Mendonça Neto
Lucas da Silva Trindade
Luana de Souza Bastos
Áurea Gabriela Rodrigues Mendes
Suellen Alessandra Soares de Moraes

Universidade Federal do Pará (UFPA), Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH), Laboratório de Neurofarmacologia Experimental, Belém, Pará, Brasil.

Introdução: A neuropatia periférica consiste no distúrbio de células nervosas periféricas sensoriais e/ou motoras. O modelo de lesão por constrição crônica do nervo ciático (CCI) é utilizado para simular essa lesão e, como estratégia de tratamento, o exercício voluntário (EV) ganha destaque. **Objetivo:** Avaliar o desempenho funcional do nervo ciático e a densidade de astrócitos na região ventral da medula, com e sem a presença de exercício físico voluntário em um ambiente enriquecido (EA) após indução de dor neuropática com lesão por CCI. **Metodologia:** 20 camundongos fêmeas (BALB-C, 7-8 semanas), lesionados por CCI. Divididos em 4 grupos. Para o índice funcional do ciático (IFC), a marcha foi gravada atravessando um aparato transparente e as imagens das pegadas foram avaliadas. Os tecidos da medula (L4-L5) foram dissecados, processados para parafina (20 micrômetros) processado para marcação com Nissl e quantificada intensidade de pixel por fotomicrografias. Na estatística, utilizou-se one-way ANOVA com pós-teste Tukey com o software Prism9. Valores de $p < 0,05$ considerados significativos. **Resultados:** Após a lesão, os grupos CCI e CCIEV apresentaram piora na marcha comparados aos grupos SHAM e SHAMEV ($F(3,28)=43,71$; $p = < 0,01$) no 7º dia após lesão (DPL), resultado que perdurou até o 21º DPL, no 28º somente o grupo CCI apresentou uma diferença significativamente ($F(3,25)=5,14$; $p = < 0,05$). No resultado histológico da região ventral da medula, não houve diferença significativa entre os grupos ($p > 0,05$). **Conclusão:** Os exercícios aeróbicos aceleram a recuperação da funcionalidade do nervo ciático diante da neuropatia, não apresentando efeitos significativos a nível central no período de tempo estudado.

Palavras-chave: Neuropatia ciática; Dor crônica; Exercício físico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6152181223.



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





Atividade física na prevenção do infarto agudo do miocárdio em pacientes hipertensos

AUTORES

Letícia Pereira Borges
Marcela Rios Meireles de Deus Rocha
Ester dos Santos Guerra Machado
Júlia Cristina Alves Nunes
Lucas de Oliveira Vieira
Dylmadson Iago Brito de Queiroz

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso de Medicina, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica é um dos principais fatores de risco para o infarto agudo do miocárdio, contribuindo para alterações vasculares, metabólicas e cardíacas que aumentam a morbimortalidade cardiovascular. Nesse contexto, a atividade física destaca-se como importante estratégia não farmacológica para prevenção de eventos cardiovasculares. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas sobre o papel da atividade física na prevenção do infarto agudo do miocárdio em pacientes hipertensos. **Métodos:** Revisão narrativa da literatura realizada a partir de artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que abordaram os efeitos da atividade física sobre a hipertensão arterial e o risco cardiovascular. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que a prática regular de atividade física promove redução dos níveis pressóricos, melhora da função endotelial, aumento da aptidão cardiorrespiratória e melhor controle de fatores metabólicos, como obesidade, dislipidemias e resistência à insulina. Além disso, foram observados efeitos anti-inflamatórios, antioxidantes e moduladores de mecanismos moleculares relacionados ao remodelamento cardiovascular. Evidências recentes também apontam para a importância da individualização da prescrição do exercício, potencializando seus benefícios conforme o perfil clínico do paciente. **Conclusão:** A atividade física exerce papel fundamental na prevenção do infarto agudo do miocárdio em indivíduos hipertensos, atuando em múltiplos mecanismos fisiológicos e moleculares. Sua prática regular deve ser incentivada como componente essencial das estratégias de prevenção cardiovascular e promoção da saúde.

Palavras-chave: Hipertensão arterial; Atividade física; Infarto do miocárdio; Prevenção de doenças; Saúde cardiovascular.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: não se aplica.



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





Perfil e qualidade de vida de mulheres no climatério praticantes de ginástica em praças e academias

AUTORES

Simone Maria Castellano
Regina Maria Rovigatti Simões
Renata Damião

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Uberaba, Minas Gerais Brasil.

Introdução: A ginástica é uma potente ferramenta de saúde pública devido à sua adaptabilidade e alcance. **Objetivo:** Comparar o perfil e a percepção de qualidade de vida (QV) de mulheres no climatério praticantes de ginástica. **Métodos:** Estudo transversal, descritivo e comparativo de natureza mista. A população foi composta por 104 mulheres, divididas em: 52 praticantes em espaço público, realizado em praças e parques e 52 no espaço privado (academias) de Uberaba/MG. A avaliação quali-quantitativa da QV utilizou a questão “O que é qualidade de vida para você?” e o instrumento WHOQOL-BREF. A análise quantitativa empregou estatística descritiva e inferencial ($p < 0,05$), e a qualitativa usou a técnica de análise de unidades de significado proposta por Moreira, Simões e Porto. **Resultados:** Mostraram que no espaço público a idade média foi $53 \pm 5,4$ anos e 70% pertenciam à classe econômica C. No espaço privado, a idade média foi $48 \pm 5,5$ anos, com 89% nas classes B/A. Houve similaridades para estado civil, doenças autorrelatadas e domínios da qualidade de vida. Emergiram cinco unidades de significado: viver bem/equilíbrio, saúde, hábitos saudáveis, convivência e lazer, com maior convergência em “viver bem e em equilíbrio”. **Conclusão:** Na população desse estudo houve diferença no pertencimento à classe social, e similaridade nas demais variáveis de caracterização e percepção de vida. Assim, os dados apontam a viabilidade da ginástica como estratégia para elevação do nível de atividade física de intensidade moderada de mulheres em transição menopausal.

Palavras Chave: Qualidade de Vida; Climatério; Ginástica; Atividade física; Saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 2249/2012.



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





Escolaridade dos pais e alterações em padrões alimentares estão associados a ansiedade em crianças

AUTORES

Juliane Albernás Borges
Marina de Melo Reis
Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho
Thaynara Rosane Araujo Braga
Alynne Christian Ribeiro Andaki

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Durante a pandemia da COVID-19 foi decretado o isolamento social. **Objetivo:** Identificar a prevalência do transtorno de ansiedade e fatores sociodemográficos, comportamentais e aspectos de saúde associados em crianças de três a 10 anos de idade, em isolamento social. **Métodos:** Estudo de delineamento transversal, com amostra representativa de pais de crianças, estes responderam ao questionário *online* sobre aspectos sociodemográficos, tempo de tela, reações emocionais, alterações comportamentais e a Escala Spence de Ansiedade Infantil, versão pais. Utilizou-se a Regressão de Poisson para os fatores associados ao transtorno de ansiedade, o teste Qui-quadrado e intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** Participaram n=778 pais de crianças (três a 10 anos). A prevalência do transtorno de ansiedade nas crianças foi de 1,7%. A prevalência em meninas (2,6%) foi significativamente superior à dos meninos (0,8%), $p=0,041$. Crianças de pais analfabetos e com ensino fundamental II incompleto apresentaram razão de prevalência (RP) = 4,24 [(IC95%: 1,03–17,46)] maior de transtorno de ansiedade que crianças de pais com nível superior completo a pós-graduação, enquanto crianças de pais com ensino fundamental a superior incompleto apresentaram RP = 2,64 [(IC95%: 0,72–9,72), $p=0,045$] em comparação às crianças de pais com nível superior completo a pós-graduação. Crianças com alterações nos padrões alimentares apresentaram RP = 11,10 [(IC95%: 1,59–77,42), $p=0,015$] maior de transtorno de ansiedade, em relação às crianças que não possuíam alterações nos padrões alimentares. **Conclusão:** As variáveis associadas ao transtorno de ansiedade foram nível de escolaridade dos pais e alterações dos padrões alimentares das crianças.

Palavras-chave: Avaliação da Situação em Saúde; Infecções por Coronavírus; Comportamento Infantil; Transtornos de Ansiedade; Transtornos Fóbicos.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 4.138.708/CNS: 466/12.



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





Frequência semanal de treinamento combinado e desempenho funcional em sobreviventes de câncer

AUTORES

Mariana Luíza de Lima
Alexia Souza Santato
Elaine Sílvia Carvalho
Markus Vinicius Campos Souza
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-graduação em Educação Física,
Laboratório de Pesquisa em Exercício e Biologia
Aplicada (BioEx). Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: Sobreviventes de câncer (SC) apresentam prejuízos funcionais associados ao envelhecimento acelerado. Embora o treinamento combinado (TC) seja eficaz para atenuar essas limitações, fadiga persistente e dificuldades de adesão podem comprometer a participação regular nos programas de exercício. **Objetivo:** Testar se maior frequência semanal (FS) de TC promove maiores melhorias no desempenho funcional (DF) de SC. **Métodos:** Quarenta e sete SC classificadas de acordo com a FS de participação no TC durante 12 semanas: controle (N=19; idade=56,7 $\pm$ 10,3), 1–2 sessões/semana (N=13; idade=59,7 $\pm$ 5,36) e 2–3 sessões/semana (N=15; idade= 59,3 $\pm$ 7,25). O TC foi realizado por 12 semanas e combinou treinamento de força (8 exercícios, 3 séries de 10–12 repetições) e HIIT (1 série, 4 estações, 1 min. por estação por 1 minuto de pausa ativa) na mesma sessão. O DF foi avaliado pelo teste de sentar e levantar de cinco repetições (TSL). Usou-se ANOVA mista ajustada para idade e IMC. **Resultados:** Houve interação grupo $\times$ tempo para o TSL ($p=0,020$). Os grupos 1–2 e 2–3 sessões/semana reduziram o tempo de execução do teste em 15,5% ($p=0,001$) e 13,7% ($p=0,002$), respectivamente, enquanto o grupo controle permaneceu estável ($p=0,999$). O TSL reduziu de 8,36 para 7,14 s no grupo 1–2 e de 8,10 para 6,99 s no grupo 2–3. **Conclusão:** A participação no TC esteve associada a melhorias no DF de SC, sem evidências de benefícios adicionais para frequências de 2–3 sessões semanais em comparação a 1–2 sessões.

Palavras-chave: Sobrevivente de câncer; Treinamento resistido; Exercício aeróbico; Desempenho funcional.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.595.653.



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





Efeito na aquaticidade e no medo da água de um programa de ambientação aquática

AUTORES

Natan Queiroz Braga
Karini Borges dos Santos

Universidade Tecnológica Federal do Paraná,
Departamento Acadêmico de Educação Física.
Curitiba, Paraná, Brasil.

Introdução: Atividades aquáticas constituem uma importante estratégia na prevenção de afogamentos e promoção da saúde. O medo da água, todavia, pode afastar muitas pessoas dessa prática. A ambientação aquática pode auxiliar pessoas que têm medo da água a superá-lo e a desenvolver suas habilidades aquáticas. **Objetivo:** Avaliar a influência de um programa de ambientação aquática na aquaticidade e no medo da água de participantes que relatam o temor. **Métodos:** Estudo longitudinal com 8 participantes ($35,5 \pm 7,15$ anos), que relatam medo da água. Um questionário on-line foi enviado aos participantes com 20 perguntas sobre medo da água, também realizaram um teste de aquaticidade composto de 10 tarefas executadas no ambiente aquático. Após 12 semanas de intervenção, os testes foram reaplicados para avaliar os efeitos do programa. **Resultados:** A média de pontuação dos resultados do teste de aquaticidade (de um máximo de 39 pontos e mínimo de 0 pontos), foi de 23 antes da intervenção para 30,5 após a intervenção, apresentando, portanto, uma melhora de 31,52%. Em relação ao medo da água, os resultados médios foram de 62,25 antes da intervenção para 71,375 após a intervenção (de um mínimo de 20 pontos e um máximo de 100 pontos), o que representou uma melhora de 14,65%. **Conclusão:** A intervenção mostrou-se efetiva para auxiliar na melhora das capacidades aquáticas e redução do medo da água. Embora amostra reduzida, os achados reforçam o potencial da ambientação aquática na adaptação ao meio líquido e aumento de confiança entre pessoas com medo da água.

Palavras-chave: Natação; Medo; Afogamento; Exercício físico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 80302024.1.0000.5547.



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





Efeito do horário de treinamento de força e HIIT na cognição de sobreviventes de câncer de mama

AUTORES

Alexia Souza Santato
Mariana Luíza Lima
Giovanni Gondim Tomaz
Luanna Rodrigues Margato
João Pedro Furneiro Lindolfo
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós Graduação em Educação Física,
Laboratório de Pesquisa em Biologia do Exercício
(BioEx). Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Após o tratamento, sobreviventes de câncer de mama (SCM) podem apresentar declínio cognitivo. O treinamento de força (TF) e o treino intervalado de alta intensidade (HIIT) têm demonstrado a melhora nesse declínio em diferentes populações. Além disso, estudos sugerem que o desempenho cognitivo apresenta seu pico no período da manhã. No entanto, faltam investigações sobre a influência do horário do exercício na cognição de SCM. **Objetivo:** Testar se a realização de um protocolo de treinamento combinado (TC) no período da manhã promove maiores benefícios na cognição em indivíduos com SCM em comparação com o período da tarde. **Métodos:** Participaram 30 mulheres, divididas em grupos manhã (n=15; idade= 58,8) e tarde (n=15; idade= 59,06). O TF foi realizado três vezes durante 12 semanas, com 8 exercícios (full body) e 3 séries de 10-12 RM. O HIIT consistia em 1 série de 8 exercícios com peso corporal, organizados em 4 estações contendo 2 exercícios cada, executados em 30 segundos por exercício (1 minuto por estação), intercalados por 1 minuto de recuperação ativa com caminhada em velocidade autosselcionada. A cognição foi avaliada pelo Mini-exame do estado mental. Foi utilizada ANOVA mista, com resultados expressos em IC95%, e $p < 0,05$. **Resultados:** Após 12 semanas de intervenção, o grupo manhã aumentou de 27,13 (IC95%: 25,84-28,43) para 28,33 pontos (IC95% 27,07-29,60) ($p < 0,001$) e o grupo tarde aumentou de 27,00 (IC95% 25,71-28,29) para 28,07 pontos (IC95%: 26,80-29,33) ($p_{\text{tempo}} < 0,001$) apresentando respostas semelhantes ($p_{\text{interação}} = 0,825$) nos desfechos de cognição. **Conclusão:** O treinamento combinado promoveu respostas comparáveis na cognição independentemente do horário de treino.

Palavras-chave: Cognição; Exercício físico; Sobreviventes de câncer; Treinamento de força; HIIT.
CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.595.653.



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





Efeito da ordem dos exercícios de força sobre o volume do treinamento em jovens: um estudo piloto

AUTORES

Michellen Rodrigues Barbosa

Rodrigo Roel Costa Júnior

Nicolas Prado Sampaio

Cauan Marchi

Claudio de Oliveira Assumpção

Danilo Rodrigues Bertucci

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso de Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: No âmbito do treinamento resistido, existem variáveis que são utilizadas para o manejo do programa de treinamento, um que se destaca é o volume, que pode ser um indicador importante de qualidade e manutenção do treinamento. **Objetivo:** Analisar a influência da ordem de execução dos exercícios sobre o volume de treinamento em universitários. **Métodos:** Doze homens (20,5±3,2 anos; 77,4±10,3 kg; 174±0,07 cm), realizaram três visitas ao laboratório, com 48 horas de intervalo. Na primeira, realizou-se o teste de 10RM. Nas demais, foram aplicados dois protocolos em circuito: P1 (leg press, supino reto, extensora, puxador costas, flexora e remada baixa) e P2 em ordem inversa, ambos com três voltas, sem intervalo entre exercícios e com 2 minutos de descanso entre voltas. **Resultados:** O volume total foi semelhante entre os protocolos: P1, 16.241±3.851 kg vs P2, 16.395±4.005 kg (p=0,191). Não houve interação entre protocolos e voltas. No P1, a V1 (5.608±1.395 kg) foi superior à V2 (5.444±1.313 kg; p=0,042) e à V3 (5.189±1.178 kg; p=0,016). No P2, não houve diferença entre V1 (5.623±1.415 kg), V2 (5.499±1.358 kg) e V3 (5.273±1.252 kg). **Conclusão:** A ordem de execução dos exercícios não influenciou o volume da sessão, no entanto, P1 apresentou redução significativa do volume ao longo das voltas.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Prescrição de exercícios; Exercício físico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 94080025.0.0000.5154.



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





Desenvolvimento de uma ferramenta para promoção de saúde mental em clubes de corrida

AUTORES

Kayo Henrique Silva Carvalho
Juliana Vitória da Silva
Lucas Mateus Ribeiro Santana
Mabliny Thuany

Universidade do Estado do Pará, Departamento de
Educação Física. Tucuruí, Pará, Brasil.

Introdução: Apesar dos benefícios da corrida de rua, problemas de saúde mental têm sido observados nessa população, tornando necessário o desenvolvimento de ferramentas capazes de avaliar estratégias de promoção da saúde em clubes de corrida. **Objetivo:** Desenvolver uma ferramenta para promoção de saúde mental em clubes de corrida. **Métodos:** Participaram 20 especialistas com expertise de pelo menos três anos na temática. Em dois questionários online coletou-se dados demográficos e sobre quais estratégias para a promoção de saúde mental deveriam ser implementadas pelos treinadores, no contexto dos clubes. As indicações foram listadas pela equipe de pesquisa, removendo-se os duplicados. Na sequência, o mesmo grupo de participantes foi convidado para avaliar as estratégias elencadas, através de uma escala *Likert* de cinco pontos para avaliar a importância e a facilidade de implementação (0=não importante/difícil; 5=muito importante/muito fácil). Os dados foram apresentados em média e desvios padrão. **Resultados:** Foram listadas 11 estratégias. As maiores médias de importância corresponderam à criação de ambientes seguros e relações interpessoais positivas, destacando-se: criação de ambientes seguros, inclusivos e direcionados à diversidade ($M=5$), promoção de interações interpessoais saudáveis ($M=5$), e manter uma relação treinador-atleta baseada na confiança e diálogo ($M=4,75$). Quanto a facilidade de implementação: a incorporação de sessões leves de alongamentos e exercícios regenerativos ($M=4,5$), implementação de escuta ativa e ajuste de carga em períodos de maior demanda pessoal ($M=4,25$). **Conclusão:** Estratégias relacionadas ao ambiente e à relação treinador-atleta foram consideradas prioritárias. A ferramenta apresenta potencial para auxiliar clubes e treinadores na promoção de práticas mais saudáveis.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Clubes esportivos; Corrida.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 044335/2025.



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





Iniquidade socioespacial de parques públicos em grandes cidades do interior de São Paulo

AUTORES

Germano Marcolino Putti

Jean Lucas Rosa

Gabriel Peinado Costa

Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC). Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

Introdução: O acesso a espaços públicos e áreas verdes é relevante para a promoção da atividade física (AF) e da saúde, sendo os parques públicos (PP) importantes equipamentos urbanos para o lazer. Apesar disso, observa-se a distribuição espacial dos PP concentrada em determinadas regiões. **Objetivo:** Analisar se há relação entre a presença de PP e a renda do responsável pelo domicílio (RRD). **Métodos:** Incluíram-se as 10 maiores cidades do interior de SP em população absoluta (Censo 2022, IBGE). Realizou-se uma busca nos sites oficiais das prefeituras, incluindo todos os PP de acesso gratuito com pelo menos uma pista para caminhada (n=109). Foi definida a RRD no entorno de 1km de cada PP a partir dos dados agregados por setor censitário. A distribuição dos PP entre os quintis de RRD por setor censitário foi avaliada por meio do teste χ^2 . Adicionalmente, foi realizada regressão logística para estimar a razão de chances e o intervalo de confiança de 95% (OR[IC95%]) da presença de PP segundo o quintil de RRD do setor censitário, considerando o município como efeito aleatório. **Resultados:** Observou-se diferença na distribuição dos PP entre quintis de renda ($\chi^2=43,06$; gl=4; $p<0,001$). Quintis com maior renda apresentaram maior presença de parques (Q1=3 (referência); Q2=15 (OR=1,17[1,03;1,32]); Q3=19 (OR=1,62[1,44;1,82]); Q4=28 (OR=2,43[2,17;2,73]); Q5=44 (OR=3,52[3,15;3,94])). **Conclusão:** A presença de PP foi maior em áreas de maior renda, evidenciando iniquidades socioespaciais no acesso a espaços destinados à AF e ao lazer. Políticas públicas devem ser direcionadas para aumentar a quantidade desses espaços em regiões socioeconomicamente menos favorecidas.

Palavras-Chave: Ambiente construído; Centros de recreação e lazer; Atividade física; Política pública.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: não se aplica.



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





Financiamento e cobertura do programa academia da saúde: análise nacional de polos e profissionais

AUTORES

José Humberto Alves
Roberta Miziara Jorge Prata César
Fernanda Machain Silva Tannús
Camila Bosquero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde. Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: O Programa Academia da Saúde (PAS) constitui importante estratégia do Sistema Único de Saúde voltada à promoção da atividade física (AF) e ampliação do acesso às práticas corporais. Entretanto, desigualdades regionais e limitações estruturais podem comprometer a efetividade e a equidade dessa política pública. **Objetivo:** Analisar a distribuição dos repasses financeiros, polos custeados e profissionais vinculados ao PAS. **Métodos:** Estudo documental, descritivo e analítico, realizado com dados secundários públicos disponibilizados em painel oficial do Ministério da Saúde referentes ao período de dezembro/2021 a fevereiro/2026, referentes ao número de polos credenciados, custeados e profissionais atuantes. **Resultados:** Foram identificados 1.772 polos do PAS credenciados no Brasil. Desses, 1.569 recebem repasse financeiro do governo federal, enquanto os outros 203 polos operam sendo mantidos exclusivamente com recursos municipais. Os polos custeados estão distribuídos em 1.220 municípios, correspondendo a 21,9% dos municípios brasileiros. Entre dezembro de 2021 e fevereiro de 2026, o número de polos custeados aumentou de 980 para 1.569, representando crescimento de 60,1%. Foram identificados 3.779 profissionais atuando nos polos credenciados, com média de 2,1 profissionais por polo. O custeio nacional mensal atingiu R\$9,41 milhões em fevereiro de 2026. Regionalmente, o Nordeste concentrou o maior repasse em 2025 (R\$20,2 milhões), enquanto o Centro-Oeste recebeu o menor montante (R\$4,3 milhões). **Conclusão:** Persistem desigualdades territoriais e estruturais que podem limitar o acesso equitativo ao PAS. Ademais, seis novas categorias foram inseridas ao programa (enfermeiros, farmacêuticos, técnicos de enfermagem e três especialidades médicas), cujos impactos na equidade deverão ser objeto de futuras investigações.

Palavras-chave: Estratégias de saúde nacionais; Disparidades nos níveis de saúde; Financiamento da assistência à saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Prevalência do aconselhamento e ações para atividade física na atenção primária: dados preliminares

AUTORES

Roberta Miziara Jorge Prata César
Maria Laura de Paulo Justino
José Humberto Alves
Dener Romero Rodrigues
Carolina de Carvalho Lage
Camila Bosquiere Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós Graduação em Educação Física,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O aconselhamento é uma estratégia efetiva na Atenção Primária à Saúde (APS) para diversas temáticas, dentre elas, a promoção de atividade física (AF). **Objetivo:** Identificar a prevalência do aconselhamento e ações para promoção de AF na percepção dos usuários da APS em Uberaba/MG. **Métodos:** Estudo preliminar transversal. Foram realizadas entrevistas com os usuários da APS (n=228). **Resultados:** Os entrevistados têm entre 50 a 59 anos (n=58; 25,6%), são mulheres (n=173; 76,2%), foram ao posto de saúde 5 ou mais vezes nos últimos 12 meses (n=99; 44,6%), não ficaram sabendo sobre palestras e eventos com AF organizados pela unidade nos últimos 6 meses (n=145; 65,9%), não souberam informar sobre a existência de grupo de AF (n=158; 70,5%), participariam caso existisse grupo de AF (n=93; 50,5%), não conhecem o Guia de AF (n=222; 98,7%), desconhecem as recomendações (n=177; 79%), nunca receberam material informativo sobre AF (n=185; 82,6%). A prevalência de aconselhamento sobre AF nos últimos 6 meses foi de 45,3% (n=101), sendo que 43,6% (n=44) tiveram a orientação com frequência de 2 a 3 vezes, 76% (n= 76) receberam orientação dos médicos em consulta individual. **Conclusão:** A prevalência do aconselhamento e das ações para promoção de AF é baixa no contexto da APS sob a percepção dos usuários. Esses dados poderão ser confirmados ao término do estudo. Importante implementar estratégias para reverter essa situação.

Palavras-chave: Aconselhamento; Atenção primária; Sistema único de saúde; Atividade física.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6979449 e 81770524.4.0000.5154.



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





Perfil de mortalidade por DCNTs em Unaí-MG e a atuação da educação física na vigilância em saúde

AUTORES

Roberta Vitória Azevedo do Amaral
João Victor Fernandes Valente Dos Santos
Kamilla Quixabeira dos Santos
Maria Clara de Melo Mendes
Maria Eduarda Leal de Carvalho Santos
Sabrinna Silva Rego

Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal.
Brasil.

Introdução: As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) desafiam a saúde pública, exigindo monitoramento contínuo pela vigilância em saúde (VS) para orientar políticas no Sistema Único de Saúde. **Objetivo:** Analisar o perfil epidemiológico de mortalidade por DCNTs no município de Unaí-MG, destacando a atuação do profissional de Educação Física na VS. **Métodos:** Estudo descritivo com dados secundários públicos, referentes ao período de 2020 a 2025, do Portal da Vigilância em Saúde de Minas Gerais. Foram analisados os óbitos por doenças cardiovasculares, respiratórias, neoplasias e diabetes; estratificados por sexo, faixa etária e raça/cor. **Resultados:** Registraram-se 1.364 óbitos, predominando causas cardiovasculares (n=604), neoplasias (n=473), doenças respiratórias (n=175) e diabetes (n=112). A mortalidade masculina foi maior nas respiratórias (60%), neoplasias (55,8%) e cardiovasculares (51,3%); já a feminina predominou no diabetes (50,9%). As ocorrências concentraram-se na faixa acima de 60 anos. A população branca prevaleceu nos óbitos respiratórios, neoplásicos e cardiovasculares; os pardos (34,8% a 41%) lideraram no diabetes (44,6%), seguidos pela população preta (9,5% a 15,2%). **Conclusões:** A expressiva mortalidade por DCNTs em Unaí-MG, especialmente em idosos por agravos cardiovasculares e neoplasias, demanda ações preventivas. A inserção do profissional de Educação Física na VS é estratégica para planejar políticas públicas e promover ações preventivas e programas de promoção da saúde focados nos grupos de maior risco, utilizando o exercício físico como ferramenta científica para mitigar fatores de agravamento, reduzir a morbimortalidade e otimizar a qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Doenças crônicas não transmissíveis; Epidemiologia; Educação física; Vigilância em saúde

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Nível de atividade física e estágios de prontidão dos usuários da APS: dados preliminares PSUS-UFTM

AUTORES

Carolina de Carvalho Lage
Roberta Miziara Jorge Prata César
Maria Laura de Paulo Justino
Dener Romero Rodrigues
Miguel Carneiro Sousa
Camila Bosquiero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde (GEPAFES). Uberaba, Minas
Gerais, Brasil.

Introdução: A atividade física (AF) contribui para a prevenção de doenças crônicas e para a promoção da saúde. Entretanto, a inatividade física ainda representa um importante problema de saúde pública. Avaliar o nível de atividade física (NAF) e os estágios de prontidão para a prática pode auxiliar no planejamento de ações na Atenção Primária à Saúde (APS). **Objetivo:** Avaliar o estágio de prontidão e o NAF dos usuários da APS em Uberaba-MG. **Métodos:** Dados preliminares de um estudo transversal, composto por 228 adultos (18 a 75 anos de idade), usuários habituais de unidades da APS do município. Utilizou-se a seção de lazer do questionário IPAQ e uma questão para avaliar os estágios de prontidão. **Resultados:** Entre os participantes, 29,4% (n=67) foram classificados como fisicamente ativos no lazer, sendo que desse total, 44,7% (n=30) atinge a recomendação com caminhada. Ao todo, 53,5% (n=122) não relatou nenhuma atividade física no lazer. Em relação aos estágios de prontidão (n=219, 9 missing), 34,7% (n=76) relatou praticar AF de lazer há mais de 6 meses e 5,5% (n=12) há menos de 6 meses, 17,8% (n=39) não tem a intenção de praticar AF nos próximos 6 meses, 20,1% (n=44) tem intenção nos próximos 6 meses e 21,6% (n=47) nos próximos 30 dias. **Conclusão:** Os resultados preliminares evidenciam baixa prevalência de fisicamente ativos no lazer, e de prática há mais de 6 meses entre usuários da APS, reforçando a importância de estratégias de incentivo à prática regular de atividade física nesse contexto.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde; Caminhada, Atividades de Lazer; Promoção da saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6979449 e 81770524.4.0000.5154.



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





Distribuição regional dos polos da academia da saúde nas mesorregiões do estado de Minas Gerais

AUTORES

Mila Duarte Lima Dias
Cristiano Araujo Dias
Ismar Eduardo Martini Filho
Temistocles Damasceno Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié,
Bahia, Brasil.

Introdução: O Programa Academia da Saúde constitui estratégia pública de promoção da saúde com potencial para ampliar práticas corporais, atividade física e ações comunitárias no território. **Objetivo:** Analisar a distribuição dos polos da Academia da Saúde e repasses financeiros em 2025 com base nas 12 mesorregiões do estado de Minas Gerais. **Método:** Estudo descritivo com dados secundários dos mapas de saúde do Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde, referentes aos polos da Academia da Saúde por município e dados dos relatórios financeiros da Atenção Primária à Saúde do E-Gestor, referentes a janeiro a dezembro de 2025. Os municípios foram classificados conforme as 12 mesorregiões do IBGE. Foram calculados número de polos, municípios com polo, municípios com repasse, cobertura municipal e total anual recebido. **Resultados:** Minas Gerais apresentou 487 polos cadastrados, distribuídos em 322 dos 853 municípios, correspondendo a 37,7% de cobertura municipal. Em 2025, 210 municípios receberam repasses, totalizando R\$ 9.159.000,00. A mesorregião Metropolitana de Belo Horizonte concentrou o maior número de polos e recursos, com 128 polos e R\$ 2.589.000,00. O Norte de Minas apresentou 81 polos e R\$ 1.803.000,00 seguido pelo Vale do Rio Doce, com 61 polos e R\$ 1.116.000,00. O Triângulo Mineiro/Alto Paranaíba e Jequitinhonha também se destacaram, com 33 e 34 polos, respectivamente. Observou-se diferença entre municípios com polos cadastrados e municípios que receberam repasses. **Conclusão:** A distribuição regional evidencia concentração territorial e financeira, apontando maior implantação e manutenção do programa em determinados territórios. Esses achados podem subsidiar planejamento regional, monitoramento e alocação equitativa.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde; Academias de ginástica; Atividade física.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Distância entre espaços públicos abertos e as unidades de saúde de uma cidade do interior paulista

AUTORES

Pedro Henrique Neres da Silva
Leticia Aparecida Calderão Sposito
Eduardo Kokubun

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Educação Física, Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde. Rio Claro, São Paulo, Brasil.

Introdução: Os Espaços Públicos Abertos (EPAs) são locais como praças, parques e bosques, que podem contribuir para a prática e aumento dos níveis de atividade física dos usuários das unidades de saúde do SUS. **Objetivo:** Analisar a distância a pé dos EPAs em relação às unidades de saúde do município de Rio Claro-SP. **Métodos:** A identificação e localização dos EPAs foram fornecidas pela Secretária de Serviços Públicos e atualizadas durante o ano de 2024 e 2025, sendo encontrados 153 EPAs; já a localização das unidades de saúde foi fornecida pela Fundação Municipal de Saúde, totalizando 22 unidades. A "distância a pé" foi analisada pela plataforma "Google My Maps", sendo incluída a distância máxima de 500 metros entre a calçada da unidade de saúde e o EPA. Foi realizada a análise descritiva de frequência e percentual, utilizando o Excel. **Resultados:** 32% (n=7) das unidades de saúde possuem somente 1 EPA no entorno, 32% (n=7) possuem 2 EPAs e 18% (n=4) possuem 3 ou mais EPAs até 500 metros, 18% (n=4) das unidades não possuem EPAs nas proximidades. Em relação aos EPAs com estruturas para a prática de atividade física, 59% (n=13) e 23% (n=5) das unidades de saúde possuem 1 ou 2 ou mais EPAs com estruturas para a prática, respectivamente. **Conclusão:** A maioria das unidades de saúde possuem no mínimo 1 EPA até 500 metros, podendo contribuir para a prática de atividade física e para o bem-estar dos usuários do SUS.

Palavras-chave: Ambiente; Caminhada; Deslocamento; Lazer; Saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Determinantes do acúmulo de comportamentos de risco em adolescentes do Distrito Federal

AUTORES

José Silvestre Martins da Silva
João Victor Moraes do Nascimento
Lucas Vital Dantas
João Paulo Rodrigues dos Santos
Andressa de Oliveira Araújo
Rodrigo Alberto Vieira Browne

Universidade Católica de Brasília, Programa de
Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física.
Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Introdução: O acúmulo de comportamentos de risco em adolescentes representa desafio para a saúde pública e pode ser influenciado por fatores sociodemográficos. **Objetivo:** Investigar fatores sociodemográficos associados ao número de comportamentos de risco em adolescentes do Distrito Federal. **Métodos:** Estudo transversal com dados preliminares do estudo “Comportamentos de Risco à Saúde em Adolescentes do Distrito Federal” (CRISCO), envolvendo 912 estudantes de 14 a 19 anos de cinco escolas federais do Distrito Federal. Foram avaliados inatividade física, tempo excessivo de tela, sono inadequado, consumo de álcool, tabagismo, uso de drogas ilícitas e consumo irregular de frutas, verduras e feijão. O desfecho foi o número de comportamentos de risco simultâneos (0–7). As variáveis independentes foram faixa etária, sexo, classe socioeconômica e região administrativa. Utilizou-se regressão de Poisson com variância robusta, estimando-se Exp(B) e IC95%. **Resultados:** A média de comportamentos de risco foi de 3,49 (DP=1,20); 81,8% dos adolescentes apresentaram 3+ comportamentos simultâneos. Adolescentes de 17–19 anos apresentaram 7,6% mais comportamentos de risco do que aqueles de 14–16 anos [Exp(B)=1,076; IC95%:1,028–1,126; p=0,001]. O sexo feminino apresentou 8,0% mais comportamentos de risco vs. masculino [Exp(B)=1,080; IC95%:1,032–1,130; p<0,001]. Em relação a Samambaia, observou-se maior número de comportamentos de risco nos campi Brasília [Exp(B)=1,149; IC95%:1,073–1,229], Recanto das Emas [Exp(B)=1,126; IC95%:1,046–1,213] e Estrutural [Exp(B)=1,113; IC95%:1,035–1,197] (p<0,01). Classe socioeconômica não apresentou associação significativa. **Conclusão:** Maior acúmulo de comportamentos de risco foi observado entre adolescentes mais velhos, do sexo feminino e de determinadas regiões administrativas, indicando a necessidade de intervenções direcionadas.

Palavras-chave: Adolescência; Fatores de risco; Estilo de vida; Saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.579.326/2025.



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





Caracterização do Programa de Integração Comunitária de Ribeirão Preto, SP

AUTORES

Joicy Ferreira da Silva Ramos
Letícia Detore Devey
Rodrigo Ossoda Moura Bandeira
Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC). Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: O Programa de Integração Comunitária (PIC) constitui uma iniciativa pública de promoção da saúde e atividade física (AF) em Ribeirão Preto/SP desde a década de 1990, passando por mudanças institucionais ao longo do tempo. **Objetivo:** Caracterizar o PIC de Ribeirão Preto/SP com base nos documentos públicos online. **Métodos:** Estudo documental qualitativo realizado a partir da análise de legislações municipais, plano municipal de saúde, notícias institucionais, portarias e documentos históricos relacionados ao PIC. Foram incluídos 12 documentos publicados entre 1993-2026 submetidos à análise de conteúdo. Os dados foram organizados por categorização temática, considerando trajetória, gestão, público-alvo, ações desenvolvidas e concepções de saúde. **Resultados:** O PIC surgiu em 1993 vinculado à Secretaria Municipal da Saúde, fundamentado em proposta voltada ao controle de condições crônicas e à promoção da saúde, por meio da AF regular e, posteriormente, também por meio de outras atividades. Em sua trajetória, esteve vinculado às Secretarias de Saúde; Esportes; e, Cultura e Turismo. Foram identificados registros de 59 núcleos e 2.400 participantes ativos nos últimos anos. As ações descritas incluem ginástica, dança, vôlei adaptado, atividades educativas, ações solidárias e competições esportivas. Também foram encontradas divergências institucionais entre documentos analisados, quanto à idade atendida de 18 para 50 anos e ao registro da suspensão das atividades do programa em novembro de 2025, mas com registros de atividades em fevereiro de 2026. **Conclusão:** O PIC representa uma importante iniciativa de promoção da saúde, porém, evidencia a necessidade de avaliar a relação entre seus objetivos históricos e as ações atualmente desenvolvidas.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Atividade física; Saúde coletiva; Programa comunitário.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Atuação do profissional de Educação Física no trabalho colaborativo na Atenção Primária à Saúde

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. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: A colaboração interprofissional é considerada um elemento fundamental para a qualificação do cuidado em saúde na Atenção Primária à Saúde (APS), favorecendo a integralidade da assistência e o trabalho em equipe. **Objetivo:** Comparar as atitudes relacionadas à colaboração interprofissional dos profissionais de Educação Física (PEF) e de profissionais de saúde que atuam nos serviços de APS. **Metodologia:** Estudo de campo com abordagem quantitativa, realizado em unidades da APS do interior do estado de São Paulo. Os dados foram coletados por meio de questionário estruturado contendo informações sociodemográficas e a Escala Jefferson de Atitudes Relacionadas à Colaboração Interprofissional (EJARCI), instrumento composto por 20 itens em escala Likert. Os dados foram analisados por estatística descritiva e inferencial pelo software SPSS v.21, com nível de significância de 5%. **Resultados:** Participaram 94 profissionais de saúde de diferentes categorias profissionais. A análise da EJARCI demonstrou que todos os participantes apresentaram atitudes a favor da colaboração interprofissional, com diferenças estatísticas significantes entre a categoria profissional e a escolaridade, indicando que profissionais de Enfermagem e de nível superior apresentam maior inclinação para a colaboração interprofissional, quando comparados ao de nível médio, como os técnicos de enfermagem e agentes comunitários de saúde. Descritivamente, o menor escore médio foi identificado para o PEF ($p > 0,05$). **Conclusão:** Houve uma disposição favorável à colaboração interprofissional entre os profissionais da APS. Entretanto, diferenças relacionadas à formação e à categoria profissional indicam a necessidade de estratégias de educação interprofissional que fortaleçam competências colaborativas e ampliem a integração do PEF nas equipes de saúde.

Palavras-chave: Educação física. Educação interprofissional. Atenção primária à saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 44036321.0.0000.5414 e 4.702.000.



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





Atividade física, tempo de tela recreacional e ângulo de fase em adolescentes do Distrito Federal

AUTORES

Lucas Vital Dantas
João Paulo Rodrigues dos Santos
Samuel Lira da Silva Barbosa
José Silvestre Martins da Silva
João Victor Moraes do Nascimento
Rodrigo Alberto Vieira Browne

Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física. Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Introdução: A atividade física e o tempo de tela (TT) podem influenciar indicadores de saúde em adolescentes, porém a associação combinada desses comportamentos com o ângulo de fase é pouco conhecida. **Objetivo:** Investigar a associação combinada entre atividade física moderada a vigorosa (AFMV) e TT recreacional com o ângulo de fase em adolescentes. **Métodos:** Estudo transversal com dados preliminares do estudo CRISCO, incluindo 682 estudantes ($16,3 \pm 1,0$ anos) do ensino médio de cinco escolas federais do Distrito Federal. A AFMV foi classificada em inativo (<60 min/dia) ou ativo (≥ 60 min/dia) e o TT recreacional em baixo (<7 h/dia) ou alto (≥ 7 h/dia). Os participantes foram classificados em quatro grupos: ativo + baixo TT, ativo + alto TT, inativo + baixo TT e inativo + alto TT (referência). O ângulo de fase foi obtido por bioimpedância elétrica. Utilizou-se modelo linear generalizado ajustado por idade, sexo, nível socioeconômico, região administrativa, consumo de álcool e estado nutricional. **Resultados:** Em comparação ao grupo inativo + alto TT, adolescentes classificados como ativo + baixo TT apresentaram maior média ajustada de ângulo de fase ($\beta=0,35$; IC95%: 0,18–0,52; $p<0,001$). Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas para os grupos ativo + alto TT ($\beta=0,14$; IC95%: -0,02–0,31; $p=0,094$) e inativo + baixo TT ($\beta=0,08$; IC95%: -0,06–0,22; $p=0,266$). **Conclusão:** Apenas adolescentes que combinaram níveis adequados de AFMV com menor TT recreacional apresentaram maiores valores de ângulo de fase. Os achados sugerem que a adoção simultânea desses comportamentos pode estar associada a melhores indicadores de integridade celular.

Palavras-chave: Atividade física; Bioimpedância; Integridade celular; Composição corporal.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.579.326/2025



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





Atividade física, tempo de tela recreacional e aptidão física em adolescentes do Distrito Federal

AUTORES

Samuel Lira da Silva Barbosa
João Victor Moraes do Nascimento
José Silvestre Martins da Silva
Lucas Vital Dantas
Andressa de Oliveira Araújo
Rodrigo Alberto Vieira Browne

Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física. Brasília, Distrito Federal. Brasil.

Introdução: A aptidão física é um importante marcador de saúde em adolescentes. Embora a atividade física e o tempo de tela (TT) estejam associados à aptidão física, a influência combinada desses comportamentos ainda é pouco conhecida. **Objetivo:** Analisar a associação combinada de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) e TT recreacional com a aptidão física em adolescentes. **Métodos:** Estudo transversal com dados preliminares do estudo “Comportamentos de Risco à Saúde em Adolescentes do Distrito Federal” (CRISCO), incluindo 454 adolescentes ($16,2 \pm 0,9$ anos) de cinco escolas federais. A AFMV foi classificada em insuficientemente ativo (<60 min/dia) ou ativo (≥ 60 min/dia). O TT recreacional foi categorizado pela mediana (<7 h/dia ou ≥ 7 h/dia). Os grupos combinados foram: ativo + baixo TT, ativo + alto TT, insuficientemente ativo + baixo TT e insuficientemente ativo + alto TT (referência). A aptidão física foi representada por um escore-z composto da aptidão cardiorrespiratória, força de prensão manual ajustada pelo peso corporal e salto horizontal. Utilizou-se modelo linear generalizado ajustado por potenciais fatores de confusão. **Resultados:** Em comparação ao grupo de referência, os grupos ativo + baixo TT ($\beta=1,02$; IC95%: 0,48–1,56; $p<0,001$) e ativo + alto TT ($\beta=0,73$; IC95%: 0,20–1,26; $p=0,007$) apresentaram maiores escores-z de aptidão física. O grupo insuficientemente ativo + baixo TT não diferiu do grupo de referência ($\beta=0,20$; IC95%: -0,28–0,67; $p=0,418$). **Conclusão:** Adolescentes fisicamente ativos apresentaram maior aptidão física independentemente do TT recreacional. Os achados sugerem maior relevância da AFMV para a aptidão física do que do TT recreacional.

Palavras-chave: Atividade física; Aptidão física; Tempo de tela; Adolescência; Saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.579.326/2025.



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





Treinamento combinado com diferentes proporções promove ganhos comparáveis de força muscular

AUTORES

Giovanni Gondim Tomaz
Alexia Souza Santato
João Pedro Lindolfo
Mariana Luíza de Lima
Luanna Rodrigues Margato
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Laboratório de Pesquisa em Biologia do Exercício
(BioEx). Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O treinamento combinado (TC), composto por treinamento de força (TF) e treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) promove adaptações neuromusculares. Contudo, elevados volumes de HIIT realizados antes do TF podem atenuar os ganhos de força muscular (FM), possivelmente devido à redução do estímulo neuromuscular quando o TC combina baixo volume de TF e maior exposição ao HIIT. Entretanto, permanece incerto se esse efeito depende da proporção entre TF e HIIT. **Objetivo:** Testar se o TC composto por múltiplas séries de TF associadas a baixo volume de HIIT (MS-BH) promove maiores ganhos de FM do que um protocolo composto por série única de TF associada a alto volume de HIIT (SU-AH). **Métodos:** Ensaio clínico randomizado de 12 semanas com mulheres menopausadas, aleatorizadas nos grupos MS-BH (n=29) ou SU-AH (n=27). O grupo MS-BH realizou HIIT (6 exercícios, 3 estações de 1 min [2×30s] e 1 min de descanso ativo a 70% da FC_{máx}) e TF com 8 exercícios (3×10–12 repetições a 70% de 1RM), 2–3 vezes/semana. O grupo SU-AH realizou 4 séries por estação do HIIT e 1 série de TF por exercício. A FM da coxa foi avaliada por dinamometria durante contração isométrica voluntária máxima, antes e após a intervenção. **Resultados:** A anova mista revelou efeito do tempo para a FM ($P<0,001$), sem interação grupo×tempo ($P=0,607$). Os aumentos foram de 8,4% (IC95%: 3,6–13,1) no MS-BH e 6,2% (IC95%: 0,4–12,0) no SU-AH. **Conclusão:** Diferentes proporções entre TF e HIIT promoveram ganhos semelhantes de FM em mulheres menopausadas.

Palavras-chave: Treinamento combinado; Predominância de protocolo; Mulheres idosas.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.595.653.



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





Atividade física como estratégia para o bem-estar e longevidade de idosos

AUTORES

Lucas de Oliveira Vieira
Juliana Albuquerque Sampaio
Willian Feliciano Marques
Rafael Tobinaga Fulukava
Felipe Antônio Branquinho Silveira
Letícia Pereira Borges

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso
de Medicina, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O envelhecimento é hoje um dos maiores desafios para a saúde pública. Nesse contexto, a atividade física torna-se fator determinante para mitigar o avanço dos sinais de declínio biológico e funcional relacionados à idade. **Objetivo:** Mapear evidências dentro da literatura científica, que comprovam a correlação positiva entre exercícios físicos e longevidade aliada à melhor qualidade de vida em idosos. **Métodos:** Revisão bibliográfica de natureza qualitativa. A coleta de dados foi realizada na base de dados SciELO, selecionando publicações em português, de 2012 a 2023, que abordassem e correlacionassem os temas atividade física, saúde e idosos. Foram excluídos os estudos fora do recorte cronológico ou desalinhados com o objetivo. Por fundamentar-se em dados secundários de domínio público, dispensa-se a aprovação do Comitê de Ética. **Resultados:** A análise da literatura demonstra o potencial multifatorial do exercício físico no idoso, principalmente na musculação. Em relação à força, destaca-se o aumento da potência muscular, melhora no equilíbrio e prevenção da sarcopenia, elevando a qualidade de vida, favorecendo a independência do idoso e prevenindo acidentes. No aspecto neurológico, evidencia-se a contenção do declínio cognitivo e melhora de quadros emocionais, com a elevação da autoestima dos indivíduos. Além disso, notam-se contribuições no controle de condições crônicas, como hipertensão arterial. **Conclusão:** A atividade física consolida-se como um meio de intervenção indispensável para saúde do idoso, proporcionando ganhos reais para saúde e qualidade de vida dessa população, evidenciando a necessidade de implementação de programas e políticas públicas que contemplem o tema.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade física; Longevidade; Capacidade Funcional.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Associação entre função executiva e desempenho funcional em idosos: estudo transversal do ELSIA

AUTORES

Tawan Ricardo de Jesus Silva
Eduarda Pereira Damião
Ramiro Henrique Conceição Santana dos Santos
Lara de Matos Alcantara
Daniela de Jesus Costa
Jair Sindra Virtuoso Junior

Universidade Federal de Minas Gerais, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Núcleo de Estudos em Atividade Física e Saúde, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O envelhecimento está associado a alterações na Função Executiva (FE), podendo comprometer o Desempenho Funcional (DF) em idosos, impactando autonomia e qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a associação entre FE e DF em idosos residentes da comunidade. **Métodos:** Estudo transversal, com dados de 276 idosos (≥ 60 anos) do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça (ELSIA) 2025. A FE foi avaliada pelos testes de trilhas, cubo e desenho do relógio (5 pontos) do *Montreal Cognitive Assessment*. O DF foi mensurado por velocidade de marcha (4 metros), sentar e levantar, teste de ir e vir e equilíbrio. A associação entre FE e DF foi analisada por correlação parcial de *Spearman*, ajustada por sexo, idade e escolaridade, realizada no SPSS v.26, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Foram incluídos 276 idosos, predominantemente mulheres (55,4%), com idade média de $69,3 \pm 6,9$ anos e escolaridade média de $7,0 \pm 5,9$ anos. Após os ajustes, melhor FE associou-se a melhor DF. Foram observadas correlações positivas e fracas com equilíbrio ($r=0,178$; $p=0,003$) e sentar e levantar ($r=0,257$; $p < 0,001$), indicando maior pontuação no teste de equilíbrio e maior número de repetições no teste de sentar e levantar. Também foram identificadas correlações negativas e fracas com velocidade da marcha ($r=-0,220$; $p < 0,001$) e teste de ir e vir ($r=-0,294$; $p < 0,001$), discretamente moderada, indicando menor tempo de execução nos testes. **Conclusão:** Os achados sugerem que melhor desempenho executivo está associado a melhor funcionalidade física em idosos, reforçando a interdependência entre cognição e capacidade funcional no envelhecimento.

Palavras-chave: Função executiva; Desempenho funcional; Idosos.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 88818125.0.0000.8667.



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





Núcleo de atividades físicas e esportivas: promoção da saúde por meio da extensão universitária

AUTORES

José Eduardo Leme Souto
Victor Henrique Rodrigues Coutinho
Walcir Ferreira Lima
Flávia Évelin Bandeira Lima Valério
Sílvia Bandeira da Silva Lima

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

Introdução: A prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Entretanto, o sedentarismo permanece como um importante problema de saúde pública, evidenciando a necessidade de ações que incentivem hábitos de vida mais ativos. **Objetivo:** Promover o aumento dos níveis de atividade física da comunidade interna e externa da Universidade Estadual do Norte do Paraná, incentivando a adoção de um estilo de vida saudável por meio da prática regular de exercícios físicos. **Métodos:** Trata-se de um projeto de extensão universitária que oferece musculação, treinamento funcional, danças, ginásticas e natação. As atividades atendem participantes a partir de 14 anos de idade até idosos, organizados por faixa etária e modalidade. São realizadas avaliações periódicas, reuniões semanais de planejamento e capacitações contínuas para professores e monitores. **Resultados:** O projeto atende aproximadamente 400 participantes por mês, sendo a musculação a principal fonte de arrecadação. Além disso, proporciona aos acadêmicos de Educação Física experiências em estágio supervisionado, iniciação científica e produção de artigos, fortalecendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão. **Conclusão:** O projeto contribui para a redução do sedentarismo, prevenção de doenças crônicas e melhoria da qualidade de vida da população atendida, além de favorecer a democratização do acesso às práticas corporais e o aprimoramento da formação acadêmica dos estudantes envolvidos.

Palavras-chave: Atividade física, Promoção da saúde, Extensão universitária; Exercício físico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Interrupções do tempo sentado com caminhada moderada otimizam a pressão arterial: ensaio cruzado

AUTORES

Leandro Alonso do Espírito Santo

Antônio Ribeiro Neto

Jair Sindra Virtuoso Júnior

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Núcleo de Estudos e Pesquisa em Atividade Física e Saúde. Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: Interromper o tempo sentado melhora a pressão arterial (PA), porém efeitos da intensidade permanecem pouco compreendidos. **Objetivo:** Foi investigar os efeitos agudos da interrupção do tempo sentado com caminhadas de intensidade leve (LIPA) e moderada (MIPA) sobre as respostas da pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM). **Métodos:** Ensaio clínico randomizado cruzado com 21 voluntários ($27 \pm 4,1$ anos; $IMC 25,7 \pm 3,3$ kg/m²), submetidos a três condições de 3 horas: sentado ininterruptamente, LIPA (5 min a cada 50 min a 3,2 km/h) e MIPA (5 min a cada 50 min a 6,0 km/h). A PA foi avaliada no baseline e a cada hora. A PAS e a PAD foram medidas por meio de um dispositivo oscilométrico, em triplicata, com intervalo de um minuto entre as medidas, no braço esquerdo. A PAM foi calculada utilizando a fórmula: $PAM = 1/3(PAS) + 2/3(PAD)$. **Resultados:** A MIPA reduziu significativamente a PAS em comparação ao controle após 3 h ($108 \pm 10,6$ vs. $114 \pm 13,9$; $p = 0,005$; $\Delta \approx -6$ mmHg) e diminuiu a PAS em relação ao baseline (111 ± 11 vs. $108 \pm 10,6$; $\Delta \approx -3$ mmHg; $p = 0,022$). A PAM também foi menor na MIPA somente em comparação ao controle ($85,6 \pm 5,6$ vs. $88,8 \pm 8,1$; $\Delta \approx -3,2$ mmHg; $p = 0,022$). A PAD não foi diferente entre as condições. **Conclusão:** Interrupções realizadas em intensidade moderada, foram capazes de reduzir a PAS e a PAM, indicando melhora hemodinâmica após a exposição ao tempo sentado.

Palavras-chave: Comportamento sedentário, Pressão arterial, saúde cardiovascular, Atividade física, pausas ativas.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 8.040.795 e RBR-7dx6s84.



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





Dez dias de exercício aeróbico reduz a pressão arterial em mulheres na pós-menopausa hipertensas

AUTORES

Ludimila Ferreira Gonçalves
Ana Luiza Amaral
Caroline Pereira Garcês
Luzmaia Cândida dos Santos
Erick Prado de Oliveira
Guilherme Morais Puga

Universidade Federal de Uberlândia, Grupo de Pesquisa em Exercício, Saúde da mulher e Cardiometabólica-GEMPEMCARDIO. Laboratório de Nutrição, Exercício e Saúde-LANES. Uberlândia, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: A literatura mostra que o treinamento cardiorrespiratório crônico pode ajudar populações com maior risco cardiovascular como mulheres na pós-menopausa. **Objetivo:** Investigar o efeito de 10 dias consecutivos de treinamento cardiorrespiratório sobre a pressão arterial de repouso e a reatividade ao estresse mental em mulheres pós-menopausa hipertensas estratificadas pelo IMC (<30 e ≥ 30 kg/m²). **Métodos:** 36 mulheres na pós-menopausa randomizados nos grupos controle (CON; n=18) e exercício (EXE; n=18). Os grupos foram estratificados conforme o IMC (<30 ou ≥ 30 kg/m²). O EXE realizou dez sessões consecutivas de caminhada em esteira a 50–60% da frequência cardíaca de reserva. O CON não recebeu intervenção. Antes e após a intervenção foram avaliadas a pressão arterial de repouso e a resposta pressórica ao teste de estresse mental Stroop Color. **Resultados:** Houve redução da pressão arterial sistólica (PAS) de repouso apenas no subgrupo EXE com IMC ≥ 30 kg/m² (127 ± 9 para 121 ± 3 mmHg; $p \leq 0,05$). Durante o teste de estresse mental, observou-se diminuição da PAS de pico nos subgrupos EXE com IMC <30 kg/m² (142 ± 5 para 128 ± 4 mmHg) e IMC ≥ 30 kg/m² (151 ± 8 para 135 ± 6 mmHg), com interação grupo $\times$ tempo significativa ($p=0,044$). Houve redução da reatividade pressórica ao estresse, evidenciada pela diminuição do Δ PAS ($p=0,005$) e do Δ PAD ($p=0,006$), com interação grupo $\times$ tempo para Δ PAD ($p=0,024$). **Conclusão:** Dez dias consecutivos de treinamento cardiorrespiratório reduziram a PAS de repouso em mulheres obesas e atenuaram a resposta pressórica ao estresse mental em mulheres pós-menopausa hipertensas, independentemente do IMC.

Palavras-chave: Hipertensão; Pressão arterial; Pós-menopausa; Exercício aeróbico; Índice de massa corporal.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 70104717.0.0000.5152.



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





Influência da ordem dos exercícios na percepção subjetiva de esforço no treinamento resistido

AUTORES

Nícolas Prado Sampaio
Cauan Marchi
Michellen Rodrigues Barbosa
Iasmin Marques Sabino
Milena Mecca Pinto
Danilo Rodrigues Bertucci

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

Introdução: A ordem dos exercícios influencia as respostas ao treinamento resistido, enquanto a percepção subjetiva de esforço (PSE) atua como uma ferramenta eficaz para monitorar a intensidade e o controle da carga. **Objetivo:** Comparar a PSE de dois protocolos de treinamento resistido com ordens inversas de exercícios por meio de um estudo piloto. **Métodos:** Doze homens, $20,5 \pm 3,2$ anos, $77,4 \pm 10,3$ kg, $174 \pm 0,07$ cm, realizaram dois protocolos (P1 e P2, com ordem inversa) com intensidade de 10RM em dias distintos. O Protocolo 1 (P1) incluiu leg press 45° , supino-reto, cadeira extensora, puxador costas, cadeira flexora e remada baixa. Os valores da PSE foram coletados ao final de cada exercício realizado (6 exercícios com tempo de descanso suficiente para a troca de aparelho). **Resultados:** Houve aumento progressivo da PSE ao longo da sessão em ambos os protocolos. No protocolo P1, os resultados foram de 7,83 (0,73); 9,00 (1,08) e 9,33 (0,92) para V1, V2 e V3, respectivamente. No protocolo P2, os resultados observados foram de 8,16 (0,75); 9,00 (0,58) e 9,41 (0,17). Embora tenham sido identificadas diferenças significativas entre os momentos de avaliação dentro de cada protocolo ($p < 0,05$), não foram observadas diferenças entre os protocolos quando comparados nos mesmos momentos ($p > 0,05$). **Conclusão:** Conclui-se que a inversão da ordem dos exercícios não influenciou significativamente a PSE dos participantes.

Palavras-chave: Treinamento de força; Percepção subjetiva de esforço;

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 94080025.0.0000.5154.



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





Programa de exercícios domiciliares telemonitorados para pessoas com ataxia

AUTORES

Lohanna da Silva Fernandes
Paulo Edson Lopes Júnior
Andrei Farias de Oliveira
Gisele Francini Devetak Casarotti
Roberta Castilhos Detanico Bohrer

Universidade Federal do Paraná, Departamento de
Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia. Curitiba,
Paraná, Brasil.

Introdução: A telessaúde no SUS é crucial para ampliar o acesso e a continuidade do cuidado de pessoas com limitações físico-funcionais. Programas de exercícios físicos via telemonitoramento surgem como alternativa para mitigar barreiras geográficas e promover a autonomia. **Objetivo:** Avaliar a aplicabilidade e a viabilidade de um programa piloto de exercícios domiciliares com telemonitoramento em pessoas com ataxia. **Método:** Estudo piloto, exploratório descritivo, realizado com três indivíduos com ataxia. O programa de exercícios contemplou força, equilíbrio, coordenação e mobilidade, com progressão de repetições, séries e complexidade dos exercícios (deitado, sentado e em pé; com e sem apoio), com utilização de materiais como garrafas PET, cadeira, bastões. Foram realizadas 3 sessões semanais de 30-45 minutos, durante 8 semanas, com suporte síncrono e assíncrono via WhatsApp (vídeos, áudios e mensagens) e cartilha impressa com QR Codes com vídeos instrucionais. **Resultados:** Verificou-se 100% de adesão, com registros qualitativos positivos quanto à facilidade na execução dos exercícios, mesmo em ambiente domiciliar e aceitação e engajamento dos participantes. Não houve registros de quedas. Evidenciou-se evolução funcional a partir da Medida de Independência Funcional (MIF) e da Scale for Assessment and Rating of Ataxia (SARA) e na marcha (velocidade e comprimento do passo) durante Teste de Caminhada de 6 minutos em esteira instrumentada. **Conclusão:** O telemonitoramento mostrou-se uma estratégia segura, viável e eficaz para a continuidade do cuidado na ataxia, com adesão integral e ganho funcional. Esse modelo qualifica a linha de cuidado no SUS, oferecendo uma ferramenta replicável para ampliar a autonomia de outras populações.

Palavras-chave: Atividade física; Telessaúde; Funcionalidade; Autonomia; SUS.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 85229924.0.0000.0096.



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





O horário do treinamento combinado não influencia a fadiga neuromuscular em sobreviventes de câncer

AUTORES

João Pedro Fumeiro Lindolfo
Mariana Luíza Lima
Alexia Souza Santato
Giovanni Gondim Tomaz
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso de Educação Física, Laboratório de Pesquisa em Biologia do Exercício (BioEx). Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A fadiga neuromuscular (FN), caracterizada pela redução da capacidade de produzir força após tarefas motoras, está associada ao comprometimento da função física em sobreviventes de câncer (SC). Embora o exercício seja considerado uma estratégia potencial para atenuar a FN, fatores circadianos parecem influenciar o desempenho físico, com evidências sugerindo respostas superiores no período vespertino. **Objetivo:** Testar se o exercício (treinamento combinado; TC) realizado no período vespertino promove maior redução da FN em comparação ao período matutino em SC. **Métodos:** Vinte e quatro mulheres SC (80% com câncer de mama) foram distribuídas nos grupos matutino (7h–9h; n=11; 59,0 ± 6,1 anos; IMC=32,2 ± 8,0 kg/m²) e vespertino (17h–19h; n=13; 59,4 ± 7,1 anos; IMC=31,1 ± 5,6 kg/m²). Ambos realizaram 12 semanas de TC, composto por treinamento de força (3x10–12 reps a 70% de 1RM) e HIIT [6 exercícios de peso corporal, 3 estações de 1 min (2x30s) e 1 min de descanso ativo (70% FC máx)], 2–3 vezes por semana. A FN foi avaliada pela redução percentual da força isométrica do quadríceps após 40 contrações isométricas intermitentes, antes e após a intervenção. Os dados foram analisados por ANOVA mista. **Resultados:** Não houve efeito do tempo sobre a FN após a intervenção (P=0,384), nem interação grupo × tempo (P=0,417), indicando ausência de diferenças entre os períodos matutino (-1,4%; IC95%: -9,1 a 6,4) e vespertino (-5,0%; IC95%: -18,4 a 8,4). **Conclusão:** O horário de realização do TC parece não influenciar as respostas da FN em SC.

Palavras-chave: Câncer; Exercício; Cronobiologia.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.595.653.



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





Associação entre proteína C-reativa e período menstrual final mediada pela capacidade funcional

AUTORES

Arthur Polveiro da Silva
Gabriel Peinado Costa
Átila Alexandre Trapé
Camila de Moraes

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício Físico para Condições Especiais em Saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: Alterações inflamatórias sistêmicas associadas à perimenopausa atenuam-se com o tempo após o período menstrual final (TPMF) e podem ser mediadas pela atividade física (AF) e capacidade funcional (CF). **Objetivo:** Investigar associações entre proteína C-reativa (PCR), TPMF, AF e CF. **Métodos:** Estudo transversal. PCR dosada por imunoturbidimetria; síndrome metabólica (SM) classificada pela International Diabetes Federation; TPMF pelo STRAW+10; AF, via IPAQ; e CF, pelo teste sentar-levantar. A PCR (z-score) foi analisada por GLM Bayesiano em modelos: bruto; ajustado (idade, SM, AF, CF, escolaridade); e de mediação (AF, CF), com *priors* fracamente informativos. Inferência via mediana *a posteriori*, HDI95% e probabilidade de direção (pd). **Resultados:** 34 mulheres (55±4 anos; TPMF: 9±6 anos; PCR: 5,3±3,8mg/L; AF: 246±178min/semana; CF: 13±5repetições; SM: 38%). No modelo bruto, maior TPMF associou-se a menor PCR ($\beta=-0,46$; HDI95%[-0,81; -0,11]; pd=99,3%); após ajuste, essa associação foi atenuada ($\beta=-0,32$; HDI95%[-0,77; 0,13]; pd=92,1%); a CF apresentou forte evidência de associação com menor PCR ($\beta=-0,83$; HDI95%[-1,44; -0,17]; pd=99,2%), enquanto a AF, evidência moderada ($\beta=-0,24$; HDI95%[-0,56; 0,09]; pd=93,0%). Apenas CF mediou a associação entre PCR e TPMF ($\beta=-0,30$; HDI95%[-0,81; 0,06]; pd=96,2%), e não AF ($\beta=0,01$; pd=60,3%). **Conclusão:** A associação entre inflamação sistêmica e TPMF foi mediada pela CF, apresentando-a como potencial marcador do perfil metabólico em mulheres pós-menopausa.

Palavras-chave: Pós-Menopausa; Saúde da mulher; Atividade física; Aptidão física; Inflamação

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 58595122.0.0000.5659.



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





Força de preensão palmar como preditor de mortalidade em idosos em cinco anos de acompanhamento

AUTORES

Ana Clara Sulz Neves Barbosa e Barbosa

Leticia Rodrigues Cruz

Lucas dos Santos

Jair Sindra Virtuoso Júnior

Douglas de Assis Teles Santos

Lucas Lima Galvão

Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Educação, Colegiado de Educação Física, Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil.

Introdução: O processo de declínio da força muscular com o avançar da idade vem sendo amplamente estudada, principalmente com sua relação com a mortalidade. **Objetivo:** Analisar a capacidade preditiva da força de preensão palmar como discriminante da mortalidade por todas as causas de homens e mulheres idosos em cinco anos de seguimento. **Métodos:** Estudo de coorte prospectivo com acompanhamento de cinco anos. Dos 473 idosos participantes da *Baseline* do estudo (2015), 332 foram acompanhados no *follow-up* (2020), sendo destes 59 óbitos e 273 vivos, entretanto 16 foram excluídos por não apresentarem informações de força muscular, sendo a amostra final de 316 idosos de ambos os sexos. A força de preensão palmar foi avaliada por dinamômetro, sendo mensurado em quilograma-força (kg/f). Para verificar a capacidade preditiva foi utilizada a Curva ROC, sendo calculada os valores de sensibilidade, especificidade, área sobre a curva (ASC) e seus respectivos intervalos de confiança de 95% (IC), considerado nível de significância de 5%. **Resultados:** Os resultados da curva ROC demonstraram que a força de preensão manual apresentou capacidade preditiva para mortalidade na amostra conjunta (ASC=0,601; IC: 0,545-0,655; $p < 0,05$), com ponto de corte de 20kgf e para os do sexo masculino (ASC=0,705; IC: 0,614-0,786; $p < 0,05$), pontos de corte de 32kgf, mas não para as mulheres. **Conclusão:** Foi comprovado que a força de preensão palmar pode ser utilizada como uma ferramenta de para prever a mortalidade na população idosa, especialmente nos homens.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idosos; Mortalidade; Força; Preensão palmar.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 966.983/2015 e 3.471.114/2020.



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





Influência de 7 semanas da prática de Pilates nas capacidades físicas de idosos praticantes de Pilates

AUTORES

Kaique Monte Biz
Fernanda Machain Silva Tannús
Iasmin Marques Sabino
João Pedro Fumeiro Lindolfo
Danilo Rodrigues Bertucci

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso
de Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A prática do pilates contribui significativamente para o bem-estar físico e funcional de seus praticantes. **Objetivo:** Avaliar a influência de 7 semanas de treinamento em Pilates, nas capacidades físicas de idosos. **Métodos:** Dezenove indivíduos sendo eles, quatro homens ($64,0 \pm 5,0$ anos; $IMC = 28,55 \pm 1,10$ kg/m²), quinze mulheres ($56,3 \pm 16,2$ anos; $IMC = 28,43 \pm 2,95$ kg/m²). Realizaram 7 semanas de pilates, compostos de exercícios para o corpo todo, visando as capacidades físicas, flexibilidade e resistência cardiorespiratória, 2 vezes por semana, com duração de aproximadamente 50 minutos. Foram realizados o teste Sentar e Levantar, preensão manual, flexibilidade, resistência abdominal pelo Teste AB e equilíbrio pelo teste de equilíbrio da SPPB, e teste de caminhada, realizados pré e pós intervenção. **Resultados:** O teste de equilíbrio manteve-se inalterado entre a AV1 e AV2, 4,0 (0,0) para ambos. Melhoras significativas nos testes de abdominal, $19,64 \pm 8,07$ para $24,16 \pm 9,09$ repetições, ($p=0,014$) e Sentar e levantar, de $12,84 \pm 1,92$ para $27,05 \pm 4,35$ repetições ($p=0,001$), enquanto sem alterações no banco de wells $25,99 \pm 7,86$ para $25,37 \pm 7,86$ cm, handgrip $26,95 \pm 6,49$ para $30,84 \pm 9,99$ kg, e caminhada $555,13 \pm 78,3$ para $567,93 \pm 74,3$ metros ($p > 0,05$). **Conclusão:** Sete semanas de prática de Pilates foram eficazes em melhorar a resistência de abdômen e força de membros inferiores.

Palavras chave: Método pilates; Idoso; Aptidão física; Exercício físico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 94080025.0.0000.5154.



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





Perfil de qualidade de vida e sono em pessoas idosas fisicamente ativas

AUTORES

Letícia Aparecida Calderão Spósito
Ábner Josué Marques Santos de Oliveira
Pedro Henrique Neres da Silva
Paulo Pollo
Sara Pessone de Souza
Eduardo Kokubun

Universidade Estadual Paulista, Departamento
de Educação Física, Núcleo de Atividade Física,
Esporte e Saúde. Rio Claro, São Paulo. Brasil.

Introdução: A prática regular de atividade física (AF) tem sido associada a benefícios para a saúde e qualidade de vida (QdV) de pessoas idosas. **Objetivo:** Analisar o perfil de qualidade de vida e sono de pessoas idosas participantes de um projeto de atividade física regular. **Métodos:** Estudo descritivo, realizado com pessoas idosas participantes de um projeto de extensão vinculado a Unesp de Rio Claro, desde 1981. O presente estudo faz parte do processo de avaliações anuais sobre a saúde dos alunos. A QdV foi avaliada pelo instrumento WHOQOL-BREF, composto por quatro domínios e escore de 0 a 100 pontos, sendo os maiores valores indicativos de melhor QdV. A qualidade do sono foi avaliada pelo *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), com escore de 0 a 21 pontos, sendo os menores valores indicativos de melhor qualidade do sono. Os dados foram analisados por frequências e percentuais no Excel®. **Resultados:** Participaram do estudo 106 pessoas, com idade média de 70,5±8,10 anos, sendo 84% do sexo feminino. Os participantes apresentaram média de 72,08±10,63 pontos para QdV geral. As pontuações médias de cada domínio foram: Físico (73,41±14,2), Psicológico (72,64±12,29), Relações Sociais (72,48±14,83) e Meio Ambiente (67,22±10,47). Em relação ao sono, a média foi de 6,79±3,39 pontos, evidenciando uma baixa qualidade de sono entre os participantes. **Conclusão:** Embora a presente amostra revele uma boa QdV, ainda é necessário investir em ações que contribuam para a qualidade do sono dos participantes do projeto.

Palavras-chave: Exercício Físico; Envelhecimento; Universidade.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Relação entre atividade física, síndrome metabólica e capacidade funcional de mulheres de meia-idade

AUTORES

Giuly Squassoni
Arthur Polveiro da Silva
Átila Alexandre Trapé
Camila Moraes

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício Físico para Condições Especiais em Saúde. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: A Síndrome Metabólica (SM) associa-se a alterações metabólicas que podem comprometer a capacidade funcional (CF), principalmente em mulheres de meia-idade, com queda dos níveis de estrogênio, aumentando o risco cardiometabólico e reduzindo a percepção da qualidade de vida. **Objetivo:** Investigar a relação entre atividade física habitual (AF), SM e CF em mulheres de meia-idade. **Métodos:** Estudo transversal com mulheres de meia-idade (40–59 anos). SM, CF, AF e escolaridade foram avaliadas pelos critérios da *International Diabetes Association*, teste de caminhada de 6 min (TC6M), quantidade total semanal pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) e questionário sociodemográfico, respectivamente. Foram realizados modelos lineares generalizados com distribuição gaussiana brutos e ajustados para AF e escolaridade e de interação com AF. Os resultados foram apresentados por coeficientes beta (β), intervalos de confiança de 95% (IC95%), adotando alfa $<0,05$. **Resultados:** Mulheres com SM apresentaram pior desempenho no TC6M ($\beta=-41,71$; $p=0,02$) quando comparadas às sem SM; porém, após ajuste para AF e escolaridade, essa relação perdeu significância, e a AF associou-se, independentemente, ao melhor desempenho no TC6M ($\beta=0,134$; $p=0,01$). **Conclusão:** A AF foi o principal fator relacionado à CF em mulheres de meia-idade, superando os efeitos da SM e da baixa escolaridade. Os achados reforçam a necessidade de políticas públicas de incentivo à AF para preservar a CF e reduzir riscos cardiometabólicos associados ao envelhecimento feminino.

Palavras-chave: Síndrome metabólica; Atividade física; Mulheres; Pessoas de meia-idade

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 58595122.0.0000.5659.



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





Resposta da pressão arterial a uma sessão de exercício físico comunitário em mulheres idosas

AUTORES

Vitória Lini Cheretti
Artur Junio Togneri Ferron
Lucas Bueno Gimenez
Bianca Fernandes
Luana Marcela Ferreira Campanha
Emmanuel Gomes Ciolac

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP, Faculdade de Ciências,
Departamento de Educação Física, Laboratório de
Pesquisa em Exercício Físico e Doenças Crônicas;
Bauru; São Paulo; Brasil

Introdução: O envelhecimento e a elevada prevalência de hipertensão, aumentam o risco cardiovascular, especialmente em idosas em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Nesse contexto, o exercício físico comunitário (EFC) surge como uma alternativa viável e acessível para a promover atividade nesta população, melhorando o desempenho funcional e fatores de risco cardiovascular. Porém, ainda são escassas as evidências sobre as respostas agudas dessa intervenção. Assim, este estudo investigou o efeito de uma sessão de EFC sobre a pressão arterial (PA) em mulheres idosas hipertensas em situação de vulnerabilidade socioeconômica. **Métodos:** 13 mulheres idosas (média de idade: $68,8 \pm 5,6$ anos), submetidas, em ordem aleatória, a 60 min de EFC (exercício aeróbico + resistido) e 60 min de sessão controle (repouso na posição sentada) em dias alternados e tiveram PA aferida, antes (pré), imediatamente após, 15 min após e 30 min após cada intervenção. A monitoração ambulatorial da PA (MAPA) foi realizada por 24 h após cada sessão. **Resultados:** Houve redução significativa na PA sistólica 15 min após EFC (-8 mmHg), sem manutenção desse efeito aos 30 min. Não houve diferença entre as intervenções ao comparar os valores médios da MAPA (vigília e sono). Porém, a PA diastólica foi menor após EFC em horários específicos da MAPA. **Conclusão:** Uma sessão de EFC promoveu reduções pontuais da PA sistólica e diastólica em mulheres idosas em situação de vulnerabilidade social. O EFC proporciona benefícios imediatos para o controle da PA em idosas vulneráveis, mas mais estudos são necessários para avaliar os efeitos crônicos.

Palavras-chave: Idoso; Hipotensão pós-exercício; Monitor de pressão arterial

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 3.634.463.



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





Capacitação para o aconselhamento breve sobre atividade física para profissionais de saúde

AUTORES

Fernanda Machain Silva Tannús
José Humberto Alves
Nathália Lustosa Ferreira Silvestrini
Camila Bosquiero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde – GEPAFES. Uberaba, Minas
Gerais. Brasil.

Introdução: O aconselhamento breve sobre atividade física (AF), embora tenha potencial para promover a saúde e modificar comportamentos, enfrenta desafios relacionados à formação e à capacitação dos profissionais de saúde. **Objetivo:** Analisar os efeitos de uma capacitação para o aconselhamento breve sobre AF no conhecimento e na motivação para aconselhar de profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) de Uberaba-MG. **Métodos:** Recorte de um estudo experimental não controlado, baseado na aplicação de uma capacitação para profissionais de saúde de uma unidade de saúde. Participaram 14 profissionais. Os dados foram coletados por meio de questionários autorrelatados elaborados com base em instrumentos validados. **Resultados:** A maioria dos participantes tinha entre 40 e 49 anos (42,8%), era do sexo feminino (92,8%), possuía mais de 10 anos de atuação na APS (71,4%) e atuava como Agente Comunitário de Saúde (71,4%). Em relação ao conhecimento sobre AF, houve aumento do conhecimento sobre AF, com melhorias nas recomendações referentes ao tempo mínimo semanal ($p=0,019$) e às intensidades recomendadas ($p=0,040$). O conhecimento sobre o Guia de Atividade Física para a População Brasileira aumentou de 7,4% para 78,6%. Quanto à motivação para aconselhar, não houve mudança no Índice de Autodeterminação ($p=0,583$), indicando estabilidade da estrutura global da motivação após a intervenção. **Conclusão:** Embora a capacitação não tenha apresentado mudanças significativas na motivação para o ato de aconselhar sobre AF, promoveu melhorias no conhecimento sobre AF e sobre o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, reforçando seu potencial para qualificar conhecimentos relevantes à prática profissional em saúde.

Palavras-chave: Atividade física; Aconselhamento; Capacitação profissional; Educação em saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.904.544 e 91215425.2.0000.5154.



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





Ansiedade-traço e comportamento sedentário em universitários

AUTORES

Maria Solimar Almeida Castro Figueiredo
Polyana Rocha Oliveira
Joelia da Silva Santos
Jeniffer de Andrade Brito
Camila Fabiana Rossi Squarcini
David Ohara

Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Bahia,
Brasil.

Introdução: A ansiedade é um dos problemas de saúde mental mais frequentes entre universitários e pode influenciar comportamentos relacionados à saúde, incluindo o comportamento sedentário. **Objetivo:** Analisar a associação entre ansiedade-traço e comportamento sedentário em universitários. **Métodos:** Estudo realizado com dados harmonizados de dois estudos transversais (2021 e 2023), com 158 participantes ($27 \pm 6,3$ anos; 61,1% do sexo feminino) de uma instituição pública de ensino superior do sul da Bahia. O comportamento sedentário foi mensurado por acelerometria (ActiGraph wGT3X-BT) durante sete dias. O ponto de corte para comportamento sedentário foi de <100 counts/min. A ansiedade-traço foi avaliada pelo Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDA-TE). A associação entre as variáveis foi analisada por regressão linear múltipla ajustada para ano do estudo, idade, sexo e renda. Adotou-se um nível de significância de 5%. **Resultados:** Na análise bruta, maiores escores de ansiedade-traço associaram-se a maior tempo em comportamento sedentário ($B=1,636$; $p=0,002$). Contudo, essa associação não permaneceu significativa após ajuste para ano do estudo, idade, sexo e renda ($B=0,669$; $p=0,259$). O ano de avaliação ($B=-35,735$; $p=0,011$) e a idade ($B=-3,321$; $p=0,003$) associaram-se significativamente ao comportamento sedentário. **Conclusão:** Embora a ansiedade-traço tenha se associado ao comportamento sedentário na análise bruta, essa relação não se manteve após os ajustes. Os achados sugerem maior influência de fatores sociodemográficos e do período de avaliação sobre o comportamento sedentário nesta amostra.

Palavras-chave: Comportamento sedentário; Saúde mental; Estudante universitário.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 4.832.080 e 6.279.830.



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





Barreiras percebidas e atividade física insuficiente em adolescentes do Distrito Federal

AUTORES

Andressa de Oliveira Araújo
João Victor Moraes do Nascimento
José Silvestre Martins da Silva
Samuel Lira da Silva Barbosa
João Paulo Rodrigues dos Santos
Rodrigo Alberto Vieira Browne

Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física. Brasília, Distrito Federal. Brasil.

Introdução: As barreiras percebidas podem influenciar a prática de atividade física entre adolescentes. **Objetivo:** Investigar a associação entre barreiras percebidas para a prática de atividade física e o não cumprimento das diretrizes de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) em adolescentes escolares do Distrito Federal, Brasil. **Métodos:** Estudo transversal com dados preliminares do estudo “Comportamentos de Risco à Saúde em Adolescentes do Distrito Federal” (CRISCO), incluindo 740 estudantes do ensino médio ($16,3 \pm 1,0$ anos) de cinco escolas federais. A AFMV foi mensurada pelo Global School-based Student Health Survey adaptado e classificada em insuficiente (<60 min/dia) ou adequada (≥ 60 min/dia). As barreiras para prática de atividade física foram agrupadas em três fatores: acesso e ambiente, clima e motivação, e apoio social e organização pessoal. As associações foram analisadas por regressão de Poisson com variância robusta, ajustada por idade, sexo, classe socioeconômica, região administrativa e excesso de peso. **Resultados:** A prevalência de insuficiência de AFMV foi de 65,3% (IC95%: 61,7–68,7). Maior percepção de barreiras relacionadas ao acesso e ambiente (RP = 1,62; IC95%: 1,28–2,06), clima e motivação (RP = 2,21; IC95%: 1,75–2,78) e apoio social e organização pessoal (RP = 1,86; IC95%: 1,49–2,32) esteve associada à maior prevalência de insuficiência de AFMV ($p < 0,001$ para todas as associações). **Conclusão:** Adolescentes com maior percepção de barreiras apresentaram maior prevalência de insuficiência de AFMV. As barreiras relacionadas ao clima e motivação apresentaram a associação mais forte, reforçando a importância de abordar diferentes dimensões das barreiras percebidas em estratégias de promoção da atividade física.

Palavras-chave: Atividade física; Adolescência; Barreiras; Epidemiologia; Saúde do adolescente.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.579.326/2025.



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





Diferenças entre os sexos nos estágios de mudança para atividade física em 1175 adolescentes

AUTORES

Bruno de Freitas Camilo
Nayra Suze Souza e Silva
Érika Lucas Lopes
Rosângela Ramos Veloso Silva
Camila Rosa de Oliveira
Lucineia de Pinho

Universidade do Estado de Minas Gerais, Curso de Educação Física, Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Envelhecimento. Passos, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: A prática de atividade física (AF) na adolescência promove benefícios à saúde. Entretanto, muitos jovens apresentam baixos níveis de AF no tempo livre, destacando a importância dos estágios de mudança para compreensão desse comportamento. **Objetivo:** Analisar a associação entre sexo e estágios de mudança para prática de AF no tempo livre em adolescentes escolares. **Métodos:** Estudo transversal derivado da *baseline* de um ensaio clínico randomizado, realizado com estudantes do 1º ano do ensino médio de escolas estaduais de Montes Claros, Minas Gerais. A coleta de dados ocorreu nas nove escolas sorteadas, entre fevereiro e abril de 2026. Aplicou-se questionário estruturado contendo informações sociodemográficas e relacionadas aos estágios de mudança de comportamento para AF. Realizou-se análise descritiva e teste Qui-Quadrado, adotando-se $p < 0,05$. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** Dos 1175 adolescentes avaliados, 51,1% eram do sexo masculino e 80,8% possuíam 15 anos ou mais. Quanto aos estágios de mudança de comportamento para AF no tempo livre, 33,0% relataram praticar AF regularmente há mais de seis meses (estágio de manutenção), enquanto 31,9% não praticavam AF, mas pretendiam iniciar nos próximos 60 dias (estágio de contemplação/preparação). Observou-se associação significativa entre sexo e estágios de mudança para AF ($\chi^2=104,85$; $p < 0,001$). As meninas apresentaram maiores proporções nos estágios relacionados à inatividade física, enquanto os meninos apresentaram maior frequência no estágio de manutenção. **Conclusão:** Os achados reforçam a necessidade de estratégias de promoção da AF, especialmente voltadas às adolescentes do sexo feminino, visando favorecer a adoção e manutenção desse comportamento.

Palavras-chave: Atividade física; Adolescente; Saúde do adolescente; Comportamento do adolescente.

Área temática 7: Estudos Comportamentais e Fatores Psicossociais da Atividade Física

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6.691.176.



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





Do corpo-dócil ao corpo aprimorado: diálogos sobre a biopolítica em Foucault e Byung-Chul Han

AUTORES

André Gonçalves Ferreira

Rafael da Silva Mattos

Monique Ribeiro de Assis

Universidade do Estado do Rio de Janeiro,
Programa de Pós-Graduação em Ciências do
Exercício e do Esporte, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Introdução: A preocupação com boa-forma e saúde tornaram-se valores inegociáveis na contemporaneidade. Há profusão de promessas de super-corpos a partir de treinamento, dietas, drogas emagrecedoras e cirurgias. O gestor do capital-corporal faz uso dos recursos tecnocientíficos disponíveis para corrigir erros e aperfeiçoar desempenho. O corpo-dócil-repreendido da Modernidade se transformou no principal objeto de exploração da indústria do fitness e do wellness, posto na mira do *quantified-self* e do aprimoramento corporal. **Objetivo:** Analisar atualizações biopolíticas na passagem da Sociedade Disciplinar descrita por Foucault à Sociedade do Desempenho apresentada por Han. **Metodologia:** A partir de pesquisa hermenêutica, comparamos as visões dos filósofos na busca por saberes-poderes que produzem biosubjetividades. **Resultado:** Surge um indivíduo-bioengenheiro capaz não apenas de medir desempenho, mas de aperfeiçoar o corpo por meio de upgrades bioquímicos, mutações genéticas e ciborguização. A própria palavra negativa “doping” é gradativamente substituída pela palavra positiva “enhancement” que materializa a economia positiva do corpo. **Discussão:** O regime disciplinar respondeu ao capitalismo industrial moderno, formando corpos-máquinas-utilitários; a docilidade do corpo ocorria por heterocoerção e por hiper-vigilância. Porém, o neoliberalismo, como mutação do capitalismo industrial tornou os corpos empreendedores de-si-mesmos. A negatividade disciplinar transformou-se em positividade do desempenho e, sob o lema “*tudo posso*”, o sujeito tornou-se eficiente-capataz-de-si-mesmo, mais cruel porque íntimo, classificando qualquer descanso como fracasso e fraqueza. **Conclusão:** A Sociedade do Desempenho é uma face da moeda da Sociedade do Cansaço. Encurralado pela culpa, impedido de repouso ou gratificação, o sujeito-do-desempenho é tentado pelo aprimoramento para manter-se na busca por sua melhor-versão-corporal.

Palavras-chave: Corpo, Biopolítica; Poder.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Impacto das redes sociais na motivação e no risco de lesões em corredores de rua amadores

AUTORES

Maria Laura Soares Melo
Giovana Domingos Hilário
Stéfany Gomes da Silva
Ana Luiza Agostinho Bruziques Lopes
Giulliana Reis Siqueira
Marco Aurélio Sertório Grecco

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Curso de Medicina. Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: A corrida de rua apresenta expressivo crescimento entre praticantes recreacionais. Paralelamente, o compartilhamento de rotinas de treino em redes sociais atua como forte elemento de engajamento, embora possa expor indivíduos a pressões estéticas e metas inadequadas. **Objetivo:** Analisar a influência das redes sociais na motivação de corredores amadores e sua relação conceitual com as características de treinamento e o risco de lesões. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura realizada em maio de 2026 nas bases PubMed, BVS, Scielo e Google Acadêmico. Após triagem por leitura de título e resumo, selecionou-se criticamente quatro estudos-chave (2020-2025) que cruzassem aspectos comportamentais virtuais, dinâmica de treino e lesões musculoesqueléticas na corrida recreacional. **Resultados:** A literatura aponta que as plataformas digitais moldam a psicologia do praticante amador; o desejo de pertencimento e a motivação autodeterminada impulsionam o início do esporte. Contudo, o uso passivo das redes promove comparação social e metas irreais. Os dados sugerem um elo indireto entre essa exposição digital e o aumento do risco de lesões: o estímulo virtual frequentemente induz o corredor amador a adotar volumes e intensidades de treinamento elevados precocemente ou a escolher calçados inadequados baseados em modismos digitais. Tais condutas associam-se estatisticamente a erros de planejamento e ao histórico de lesões desportivas relatado por corredores recreacionais. **Conclusão:** As redes sociais exercem impacto significativo na captação de novos corredores. Evidencia-se, porém, a necessidade indispensável de orientação por profissionais de Educação Física para mitigar os riscos decorrentes de condutas inadequadas estimuladas pelo ambiente virtual.

Palavras-chave: Corrida; Rede social; Motivação.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





O alto comportamento sedentário se associa à saúde mental em adolescentes? Um estudo da PeNSE 2019

AUTORES

Laysa Maria Oliveira Leal
Rickelmy Silva Pereira
Ciro Oliveira Queiroz
Camilo Luis Monteiro Lourenço

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Educação Física, Grupo de Estudos em
Desempenho Humano (GEPEMHS -UESB),
Movimento e Saúde, Jequié, Bahia, Brasil.

Introdução: O comportamento sedentário (CS) é prejudicial à saúde física de jovens, mas pouco se sabe sobre sua relação com a autoavaliação da saúde mental (ASM) em adolescentes. **Objetivo:** Analisar a associação entre CS e ASM em adolescentes brasileiros. **Métodos:** Estudo transversal com dados de adolescentes (13-17 anos) da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. Utilizou-se teste do qui-quadrado (χ^2) para analisar associações estratificadas por sexo entre CS alto (≥ 2 h/dia) e ASM negativa ("na maioria das vezes" ou "sempre" em pontuações ≥ 4 de seis questões sobre ASM). Foram incorporados o planejamento amostral complexo (pesos amostrais) e nível de significância de $p < 0,05$, utilizando-se o SPSS V.21. **Resultados:** Participaram 94.501 adolescentes (57,1% do sexo feminino). As prevalências de alto CS e ASM negativa foram de 66,2% e 23,2%, respectivamente. Tanto no sexo masculino (13,6%) quanto no feminino (33,5%), o CS alto foi mais prevalente, em comparação ao CS baixo, entre adolescentes com ASM negativa. O CS foi associado à ASM em ambos os sexos ($\chi^2_{\text{masculino}} (1, n=40.587) = 6,03^{\circ}, p < 0,001$; $\chi^2_{\text{feminino}} (1, n=53.919) = 3,33^{\circ}, p < 0,001$). **Conclusão:** Aproximadamente sete em cada dez adolescentes apresentaram CS alto e dois em cada dez relataram ASM negativa. O CS foi associado à ASM, sendo que, em ambos os sexos, adolescentes com ASM negativa apresentaram maior prevalência de CS elevado. Sugere-se alternar o tempo em CS com momentos fisicamente ativos, tanto dentro quanto fora das escolas, a fim de otimizar a saúde mental dos adolescentes.

Palavras-chave: Estilo de vida; Saúde do adolescente; Serviços de saúde mental escolar; Inquéritos epidemiológicos.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 3.249.268.



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





Respostas afetivas de sobreviventes de câncer de mama após telecondicionamento físico no ONcoFITT

AUTORES

Jean Augusto Coelho Guimarães
Aline Rachel Bezerra Gurgel
Karen Maria Jircik
Caio Missias Rodrigues
Bianca Souza de Santana
Patricia Chakur Brum

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte, Laboratório de Fisiologia Celular e Molecular do Exercício. São Paulo, São Paulo, Brasil.

Introdução: Os exercícios físicos promovem benefícios biopsicossociais para mulheres que vivenciaram o câncer de mama, previnem recidivas e amenizam efeitos adversos do tratamento, e gerar percepções afetivas durante a prática. **Objetivo:** Compreender as respostas afetivas percebidas por mulheres sobreviventes de câncer de mama após uma sessão de telecondicionamento físico no Programa ONcoFITT. **Métodos:** Estudo descritivo qualitativo, com 20 mulheres do Programa de Extensão Universitária. As sessões remotas de exercício são multicomponentes (força, aeróbio, coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, cognição, automassagem). São ofertadas duas vezes por semana, uma hora por dia, em plataforma remota gratuita. Profissionais e graduandos em Educação Física ministram aulas ao vivo e, além das orientações sobre exercícios, estabelecem diálogos iniciais e finais com as participantes. Ao final de uma sessão no mês de Maio de 2025, solicitou-se que as participantes expressassem, em uma palavra, sua sensação após os exercícios. As respostas foram submetidas à análise categorial temática e agrupadas em dimensões físicas, mentais/emocionais e sociais. **Resultados:** As participantes têm idade média de $58 \pm 9,1$ anos, IMC médio de $27,4 \pm 3,5$ kg/m² (sobrepeso) e praticam, no mínimo, 120 minutos semanais de atividade física no tempo livre. Acerca das palavras mencionadas pelas participantes, identificou-se: 65% mental/emocional – resiliência, gratidão, paz, fé, felicidade, esperança, paciência, acreditar; 25% social – amizade, amor, empatia; 10% física – força e superação. **Conclusão:** As respostas após a sessão concentraram-se nas dimensões afetivas mentais/emocionais e sociais, sugerindo que o telecondicionamento físico favorece não apenas os benefícios físicos, mas também o bem-estar psicológico e pertencimento social entre mulheres sobreviventes de câncer de mama.

Palavras-chave: Exercício físico; Oncologia; Saúde; Qualidade de vida.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 8.070.307.



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





Adaptação transcultural do Cuestionario de barreras para la actividad física y deportiva para LGBTQ+

AUTORES

Agnes Vitorio Colombari
Gabriela Cristina Arces de Souza
Rodrigo Ossoda Moura Bandeira
Leticia Costa Cunha
Átila Alexandre Trapé

Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde Coletiva (GEPEFSC). Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Introdução: A adaptação transcultural de instrumentos é essencial para investigar construtos em populações específicas, pois considera contextos políticos, sociais e culturais. No Brasil, não há um questionário disponível para avaliar as barreiras para a atividade física na população de lésbicas, gays, bissexuais, pessoas transgênero, queer, intersexo, assexuais, demais vivências (LGBTQIA+). **Objetivo:** Realizar a adaptação transcultural do questionário espanhol para a população brasileira LGBTQIA+ do “Cuestionario de barreras para la actividad física y deportiva para LGBTQ+” (BPASQ-LGBTQIA+), criado e validado por Colomer *et al.* (2020). **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, seguindo as etapas propostas por Borsa, Damásio e Bandeira (2012). O estudo está em desenvolvimento e, no momento, finalizou-se a análise da etapa da avaliação do comitê de especialistas, com sugestões para alteração do questionário. Foram convidadas 30 pessoas pesquisadoras especialistas voluntárias que atuam e/ou pesquisam temas relacionados. Nesse processo, foram analisadas as equivalências semânticas, idiomáticas, culturais e conceituais. **Resultados:** Obtiveram-se 18 respostas, evidenciando 60% de retorno. Destacaram-se as sugestões para alteração da sigla LGBTQIAPN+, usada inicialmente, para LGBTQIA+, seguindo documentos oficiais como o Conselho Nacional dos Direitos das Pessoas LGBTQIA+ e os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS); ainda discutiram-se os conceitos de “atividade física” e “esporte”, definindo-se para a próxima etapa, nos grupos focais com pessoas LGBTQIA+, a utilização de “atividades físicas e esportivas”. **Conclusão:** Reforça-se a importância desse processo realizado pelo comitê de especialistas, que buscou adaptar o viés cultural e linguístico do questionário, possibilitando mais inclusão e visibilidade para a população LGBTQIA+ no contexto brasileiro.

Palavras-chave: Inquéritos e Questionários; Minorias sexuais e de Gênero; Comparação transcultural; Exercício Físico.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 93919725.3.0000.5659 e 8.028.562.



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





Barreiras e facilitadores do acesso da população LGBTQIAPN+ na prática de atividade física de lazer

AUTORES

Lucélia Justino Borges
Isaac Victor Oliveira Santos
Benan Liel de Moraes Silva
Enaiane Cristina Menezes

Universidade Federal do Paraná, Departamento de
Educação Física. Curitiba, Paraná. Brasil.

Introdução: O acesso à atividade física de lazer (AFL) ainda é um privilégio para a população brasileira, afetando especialmente minorias sociais. **Objetivo:** Investigar as barreiras e os facilitadores da prática de AFL na população LGBTQIAPN+. **Método:** Participaram 102 adultos, de 18 a 63 anos ($29,9 \pm 9,7$), respondentes de questionário *on-line* contendo informações sociodemográficas e de acesso à AFL (prática, modalidades, frequência, período, barreiras e facilitadores), analisadas descritivamente. **Resultados:** As identidades mais frequentes foram pessoas cisgênero (52,9%) e trans (30,4%), predominantemente bissexuais (27,5%), gays (23,5%) e lésbicas (19,6%); 10,8% eram pessoas com deficiência. Observou-se alta escolaridade (52,0% com ensino superior incompleto ou concluído), 51,0% autodeclarados brancos; residentes no Nordeste (41,2%). Entre os participantes, 69,6% praticavam AFL, majoritariamente em espaços privados (76,8%), sendo as modalidades mais frequentes musculação (77,5%), caminhada ao ar livre (26,8%) e corrida (21,1%). Os motivos para praticar AFL incluíram saúde e bem-estar, ambiente (infraestrutura, segurança e proximidade de casa) e aspectos identitários (redução da disforia, acolhimento, inclusão e respeito). As barreiras foram falta de tempo, sobrecarga de atividades, custo, ambiente hostil e insegurança social. Para pessoas trans e não binárias, destacaram-se transfobia, uso dos vestiários e desrespeito à identidade de gênero. **Conclusão:** Embora sete em cada 10 participantes pratiquem AFL, essa prática na população LGBTQIAPN+ é atravessada por facilitadores e barreiras estruturais, sociais e identitárias.

Palavras-chave: Atividade motora; Minorias sexuais e de gênero; Diversidade de gênero.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Mulheres no paradesporto: análise do perfil de atletas paralímpicas da Região Norte

AUTORES

Cristielen Valadares Vestemberg
Marília Passos Magno e Silva

Universidade Federal do Pará. Belém, Pará. Brasil.

Introdução: A representação de mulheres nos jogos paralímpicos reflete um progresso significativo no aumento da inclusão e reconhecimento no esporte. A identificação do perfil dos atletas da região Norte pode contribuir para o planejamento de treinamentos e fortalecimento do paradesporto na região. **Objetivo:** Descrever o perfil das atletas medalhistas com deficiência da região Norte do Brasil. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo, baseado na análise de dados do Comitê Paralímpico Brasileiro. As variáveis analisadas foram: estado, deficiência, modalidade e a quantidade de medalhas desde 2019. Os dados foram analisados por estatística descritiva no *software* Jamovi. **Resultados:** Foram encontrados 22 atletas, com idade de 34,4 ($\pm 7,07$) anos. Em relação ao estado, 12 (54,5%) são do Pará, 4 (18,2%) Amapá, 3 (13,6%) Amazonas, 2 (9,1%) Acre e 1 (4,5%) Rondônia. Quanto à deficiência, 16 (72,7%) apresentam o diagnóstico de deficiência física, 5 (22,7%) visual e 1 (4,5%) intelectual. Quanto às modalidades esportivas, 8 (36,4%) praticam atletismo, 8 (36,4%) basquete em cadeira de rodas, 2 (9,1%) vôlei sentado, 1 (4,5%) badminton, 1 (4,5%) halterofilismo, 1 (4,5%) natação e 1 (4,5%) taekwondo. A quantidade total de medalhas é de 14, sendo 6 (42,9%) bronze, 5 (35,7%) prata e 3 (21,4%) ouro. **Conclusão:** O perfil das atletas apresentou maior concentração no estado do Pará, com o diagnóstico de deficiência física e participação nas modalidades de atletismo e basquete em cadeira de rodas.

Palavras-chave: Esporte adaptado; Esporte para pessoas com deficiência; Mulheres.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Efeito de diferentes estratégias de hidratação em jogadores de Beach Tênis: um estudo piloto

AUTORES

Luiz Cláudio Silva Neves
Amanda Aparecida Pimenta
Kamila Francisca dos Santos
Neweton Antônio de Lima Adas
Francisco Teixeira Coelho
Danilo Rodrigues Bertucci

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Departamento de Ciências do Esporte, Curso de
Educação Física, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: O Beach Tênis (BT) é praticado ao ar livre sob altas temperaturas, o que pode comprometer a hidratação, aumentar o estresse térmico e diminuir o desempenho. **Objetivo:** Comparar estratégias de hidratação no estresse térmico e indicadores psicofisiológicos de atletas de Beach Tênis. **Métodos:** Quatro homens ($47,5 \pm 10,6$ anos, $97,3 \pm 16,1$ Kg) realizaram quatro sessões de 60min de jogo simulado: sem hidratação (P1); auto hidratação com água *ad libitum* (P2); protocolo NATA (ingestão de 200 ml de água *ad libitum* a cada quinze minutos) (P3); e bebida isotônica *ad libitum* (P4). Avaliaram-se massa corporal, gravidade específica da urina (GEU), percepção subjetiva de esforço (PSE), ingestão hídrica, percentual de desidratação, frequência cardíaca (FC) e taxa de sudorese. As comparações entre os protocolos foram feitas pelo teste de Friedman ($p < 0,05$). **Resultados:** A temperatura média foi de $25,5 \pm 2,2^\circ\text{C}$, a PSE apresentou tendência marginal de diferença entre os protocolos ($p = 0,081$), sendo os menores valores apresentados na P4. Embora os valores de desidratação tenham sido menores para as condições hidratadas P4 ($0,22 - 1,64\%$) em relação a P1 ($1,08 - 1,82\%$); não houve uma diferença significativa ($p = 0,440$). Da mesma maneira, que para as demais variáveis, como GEU, FC, %FCmáx, não apresentaram diferenças significativas ($p > 0,05$). **Conclusão:** Neste estudo, as bebidas isotônicas apresentaram tendência para otimizar a PSE e manter a hidratação em atletas de BT, expostos a ambientes temperados.

Palavras-chave: Hidratação; Beach tênis; Exercício físico; Estresse térmico; Desidratação.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 8365908.



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





Gasto energético de sessões de pilates e caminhada em esteira em mulheres idosas

AUTORES

Pedro Paulo Napoleão dos Santos
Matheus Ribeiro Quaglio
Ana Paula do Nascimento
Laís Campos de Oliveira
Raphael Gonçalves de Oliveira

Universidade Estadual do Norte do Paraná.
Programa de Pós-Graduação em Ciências do
Movimento Humano. Jacarezinho, Paraná, Brasil.

Introdução: Os exercícios de Pilates estão entre as atividades físicas mais praticadas por pessoas idosas no Brasil, porém o gasto energético de uma sessão típica nessa população permanece desconhecido. **Objetivo:** Comparar o gasto energético de sessões de Pilates em aparelhos, mat Pilates e caminhada em esteira em mulheres idosas. **Métodos:** Oito mulheres idosas ($63,06 \pm 3,61$ anos; estatura: $156,75 \pm 4,59$ cm; massa corporal: $61,50 \pm 4,37$ kg; IMC: $24,99 \pm 0,88$ kg/m²), praticantes de Pilates há no mínimo seis meses, realizaram três sessões experimentais em ordem randomizada: (1) Pilates em aparelhos; (2) mat Pilates; e (3) caminhada em esteira (4,8 km/h; inclinação de 1%). O gasto energético foi mensurado por calorimetria indireta portátil (Cosmed K5, breath-by-breath). Utilizou-se ANOVA de uma via com post hoc de Bonferroni ($p < 0,05$). **Resultados:** O gasto energético médio (kcal/min) foi de $3,30 \pm 0,54$ (Pilates em aparelhos), $2,98 \pm 0,42$ (mat Pilates) e $5,62 \pm 1,18$ (caminhada), correspondendo a aproximadamente 165, 149 e 281 kcal por sessão de 50 minutos, respectivamente. A ANOVA demonstrou diferença significativa entre as condições ($p < 0,001$). O post hoc revelou gasto energético significativamente maior na caminhada em relação ao Pilates em aparelhos e ao mat Pilates ($p < 0,001$), sem diferença significativa entre as modalidades de Pilates entre si. **Conclusão:** Em mulheres idosas, uma sessão de Pilates apresenta gasto energético inferior ao da caminhada em esteira em velocidade moderada, equivalendo a aproximadamente 149–165 kcal por sessão de 50 minutos.

Palavras-chave: Metabolismo energético; Consumo de oxigênio; Técnicas de exercício e de movimento; Idoso.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.934.239.



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





Adesão ao treinamento e idade associam-se à melhora do TUG em mulheres na pós-menopausa

AUTORES

Yago dos Anjos Donato dos Santos
Luanna Rodrigues Margato
Igor Fernandes de Lima
Elaine Silvia Carvalho
Markus Vinícius Campos Souza
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Mestrado em Educação Física, Laboratório de
Pesquisa em Exercício e Biologia Aplicada (BioEx).
Uberaba, Minas Gerais, Brasil.;

Introdução: O treinamento de força (TF) preserva mobilidade funcional em mulheres na pós-menopausa. Entretanto, a magnitude da melhora pode variar entre indivíduos expostos ao mesmo programa. Identificar se a frequência efetivamente realizada e a idade se associam à resposta funcional pode ajudar a compreender essa variabilidade. **Objetivo:** Testar a hipótese de que, em mulheres na pós-menopausa submetidas a 24 semanas de TF, maior frequência observada e idade estão associadas a maior melhora no Timed Up and Go (TUG). **Métodos:** Sessenta e cinco mulheres na pós-menopausa (idade média: 60 anos) realizaram 24 semanas de TF, três sessões semanais, 72 sessões previstas, com oito exercícios até a falha concêntrica. O TUG foi avaliado pré e pós-intervenção. A mudança foi calculada como pós - pré; valores negativos indicam melhora. A comparação pré-pós foi analisada por ANOVA. As associações da frequência observada, definida pelo número de sessões comparecidas, e da idade com a mudança foram analisadas por regressão linear. **Resultados:** O tempo no TUG reduziu após a intervenção ($p < 0,001$). Maior frequência observada associou-se a maior redução do tempo ($\beta = -0,0185$; $EP = 0,006$; $p = 0,009$). A idade também se associou à mudança ($\beta = -0,043$; $EP = 0,012$; $p = 0,001$), indicando maior redução entre mulheres mais velhas. **Conclusão:** A resposta funcional ao TF não foi homogênea. Maior frequência realizada associou-se a maior melhora no TUG, reforçando a importância da adesão. A idade parece indicar maior margem de melhora em mulheres mais velhas, mas essa interpretação deve considerar o desempenho inicial.

Palavras-chave: Treinamento de força; Mobilidade funcional; Adesão ao exercício.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 85052218.0.0000.51.54.



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





Associação entre características biomecânicas do balanço final e parâmetros da marcha em idosas

AUTORES

Ígor Fernandes de Lima
Carlos Doniseti Motta Junior
Yago dos Anjos Donato dos Santos
Luanna Rodrigues Margato
Markus Vinicius Campos Souza
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Mestrando em Educação Física, Laboratório de
Pesquisa em Exercício e Biologia Aplicada (BioEx).
Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: Alterações na cinemática dos membros inferiores e no comportamento do centro de massa durante a marcha têm sido associadas ao envelhecimento e ao risco de quedas. Embora a velocidade angular do joelho apresente relação conhecida com parâmetros da marcha, permanece pouco compreendido se alterações na velocidade do centro de massa (VCM) durante o balanço final também estão associadas a parâmetros espaço-temporais da marcha em mulheres idosas. **Objetivo:** Testar a hipótese de que a mudança de VCM e a velocidade angular do joelho no balanço final estão associadas a parâmetros espaço-temporais da marcha em mulheres idosas. **Métodos:** Dezesete mulheres ≥ 60 anos realizaram caminhada em velocidade máxima. A mudança de VCM (m/s), a velocidade angular de extensão do joelho ($^{\circ}/s$) durante a fase final do balanço, a velocidade da passada (m/s) e a cadência (passos/min) foram obtidas por análise cinemática bidimensional (Kinovea). As associações foram examinadas por correlações parciais ajustadas para idade e índice de massa corporal. **Resultados:** A mudança de VCM não apresentou associação com a velocidade da passada ($r=0,440$; $p=0,152$), mas esteve associada à cadência ($r=0,594$; $p=0,042$). A velocidade angular do joelho apresentou associação com a velocidade da passada ($r=-0,571$; $p=0,026$) e com a cadência ($r=-0,861$; $p<0,001$). **Conclusão:** Os resultados sustentam parcialmente a hipótese proposta, indicando que a mudança de VCM e a velocidade angular do joelho apresentam padrões distintos de associação com parâmetros da marcha. Esses achados sugerem que variáveis globais e articulares do balanço final fornecem informações complementares sobre a marcha em mulheres idosas.

Palavras-chave: Marcha; Envelhecimento; Biomecânica; Cinemática.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.595.653.



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





Composição corporal, força muscular e aptidão cardiorrespiratória em mulheres com câncer de mama

AUTORES

Vívian Santos Xavier Silva
Dhyana Barban de Campos Lima Borin
Beatriz Beltrame
Maria Eduarda Pupo Bonifácio
Luca Zazia Sanfins
Miguel Soares Conceição

Universidade Estadual de Campinas, Centro de
Estudos em Exercício e Oncologia, Campinas, São
Paulo, Brasil.

Introdução: O câncer de mama é uma doença heterogênea, com subtipos tumorais associados a diferentes perfis biológicos. Ainda é pouco claro se mulheres com diferentes subtipos tumorais apresentam, pré-tratamento, diferenças em características funcionais e morfológicas relevantes, como composição corporal, força muscular e aptidão cardiorrespiratória. **Objetivo:** Comparar composição corporal, força muscular e $\text{VO}_{2\text{pico}}$ entre subtipos tumorais em mulheres com câncer de mama virgens de tratamento. **Métodos:** Estudo transversal (CAAE: 39031720.5.0000.5404) com mulheres diagnosticadas com câncer de mama, avaliadas antes do início do tratamento oncológico. As participantes foram classificadas de acordo com o subtipo tumoral. A composição corporal foi avaliada por absorciometria por dupla emissão de raios X, a força muscular pelo teste de uma repetição máxima no leg press 45° e a aptidão cardiorrespiratória por teste cardiopulmonar de exercício, com determinação do $\text{VO}_{2\text{pico}}$. Realizaram-se análises não ajustadas e modelos lineares ajustados por idade e status menopausal. **Resultados:** Não foram observadas diferenças significativas entre os subtipos tumorais para força muscular, aptidão cardiorrespiratória ou massa muscular ($p > 0,05$). Na análise exploratória, subtipos mais agressivos não apresentaram pior desempenho físico-funcional. Observou-se menor percentual de gordura corporal no grupo HER2 positivo/triplo-negativo em comparação ao Luminal HER2- (40,1% vs. 44,9%), com diferença ajustada de -4,73 pontos percentuais (IC95%: -9,30 a -0,16; $p = 0,043$). **Conclusão:** Não foram encontradas diferenças significativas entre os subtipos tumorais quanto à força muscular, aptidão cardiorrespiratória ou massa muscular no pré-tratamento. A principal diferença foi a menor adiposidade em subtipos mais agressivos.

Palavras-chave: Câncer de mama; Aptidão física; Força muscular; Consumo de oxigênio; Adiposidade.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 39031720.5.0000.5404.



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





Mecanismos de lesão no bíceps braquial e orientações para o treinamento pós-lesão

AUTORES

Cássio Gozuen Veiga

Alisson Luiz Vieira

Caio Oliveira Ramado

Universidade Salgado de Oliveira, Curso de
Bacharelado em Educação Física. Uberlândia,
Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Lesões musculoesqueléticas podem acontecer em praticantes de exercícios físicos, especialmente em atividades que envolvem alta demanda mecânica, como a musculação e os esportes. O bíceps braquial, por suas funções e movimentos realizados, é frequentemente solicitado, estando suscetível a lesões. **Objetivo:** Investigar os principais mecanismos relacionados às lesões distais do bíceps braquial e apresentar orientações para o retorno ao treinamento resistido ou ao esporte pós-cirúrgico. **Métodos:** Revisão de literatura realizada na base de dados PubMed, a partir da seleção de artigos que abordam sobre mecanismos de lesão e estratégias e orientações de treinamento/reabilitação pós-operatório. **Resultados:** Lesões do bíceps braquial estão frequentemente associadas a contrações excêntricas sob alta carga, além de fatores como execução inadequada, sobrecarga e posicionamento articular. No processo de reabilitação, observa-se a utilização de protocolos que envolvem imobilização inicial, progressão de movimentos passivos e ativos, além da introdução gradual do treinamento de força. A literatura apresenta também o uso do treinamento com restrição de fluxo sanguíneo como estratégia, utilizando baixas cargas e promovendo adaptações fisiológicas relacionadas à recuperação da força e manutenção da massa muscular. **Conclusão:** Não há um protocolo padrão para o retorno ao treinamento após lesões do bíceps braquial, sendo necessária uma abordagem individualizada e cautelosa. O conhecimento aprofundado dos mecanismos de lesão e das estratégias de reabilitação é essencial para uma prescrição segura e eficaz. A atuação interdisciplinar e o embasamento teórico são fundamentais para a prevenção de lesões e para o retorno progressivo às atividades físicas.

Palavras-chave: Ruptura; Músculos; Tendão; Cinesilogia; Reabilitação

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Acurácia de repetições em reserva em homens iniciantes, intermediários e avançados

AUTORES

João Victor Santos Franco
Pedro Henrique Gabriel Silva
Luís Henrique Rodrigues Souto
Bernardo Gerçossimo
João Elias Dias Nunes

Universidade Federal Uberlândia, Faculdade de
Educação Física e Fisioterapia, Grupo de Estudo e
Pesquisa da Força. Uberlândia, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: A estimativa das repetições em reserva (RIR) tem sido utilizada como indicador de intensidade. **Objetivo:** Avaliar a acurácia da estimativa de repetições em reserva em homens iniciantes, intermediários e avançados durante a execução do exercício supino reto com baixa intensidade (50% de 1RM). **Métodos:** A amostra foi composta por 45 homens praticantes de musculação divididos em três grupos com tempo de experiências distintos, sendo 15 avançados ($53 \pm 31,18$ meses), 15 intermediários ($20 \pm 7,45$ meses) e 15 homens iniciantes ($1,7 \pm 0,72$ meses). Os participantes realizaram testes de 1RM e teste de predição de RIR no exercício de supino reto no *smith*. Para predição foi solicitado que o voluntário realizasse 10 repetições, em seguida, apontasse o nível de esforço e as repetições em reserva na escala de PSE/RIR e imediatamente após (5seg) realizassem a série até a falha concêntrica. Foram analisadas o número de repetições totais e a acurácia de RIR (repetições totais – (RIR predita + 10)) de quatro séries com 5 minutos de intervalo. **Resultados:** Ao realizar a comparação entre as médias utilizando a Análise de Variância (ANOVA), não foram encontradas diferenças significativas entre os diferentes níveis de treinamento em nenhuma das variáveis de acurácia de RIR avaliadas, para primeira série ($p = 0,4885$), segunda série ($p = 0,3145$), terceira série ($p = 0,5228$) e quarta série ($p = 0,4931$). **Conclusão:** O nível de experiência de treinamento (iniciante, intermediário ou avançado) não exerce influência na acurácia de RIR para o exercício supino reto com baixa intensidade.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Homens; Exercício físico; Intensidade de exercícios.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 45601921.0.0000.5152.



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





Avaliação discente de aplicativos de quadro tático nos esportes de invasão

AUTORES

Camila Silva Bacarin
Denise Ivana de Paula Albuquerque
Nair Correia Salgado de Azevedo

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Filho, Presidente Prudente, São Paulo, Brasil.

Introdução: A presença de smartphones no cotidiano escolar tensiona as práticas pedagógicas da Educação Física, mas também pode ampliar possibilidades de ensino quando seu uso é planejado e vinculado aos conteúdos da cultura corporal. **Objetivo:** Analisar a percepção discente sobre o uso de aplicativos de quadro tático no ensino de esportes de invasão. **Métodos:** Trata-se de recorte quantitativo descritivo de pesquisa com estudantes do 9º ano do ensino fundamental de uma escola pública municipal do interior paulista. Foram analisadas respostas de dois questionários aplicados pelo Google Forms: o primeiro, com 67 participantes, mapeou o uso cotidiano do smartphone; o segundo, com 61 participantes, avaliou a experiência após sequência didática de seis aulas com aplicativos de quadro tático. Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, parecer nº 6.764.905. **Resultados:** No uso cotidiano do celular, predominaram redes sociais (62,7%), jogos (25,4%) e vídeos (9,0%), enquanto o estudo apareceu em 3,0% das respostas. Apesar disso, 74,6% dos estudantes afirmaram que o celular ajuda no desempenho escolar. Após a intervenção, 98,4% indicaram que o aplicativo contribuiu para compreender os sistemas táticos nos esportes de invasão. Além disso, 80,3% não relataram dificuldades para realizar as atividades e 78,7% atribuíram notas 4 ou 5 à autoavaliação sobre o uso pedagógico do smartphone. **Conclusões:** Os dados indicam percepção discente favorável ao uso de aplicativos de quadro tático nas aulas de Educação Física. O recurso mostrou potencial pedagógico, desde que articulado ao planejamento docente e à vivência prática dos esportes de invasão.

Palavras-chave: Educação física; tecnologia educacional; smartphone; esportes.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 6.764.905 e 76622223.2.0000.5402.



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





Eco Ultrassonográfico Reflete o Comportamento Mecânico do Tendão Patelar Humano em Condições *In Vivo*

AUTORES

Carlos Doniseti Motta Junior
Augusto Corrêa de Queiroz Freitas
Ígor Fernandes de Lima
Isabela Cristina da Silva
Markus Vinícius Campos Souza
Fábio Lera Orsatti

Universidade Federal de Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Laboratório de Pesquisa em Exercício e Biologia
Aplicada (BioEx). Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

Introdução: Estudos experimentais *ex vivo* demonstraram que alterações na ecogenicidade do tendão acompanham sua deformação mecânica. Caso essa relação também seja observada em humanos, a ecogenicidade obtida por ultrassonografia poderá representar uma alternativa simples e não invasiva para investigar o comportamento mecânico do tendão. Entretanto, essa relação permanece pouco compreendida em condições *in vivo*. **Objetivo:** Investigar se alterações na ecogenicidade do tendão patelar acompanham sua deformação e o aumento progressivo da força aplicada ao tendão em condições *in vivo*. **Métodos:** Vinte voluntários foram avaliados por ultrassonografia e dinamometria durante uma contração isométrica progressiva (rampa). A força tendínea foi estimada por análise biomecânica baseada no torque extensor do joelho. A ecogenicidade foi quantificada pela variação da intensidade dos níveis de cinza da imagem ultrassonográfica a cada 10% da força máxima. Em um subgrupo (n=8), a deformação tendínea também foi mensurada por rastreamento ultrassonográfico do deslocamento da patela. Para cada nível de força, foram calculadas as médias grupais de ecogenicidade e deformação, sendo posteriormente ajustados modelos de regressão. **Resultados:** Em um subgrupo de participantes (n=8), as médias da ecogenicidade apresentaram forte associação com a deformação tendínea ($R^2=0,951$; $P<0,001$). Considerando toda a amostra (n=20), as médias da ecogenicidade ajustaram-se a um modelo linear em função da força tendínea estimada ($R^2=0,989$; $P<0,001$). **Conclusão:** A ecogenicidade do tendão patelar acompanhou a deformação tendínea e o aumento progressivo da força aplicada ao tendão em condições *in vivo*, sugerindo que a ecogenicidade pode fornecer informações relevantes sobre o comportamento mecânico do tendão.

Palavras-chave: Tendão Patelar; Ultrassonografia; Força Muscular; Biomecânica; Contração Isométrica.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.595.653.



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





Potência de membros inferiores por estágio maturacional em adolescentes praticantes de jiu-jitsu

AUTORES

Luara Mirela Coscrato Melo
Lavínia Ferreira Lopes
Thainá Magri Neves
Jonathã Luiz Justino da Silva
Donizete Cícero Xavier de Oliveira

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

Introdução: Durante a maturação biológica, ocorrem alterações fisiológicas e no desempenho esportivo, inclusive na força de membros inferiores. **Objetivo:** Comparar a força de membros inferiores, através do teste de salto vertical, em adolescentes praticantes de Jiu-Jitsu de estágios maturacionais distintos. **Métodos:** Estudo transversal com 37 adolescentes do sexo masculino, de 12 a 17 anos de idade, praticantes de jiu-jitsu. Foram avaliados 11 meninos Pré-PVC, 7 Durante-PVC e 19 Pós-PVC. Para avaliar a maturação somática, utilizou-se a equação de Mirwald. Para o teste de força de membros inferiores, foi utilizado o salto vertical, considerando a altura do salto e a potência relativa (Tapete de contato Cefise®). A análise estatística foi realizada no software GraphPad Prism 9.0; utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a normalidade e o teste de ANOVA One-Way para a comparação entre os grupos, seguido de post hoc de Tukey. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** Em relação à potência relativa, o grupo Pós-PVC apresentou maior força comparado aos demais grupos (Pré-PVC: $34,3 \pm 8,6$; Durante-PVC: $36,7 \pm 6,5$; Pós-PVC: $44,6 \pm 5,4$; $p < 0,05$). Quando analisada a altura do salto dos adolescentes, o Pós-PVC também apresentou maior força quando comparado com os outros grupos (Pré-PVC: $22,8 \pm 5,0$; Durante-PVC: $24,5 \pm 6,0$; Pós-PVC: $33,6 \pm 5,6$; $p < 0,05$). **Conclusão:** O grupo Pós-PVC apresenta maior potência de membros inferiores, com maior potência relativa e altura de salto em relação aos grupos Pré-PVC e Durante-PVC.

Palavras-chave: Salto; Força; Adolescentes; Jiu-jitsu.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 68294423.5.0000.5154.



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





Trajетória do programa academia da saúde na região sudeste entre 2011 e 2026

AUTORES

Tainara Leite Rodrigues
Tailan Leite Rodrigues
Laís Pinto da Silva Tosta
Vitória Cristine Sousa da Silva
Luiz Humberto Rodrigues Souza

Universidade do Estado da Bahia, mestranda no
Programa de Pós-Graduação em Educação Física
(PPGEDF), Jacobina, Bahia, Brasil

Introdução: O programa Academia da Saúde (PAS), é caracterizado por atividades realizadas ao ar livre em espaços com infraestrutura, com a orientação de profissionais qualificados, constituindo-se como essencial na prevenção de doenças crônicas. **Objetivo:** Descrever a trajetória do número de polos do PAS nos estados da região Sudeste do Brasil, entre 2011 e abril de 2026. **Métodos:** Estudo ecológico de série temporal, com dados secundários, obtidos do cadastro nacional dos estabelecimentos de saúde do Brasil, ambiente DATASUS. A análise de dados incluiu a estatística descritiva. **Resultados:** A região Sudeste partiu de 123 polos em 2011 e alcançou 790 em abril de 2026. Dos 1668 municípios da região Sudeste, apenas 631 foram contemplados com o PAS. A capital Belo Horizonte (BH) apresentou o maior número de PAS na região. Em abril de 2026, as capitais Rio de Janeiro e São Paulo não apresentaram polos em funcionamento. Houve estabilidade no número de PAS na capital Vitória, seis polos desde o início. As cidades de Tanguá (RJ) e Ilhabela (SP) foram destaque de número de PAS em seus estados e as configuraram como cidades de pequeno porte. BH exibiu maior número de expansão de polos, partindo de 41 e atingindo 83 até o período de abril de 2026. **Conclusão:** O número de PAS cresceu desde 2011, Minas Gerais e Rio de Janeiro concentraram a maior cobertura municipal de número de polos de PAS da região Sudeste.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Atenção básica à saúde; Atividade física.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Interrupções do comportamento sedentário para função vascular: revisão sistemática com meta-análise

AUTORES

Antônio Ribeiro Neto
Leandro Alonso do Espírito Santo
Jair Sindra Virtuoso Júnior

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Núcleo de Estudos e Pesquisa em Atividade Física e Saúde. Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Introdução: Interromper o comportamento sedentário (CS) pode melhorar a função vascular, incluindo fluxo sanguíneo (BF), taxa de cisalhamento (SR), dilatação mediada pelo fluxo (FMD) e velocidade da onda de pulso (PWV), porém a dose ideal dessas pausas permanece incerta. **Objetivo:** Sintetizar os efeitos das pausas no CS sobre a função vascular em adultos saudáveis (18–59 anos) e identificar as características mais eficazes das intervenções (tipo, frequência, volume e intensidade). **Métodos:** Foram realizadas buscas nas bases PubMed, EMBASE, CINAHL e SPORTDiscus. Ensaios clínicos randomizados que compararam períodos prolongados de CS (≥ 60 min) com pausas ativas foram incluídos. As intervenções foram classificadas por tipo (exercício aeróbio vs. Outros), frequência (≤ 30 min vs. > 30 min), volume (≤ 4 min vs. > 4 min) e intensidade (baixa vs. Moderada-vigorosa). **Resultados:** Quatorze estudos ($n = 208$; $29,2 \pm 5,5$ anos; IMC $24,9 \pm 2,4$ kg/m²) foram incluídos. De forma geral, as pausas no CS não apresentaram efeito significativo sobre a função vascular. No entanto, análises por subgrupo mostraram que intervenções com exercício aeróbio promoveram melhora no BF (SMD = -0,79) e na FMD (SMD = -0,86). Em relação à frequência, intervenções de baixa frequência foram eficazes para BF (SMD = -0,86). Quanto ao volume, apenas intervenções de maior duração (> 4 min) melhoraram BF (SMD = -0,86). Intervenções com intensidade moderada-vigorosa apresentaram melhora significativa no BF (SMD = -1,09) e na SR (SMD = -1,30). **Conclusão:** Para a função vascular, os efeitos mais significativos ocorreram com intervenções de alta frequência, alta intensidade, alto volume e exercício aeróbio.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário; Exercícios Físico, Saúde Vascular; Fluxo Sanguíneo.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: CRD42024616213.



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





Análise da atividade física nos planos de governos e planos plurianuais da Região Sudeste do Brasil

AUTORES

Paloma Andrade Pinheiro
Ana Teófila Cabral Menezes
Temístocles Damasceno Silva

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia,
Centro de Estudos em Gestão Pública. Jequié,
Bahia, Brasil.

Introdução: A atividade física se apresenta como uma das pautas prioritárias da Política Nacional de Promoção da Saúde. **Objetivo:** analisar as prioridades elencadas para atividade física nos planos de governo e planos plurianuais das unidades federativas que compõem a Região Sudeste do Brasil. **Métodos:** trata-se de um estudo exploratório, documental e qualitativo. Os planos de governo dos candidatos eleitos em cada unidade federativa foram coletados no portal DivulgaCand enquanto os planos plurianuais foram coletados nos portais das secretarias estaduais de planejamento. Os dados foram coletados com o auxílio do Software *Nvivo* versão 12. Para tal, utilizou o seguinte descritor: “atividade física”. A organização dos dados baseou-se no período, gestão e conteúdo identificado. Concomitantemente, utilizou-se a análise de conteúdo de Bardin (2011). **Resultados:** identificou-se uma baixa frequência de pautas para o tema nos planos de governo em relação aos planos plurianuais. A centralidade das pautas perpassa pela oferta de infraestrutura física (criação de academias) e programas de fomento a prática regular de atividade física. Apesar da diversidade de representações político-partidárias, a atenção dada ao tema segue uma lógica similar na região analisada. Além disso, observou-se as continuidades e rupturas no planejamento governamental bem como a dissonância com as diretrizes da Política Nacional correlata ao tema. **Considerações finais:** a pesquisa possibilitou a mobilização de um modelo alternativo para o desenvolvimento de análises do planejamento de políticas públicas relacionadas as atividades físicas no contexto subnacional bem como proporcionou a compreensão das continuidades e rupturas do tema no planejamento governamental.

Palavras-chave: Política Pública; Planejamento em Saúde; Atividade Física.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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





Barreiras para mudança de comportamento em atividade física: percepção de profissionais da APS

AUTORES

Nathália Lustosa Ferreira Silvestrini
Fernanda Machain Silva Tannús
José Humberto Alves
Camila Bosquiero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,
Programa de Pós-Graduação em Educação Física,
Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física,
Exercício e Saúde (GEPAFES). Uberaba, Minas
Gerais, Brasil.

Introdução: Na Atenção Primária à Saúde (APS), promover atividade física (AF) exige mais do que informar seus benefícios. É preciso reconhecer barreiras presentes na rotina dos profissionais e dos usuários, bem como fatores que favorecem ou dificultam a mudança de comportamento. **Objetivo:** Analisar dados relacionados à mudança de comportamento para AF e às barreiras percebidas por profissionais da APS antes e após uma capacitação sobre aconselhamento breve. **Métodos:** Estudo piloto, de abordagem quantitativa e qualitativa, realizado com 14 profissionais de uma UBS de Uberaba-MG que concluíram a capacitação. Foram aplicados questionários antes e após a intervenção, contemplando prática de AF, conhecimento, uso de espaços e programas públicos e aconselhamento. Também foram realizados grupos focais, analisados por análise de conteúdo. **Resultados:** A prática regular de AF há mais de seis meses permaneceu em 28,6%. A intenção de iniciar a prática nos próximos seis meses reduziu de 28,6% para 21,4%, enquanto a ausência de intenção diminuiu de 14,3% para 7,4%. A percepção de espaços públicos próximos aumentou de 78,6% para 92,8%, embora o uso desses locais tenha se mantido semelhante. O uso de programas municipais gratuitos passou de 35,7% para 78,6%. Nos grupos focais, apareceram barreiras como baixa adesão da população, falta de tempo, insegurança para aconselhar, limitações estruturais, sobrecarga de trabalho e dificuldades da mudança de comportamento. **Conclusão:** A capacitação ampliou o reconhecimento de recursos disponíveis e das barreiras envolvidas na promoção da AF. Porém, as mudanças individuais foram discretas, indicando necessidade de ações permanentes e articuladas na APS.

Palavras-chave: Atividade física; Atenção primária à saúde; Aconselhamento; Educação continuada; Promoção da saúde.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 7.904.544 e 91215425.2.0000.5154.



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





Efeitos do Buzz Wire na precisão dos movimentos de membros superiores na Doença de Parkinson

AUTORES

Caroline Bermudes Gutierrez dos Reis

Ana Caroline Magrini Bruno

Luciane Aparecida Pascucci Sande de Souza

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

Introdução: Há evidências positivas do uso da dupla tarefa (DT) em indivíduos com Doença de Parkinson (DP), podendo ser uma estratégia para aprimorar o desempenho nas atividades de vida diária dos membros superiores. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do uso do Buzz Wire (BW) em condição de DT na DP sobre a precisão dos movimentos dos membros superiores e verificar se os resultados se mantêm após um período sem intervenção. **Métodos:** Estudo intervencional, longitudinal, prospectivo e quantitativo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Participaram sete indivíduos do sexo masculino, nos estágios 2 e 3 da escala de Hoehn e Yahr, em tratamento no Centro de Reabilitação. Foram realizadas duas fases de intervenção: a primeira utilizou o BW associado a tarefas matemáticas simples, e a segunda um treinamento convencional exclusivo para membros inferiores. Ambas fases duraram oito semanas, com uma sessão semanal de 30 minutos. Houve três avaliações: a primeira (AV1), antes da intervenção inicial; a segunda (AV2), após a conclusão da primeira fase; e a terceira (AV3), após a segunda fase, caracterizando um follow-up. Os instrumentos utilizados foram o Buzz Wire, teste Timed Up and Go, teste de Jebsen-Taylor adaptado e o questionário ABILHAND. **Resultados:** Observou-se diminuição do número de toques de membro superior direito no BW entre AV1 e AV2 ($p = 0,04$) e manteve-se em AV3 ($p = 0,01$). **Conclusão:** Houve melhora da precisão de membro superior direito no BW, evidenciada pela redução o número de toques, além disso, houve a manutenção dos ganhos após finalizar as intervenções.

Palavras-chave: Doença de Parkinson; Dupla Tarefa; Reabilitação; Membro Superior; Destreza Motora.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: 1.393.092.



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





Trajetória do IPAQ: uma revisão bibliométrica da literatura entre 2003 a 2026

AUTORES

Laís Pinto da Silva Tosta
Tainara Leite Rodrigues
Rafaela Gomes dos Santos
Luís Humberto Rodrigues Souza

Universidade do Estado da Bahia, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Jacobina, Bahia, Brasil.

Introdução: Para mensurar as diferentes intensidades de atividade física, há métodos que qualificam e quantificam o vigor das atividades. O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) é um instrumento amplamente utilizado no mundo para essa medição. **Objetivo:** Neste estudo buscou-se analisar a evolução temporal das publicações científicas acerca do IPAQ no Brasil. **Métodos:** Trata-se de um estudo bibliométrico, quantitativo, descritivo, sem recorte temporal. A busca dos dados foi realizada na base de dados PubMed, com os descritores IPAQ questionnaire AND Brazil, com amostra de 262 estudos. **Resultados:** Os resultados mostraram que o ano que mais teve publicação foi 2019. Entre os 111 periódicos encontrados destacam-se o Caderno de Saúde Pública. Na classificação QUALIS/CAPES destaca-se o estrato A1 e no fator de impacto JCR, a maior parte dos artigos foi publicado no fator entre 2,01 a 4,0. As publicações científicas estão em sua grande maioria concentradas nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, com a instituição de ensino de maior destaque a Universidade de São Paulo (USP) e as palavras-chave mais encontradas nos estudos foram: Atividade Física e Exercício. **Conclusão:** O estudo mostrou que o IPAQ é amplamente utilizado no Brasil, com maior número de publicações em 2019, predominantemente em periódicos de alto impacto, nas regiões Sul e Sudeste, especialmente vinculadas à USP. As palavras-chave mais frequentes reforçam a centralidade da temática que utilizam o instrumento. Esses achados contribuem para compreender a evolução e a distribuição da produção científica sobre o IPAQ e apontam tendências para futuras investigações.

Palavras-chave: IPAQ; Estudo Bibliométrico; Brasil.

CAAE/ Parecer CEP-CEUA/ PROSPERO/ OSF: Não se aplica.



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

