



Portal de Anais Eletrônicos
UniEVANGÉLICA

**I MOSTRA ACADÊMICA do CURSO de
EDUCAÇÃO FÍSICA da UniEVANGÉLICA**

20 de Novembro de 2017

UniEVANGÉLICA
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitario de Anápolis - UniEVANGÉLICA

Associação Educativa Evangélica

Conselho de Administração

Presidente – Ernei de oliveira Pina

1º Vice-Presidente – Cicílio Alves de Moraes

2º Vice-Presidente – Ivan Gonçalves da Rocha

1º Secretário – Geraldo Henrique Ferreira Espíndola

2º Secretário – Francisco Barbosa de Alencar

1º Tesoureiro – Augusto César da Rocha Ventura

2º Tesoureiro – Djalma Maciel Lima

Centro Universitário de Anápolis

Chanceler – Ernei de Oliveira Pina

Reitor – Carlos Hassel Mendes da Silva

Pró-Reitor Acadêmico – Marcelo Mello Barbosa

Pró-Reitor de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Ação Comunitária – Sandro Dutra e Silva

Coordenadora da Pesquisa e Inovação – Lúcia Coelho Garcia Pereira

Coordenador de Extensão e Ação Comunitária – Fábio Fernandes Rodrigues

Portal de Anais da Unievangélica

Natasha Sophie Perreira

Eduardo Ferreira de Souza

Anderson Dutra e Silva

Sumario

Resumos Simples.....	4
----------------------	---

Resumos Simples

COMPARAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO RESISTIDO DE HOMENS E MULHERES TREINADOS

Adriano Teixeira Araújo

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

William Alves Lima

RESUMO

O objetivo da presente pesquisa foi comparar as características da sistematização do treinamento resistido entre homens e mulheres treinados com idade média de 26 anos. A amostra foi composta por 50 adultos jovens, de ambos os sexos, praticantes de musculação no mínimo há três meses em que foi aplicado um questionário auto interpretativo semiestruturado com questões abertas e de múltipla escolha, referentes ao treinamento resistido composto por 22 questões. Os resultados mostraram que homens e mulheres treinam menos de 1 hora por sessão com 50% e 57,1% respectivamente, ambos possuem uma frequência de 5 vezes por semana (54,5% e 35,7%), em relação a divisão dos treinos em membros inferiores (MMII) e superiores (MMSS), a maioria das mulheres em torno de 60% treinam MMSS apenas uma vez na semana, enquanto os homens aproximadamente 50% treinam 3 vezes na semana, já a realização dos treinos para MMII essa situação é invertida com 46,4% das mulheres treinando 3 vezes na semana e 40,9 % dos homens realizando apenas uma vez. Ao levar os treinos até a falha, as mulheres fazem mais isso com os exercícios de MMII e os homens os de MMSS. Ao comparar as características do treinamento entre homens e mulheres, não foi possível concluir nenhuma diferença significativa entre a maioria das variáveis estudadas. A maior diferença observada foi relativo à realização dos treinos de membros superiores e membros inferiores, com uma frequência menor das mulheres nos treinos de MMSS e uma frequência menor dos homens nos treinos de MMII.

Palavras-chaves: Treinamento Resistido, sistematização, força.

QUALIDADE DE VIDA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ACADÊMICOS DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Monique Maria de Souza
Patrícia Espíndola Mota Venâncio
Meiry de Souza Moura Maia
Grassyara Pinho Tolentino

RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever e comparar a qualidade de vida de acadêmicos nos períodos iniciais, médios e finais do curso de graduação em Educação Física bacharelado de um Centro Universitário de Anápolis-Go. O presente estudo é de caráter descritivo de delineamento transversal, na qual a coleta de dados ocorreu nos primeiros períodos, (1º e 2º) grupo I, médios (4º e 5º) grupo II e últimos períodos (7º e 8º) grupo III, em 127 acadêmicos de ambos os sexos. Foi utilizado para coleta de dados, um questionário de caracterização com medidas antropométricas auto-relatadas iniciais e atuais e o questionário Medical Outcomes Study 36 – Item Short-Form Health Survey (SF-36). O presente estudo concluiu que a percepção de qualidade de vida nas fases iniciais, médias e finais, não apresentou diferenças significativas entre os períodos e sexos com exceção da variável emocional, onde os homens apresentaram maiores valores em comparação as mulheres. Os componentes de capacidade funcional, aspectos físicos e aspectos emocionais, entre os períodos apresentaram ótimos escores em todos os períodos. Bem como os componentes de estado geral de saúde, dor, vitalidade, aspectos sociais que indicou níveis adequados. Em relação as variáveis antropométricas, foi observado que a maioria dos alunos avaliados, foram diagnosticados como eutrofos, tanto na fase inicial e média, quanto na atual.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Acadêmicos; Educação Física.

ESTILO DE VIDA DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA DA CIDADE DE ANÁPOLIS-GO

Jefferson de Oliveira Cotta

Iransé Oliveira Silva

William Alves Lima

Henrique Lima Ribeiro

RESUMO

Atualmente o exercício físico tem sido bastante difundido na sociedade devido ao impacto que o mesmo causa sobre a saúde. Logo, profissionais de Educação Física ganham holofotes por serem os especialistas em prescrever atividades físicas, além de eles mesmos serem tachados com indivíduos que realizam atividades físicas assíduas. Entretanto, pouco se sabe do real Estilo de vida deste profissional e como o mesmo influencia em seu cotidiano. Neste sentido, o estudo tem por objetivo identificar os escores de Estilo de vida de profissionais de Educação Física praticantes de treinamento de força na cidade de Anápolis – GO. Foi realizado um estudo com uma amostra composta por 50 adultos jovens com idade entre 20 a 43 anos, com ensino superior completo na área de Educação Física. A coleta de dados ocorreu através da aplicação do questionário “Estilo de Vida Fantástico” e coleta de dados epidemiológicos como estatura e massa corporal. A média de idade foi de $26,82 \pm 5,02$ anos caracterizando uma amostra de adultos jovens, com média de peso de $76,68 \pm 14,78$ quilogramas (kg) e estatura $1,73 \pm 0,09$ metros (m). Para o IMC, a média foi de $25,48 \pm 3,67$, percentil (%) caracterizando a amostra como “Sobrepeso”. Por fim a média de Estilo de Vida foi de $75,54 \pm 11,67$ percentis (%), indicando que o Estilo de vida dessa amostra é caracterizada como “Muito Boa”. Conclui-se então que o Estilo de vida dos profissionais de Educação Física da cidade de Anápolis-GO é classificada maioritariamente como “Muito boa” e, quanto analisada separadamente as variáveis apenas “Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro” teve valores negativos. Todavia são necessários maiores estudos para avaliar com maior exatidão o Estilo de vida desses profissionais e como isto influi em seu cotidiano.

Palavras Chave: Estilo de vida; Profissional de Educação Física; Estilo de Vida Fantástico.

EQUILÍBRIO ESTÁTICO/DINÂMICO E FLEXIBILIDADE EM IDOSOS DA UNIATI

Gustavo Lopes Capeli

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

William Alves Lima

RESUMO

O presente trabalho buscou comparar o equilíbrio corporal dinâmico e estático e a flexibilidade em idosos que optaram pela prática de musculação, hidroginástica ou dança. Tratou-se de um estudo quantitativo, com coleta de campo e de cunho transversal descritivo. Contou-se com 56 indivíduos idosos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos, matriculados no programa Universidade aberta da terceira idade ofertados pelo Centro Universitário de Anápolis, independente se já eram ou não fisicamente ativos. Este estudo contemplou 20 idosos no grupo Musculação (idade= 68,95 ± 5,92 anos); 22 no grupo Hidroginástica (idade= 69,44 ± 6,31 anos) e 14 no grupo Dança (idade= 70,21 ± 7,08 anos). Foram coletados os dados antropométricos para o cálculo do IMC. Em seguida foram realizados os testes: *Time Up and GO*; Escada de Equilíbrio de Berg; Teste de Tinetti e Teste de Flexibilidade de Rikli e Jones. Os resultados demonstraram que houve diferença significativa, de acordo com a opção de atividade física sistematizada, onde os que optaram pela prática de musculação apresentaram um significativo melhor desempenho nos testes TUG, BERG. Já os que optaram pela dança apresentavam um significativo melhor desempenho na flexibilidade de perna esquerda. Não houve diferença significativa para os demais testes. Com isso é possível concluir que os idosos que optam pela prática de musculação talvez apresentem maior independência funcional no que tange o equilíbrio estático e dinâmico, enquanto que os que optam pela dança apresentam maior flexibilidade e melhor simetria de flexibilidade entre membros.

Palavras-chave: Envelhecimento; Aptidão física; Idoso

RELAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL E A PRESENÇA DE OSTEOPENIA

EM MULHERES MENOPAUSADAS

Lívia Angélica Inácio de Macena e Póvoa da Silva

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

William Alves Lima

RESUMO

O objetivo deste estudo foi relacionar a composição corporal com a incidência de osteopenia em mulheres menopausadas. Para isso foi realizada a análise de prontuários disponíveis em uma clínica radiológica da cidade de Anápolis contendo análise de corpo inteiro através da técnica de Absortometria de raios X de dupla energia (DEXA) para composição corporal do ano de 2016. As amostras foram divididas em 2 grupo: O grupo 1 (com osteopenia) é significativamente mais velho que a o grupo 2 (sem osteopenia) aproximadamente 4 anos. O percentual de gordura, tanto nos segmentos corporais como de corpo inteiro, também se apresentou maior entre o grupo 1. A densidade mineral óssea (DMO) do grupo 2 é significativamente maior do que a do grupo 1 em todos os segmentos analisados com exceção da DMO de pelve onde não se detectou diferença significativa. O conteúdo mineral ósseo (CMO) apresentou maior deposição no grupo 1 em todos os segmentos analisados. A idade avançada assim como o percentual de gordura contribui para a baixa DMO. O percentual de gordura de tronco influencia em 24% a baixa densidade mineral óssea de coluna

Palavras chaves: Osteopenia; Sobrepeso/obesidade; Climatério.

ANÁLISE FUNCIONAL DO EXERCÍCIO AGACHAMENTO EM IDOSAS FREQUENTADORAS DA UniATI

Marcio Christiano Fonseca Araújo
Patrícia Espíndola Mota Venâncio
Iransé Oliveira Silva
William Alves Lima

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi classificar as idosas segundo seu desempenho no exercício agachamento livre, de acordo com a qualidade do seu movimento. Participaram do estudo 16 idosas com idades entre 61 e 77 anos, integrantes do projeto UniATI do centro Universitário - UniEVANGÉLICA, na cidade de Anápolis-GO, praticantes de musculação, onde realizaram o teste de agachar baseado no FMS e registrado em uma câmera de vídeo portátil. Para análise dos dados foi feito o teste de *Mann Whitney* para comparar a mobilidade de tronco com a de quadril, e também para comparar a mobilidade entre quadril, joelhos e tornozelos entre os lados direito e esquerdo. Os resultados mostraram que o percentual de gordura das avaliadas apresentou valores médios de 39,11%, sendo classificadas como sobrepeso e que apresentaram uma maior mobilidade de quadril quando comparada ao joelho (93,8% da amostra). Em relação à projeção do joelho à frente da linha dos pés, 87,5% da amostra executou o movimento avançando joelho. A média da mobilidade de joelho e quadril foram 69,25° e 81,16°. Ao ser relacionado à mobilidade de quadril, joelho e tornozelo direito e esquerdo a média foi de 15,31° e 10,75°. Foi possível concluir que o desempenho no agachamento funcional evidenciou a presença de alguns desvios posturais com uma maior prevalência para maior mobilidade de quadril em detrimento ao joelho, projeção do joelho à frente da linha dos pés, rotação externa dos pés e demasiada abdução de quadril.

Palavras chave: Análise funcional; agachamento; Idosas.

A INCIDÊNCIA DE OSTEOPENIA/OSTEOPOROSE DE ACORDO COM A ETNIA E ESTADO NUTRICIONAL EM ADULTOS DE AMBOS OS SEXOS DA CIDADE DE

ANÁPOLIS

Lucas Calixto De Oliveira
Patrícia Espíndola Mota Venâncio
Iransé Oliveira Silva
William Alves Lima

RESUMO

Introdução: A osteoporose é uma doença caracterizada pela destruição da microarquitetura óssea, e da redução de sua massa, predispondo à fratura por pequenos traumas ósseos. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é comparar a incidência de osteopenia / osteoporose de acordo com a etnia e estado nutricional em pessoas adultas de ambos os sexos, visando traçar um perfil desta sociedade para que se possa relacionar essa patologia a esses fatores. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo de quantitativo, e documental com coleta e análise de dados de prontuários, que foi composto de 183 prontuários de uma população de 420 prontuários da Clínica Radiológica de Anápolis (CRA). Foram coletados os dados do ano de 2015 que estavam digitalizados em forma de planilha. **Resultados:** Foi possível constatar que o IMC saudável é um fator de proteção para o sexo masculino no que tange o desenvolvimento de osteoporose. Já para o sexo feminino não foi identificada diferença significativa quanto às distribuições percentuais e o Odds Ratio obviamente não conseguiu prever nenhum fator de risco ou de proteção com a manifestação de sobrepeso e sua influência sobre o desenvolvimento de osteopenia ou osteoporose. De acordo com a etnia, a branca apresentou maior incidência de osteopenia e osteoporose em relação às outras. **Conclusão:** Pode-se concluir que houve diferenças significativas na incidência de osteopenia / osteoporose de acordo com a etnia, e estado nutricional nos avaliados, relatando assim, que a etnia branca apresentou maior incidência de osteoporose em relação à etnia branca, porém todas as etnias estão propensas à patologia.

Palavras-chave: Osteopenia; Etnia; Estado Nutricional; Adultos.

MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Nilson de Almeida Borém Júnior

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar a qualidade de vida da terceira idade em praticantes de musculação de uma rede de academias da cidade de Anápolis, Goiás. Sendo uma pesquisa quantitativa transversal e descritiva. Para identificar o nível de qualidade de vida do grupo avaliado, foi utilizada a aplicação de um questionário WHOQOL-BREF, além do questionário PAR-q e Risco Coronário para identificação de fatores de risco relacionado à saúde. A partir dos resultados apresentados foi possível concluir que a qualidade de vida dos idosos praticantes de musculação apresentou-se como “Bom” nos domínios de percepção da qualidade de vida e nos domínios ambientais para ambos os sexos; o domínio físico apresentou-se como “Regular” para as mulheres e “Ruim” para os homens, os domínios psicológicos mostraram-se como “Bom” para o grupo feminino e “Regular” para o grupo masculino. Pode ser constatado também que os idosos avaliados apresentam risco coronariano moderado para as mulheres e risco médio para homens acima de 60 anos e fisicamente ativos. Porém, destacamos a necessidade de mais estudos que possam verificar outras variáveis que podem interferir neste processo, além de propor estudos de características longitudinais em diferentes práticas de exercícios, associado aos fatores psicológicos, contribuindo desta forma, com a comunidade acadêmica e científica.

Palavras-chave: Musculação; Terceira Idade; Qualidade de Vida.

PERFIL LIPÍDICO EM IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO: CASO UNIATI - UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE

RESUMO

O envelhecimento natural do corpo é um fenômeno inevitável a todos nós, que conseqüentemente, aumentará as probabilidades de perdas na capacidade física, fisiológica e motora. Conforme apontaram as estatísticas do IBGE, o país poderá possuir cerca de 58 milhões de pessoas idosas até o ano de 2060, com isso, haverá a necessidade de aprimorarmos os métodos de prevenção de doenças crônicas. Com o envelhecimento tornando - se um assunto de saúde pública, remete-se ao cuidado que o indivíduo idoso estará sujeito, haja vista, o enfraquecimento natural do organismo. O objetivo desta pesquisa foi identificar o perfil lipídico em idosos praticantes de treinamento resistido da UniATI (Universidade Aberta da Terceira Idade), da Academia Escola do Curso de Educação Física de Anápolis / GO. A pesquisa tratou-se de estudo transversal, realizado com amostra de 28 idosos, com idade entre 66 a 68 anos, os quais foram divididos em grupos por sexo: masculino (n =12) e feminino (n=16). Foram realizados exames bioquímicos referente ao perfil lipídico (triglicérides, colesterol total, HDL, LDL e VLDL) e também foi efetuado a coleta de peso corporal e estatura dos indivíduos, para o cálculo de massa corporal – IMC e o percentual de gordura. Utilizou-se análise estatística descritiva e uma análise paramétrica, Teste T de Student. O estudo entre idosos revelou a efetividade de resultados, nos índices dos valores antropométricos e regularidade nos níveis de Triglicérides, Colesterol Total, LDL-C, VLDL-C e HDL-C, mostrando que o treinamento resistido de forma regular estimula o metabolismo saudável na terceira idade, prevenindo as ações do envelhecimento. Porém, como não utilizamos uma avaliação pré e pós intervenção, não podemos afirmar que o Treinamento Resistido propiciou este resultado, mas, de acordo com a literatura, o treinamento pode contribuir para a manutenção dos valores do perfil lipídico, dentro dos padrões de referências.

Palavras chaves: Envelhecimento; Perfil Lipídico; Colesterol Total; Treinamento resistido.

APTIDÃO FÍSICA: CORRELAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBICA E ANAERÓBICA COM A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Joelson Pereira Lima

RESUMO

Este estudo tem como objetivo avaliar os componentes da aptidão física que envolve a capacidade aeróbica e anaeróbica, bem como a composição corporal de crianças e adolescentes e fazer uma correlação entre eles. Foi realizado um estudo quantitativo transversal com delineamento experimental envolvendo 151 crianças e adolescentes que participam do Projeto Social AABB Comunidade. Foram realizadas mensurações antropométricas para estimativa da composição corporal, além de testes de capacidade aeróbica e anaeróbica. Para avaliação da composição corporal foi mensurado as dobras cutâneas tricipital e subescapular, para a capacidade aeróbica foi aplicado o teste de Léger e a Corrida de 20 metros para capacidade anaeróbica. Após a coleta, foi aplicada uma análise descritiva por percentual, um teste "t" de student e uma correlação de Pearson para atender aos objetivos propostos. Foi adotado como significância um valor de ($p \leq 0,05$). Como resultados observou-se que os escolares analisados através das variáveis antropométricas, apresentaram presença de normalidade - "Eutrófica". Referente a capacidade aeróbica e anaeróbica o sexo masculino apresentou melhores índices. Concluindo assim que correlação positiva envolvendo a capacidade aeróbica com o %GC. Já em relação a capacidade anaeróbica com o %GC, a correção foi negativa, tanto no sexo feminino como masculino. Porém, novos estudos são necessários para fortalecer nossos resultados e contribuir com a comunidade acadêmica e científica.

Palavras-Chave: Aptidão Física. Capacidade Aeróbica. Capacidade Anaeróbica. Composição Corporal.

PERFIL NUTRICIONAL E DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM IDOSOS ATIVOS E INATIVOS

RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil acarretou mudanças no perfil de morbimortalidade, caracterizado, nos dias atuais, por elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Este estudo foi realizado na forma pesquisa de campo em corte transversal, descritivo quantitativo. O objetivo geral foi investigar o perfil de doenças crônicas não transmissíveis em idosos ativos e inativos em Anápolis. Dentre os objetivos específicos buscou-se verificar o estado nutricional. A amostra contou com 70 idosos com idade entre 60 a 80 anos sem restrição de sexo. A coleta de dados dos idosos inativos foram realizadas no abrigo Monte Sinai e dos idosos ativos no ginásio poliesportivo da faculdade UniEVANGÉLICA. A coleta de dados foram realizadas em dias diferentes, sendo individualmente com duração de 20 a 30 minutos. Os dados foram analisados utilizando o software Epi Info versão 3.3.2, considerando como estatisticamente significativos valores de $p < 0,05$. Observou-se maior frequência de hipertensão arterial sistêmica entre os homens ativos (62,86%). Em relação ao diabetes mellitus, destaca-se o grupo de homens ativos (85,71%). Quanto às dislipidemias, há uma maior prevalência de hipercolesterolemia entre as mulheres ativas (68,57%) e para hipertrigliceridemia as mulheres ativas também possuem maior incidência (85,71%). Houve uma maior prevalência em indivíduos dentro do peso para o grupo ativo (45,71%). Quanto ao excesso de peso, há uma maior prevalência em indivíduos inativos com destaque para os que estão com sobrepeso (48,57%) Quanto ao uso de medicamentos, há uma maior predominância no grupo inativo do sexo masculino (78,6%) e no grupo feminino ativo (92,6%). Os idosos inativos apresentaram maior frequência de refeições (88,57%) com média de ingestão hídrica de 2,54(±1,03) litros. Conclui-se que idosos ativos possuem menor frequência de doenças crônicas não transmissíveis, destacando a importância da prática de atividades físicas nesta população.

Palavras-chave: Idosos; hipertensão; diabetes; dislipidemias; obesidade.

NÍVEIS DE APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS NA CIDADE DE ALEXÂNIA-GO

Luan Wender da Silva

Viviane Soares

Danilo Leandro Santos de Castro

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

Objetivo geral: Verificar níveis de aptidão cardiorrespiratória em crianças e adolescentes praticantes de diferentes modalidades esportivas na cidade de Alexânia – Goiás. Objetivos específicos: Comparar os níveis de aptidão cardiorrespiratória entre modalidades e sexos. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal e descritiva. A amostra foi de 76 crianças e adolescentes, com idade média de 13 anos, praticantes de futebol (22), futsal (18), voleibol (16), karatê (8) e natação (12). Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória utilizou-se o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$) estimado através do teste de ShuttleRun 20 metros (SR20 m). Resultados: O Futebol foi o esporte que apresentou maior média (41,57) e maior valor máximo, em contrapartida o Karatê apresentou menor média (37,57) e a natação com menor valor mínimo (33,3). Quando classificado o futebol apresentou maior porcentagem dentro do esperado (54,5%), enquanto o karatê apresentou maior porcentagem abaixo do recomendado (100%). O sexo masculino apresentou média superior ao feminino (masculino 40,14 e feminino 38,33). Quando classificado o sexo feminino apresentou maior porcentagem dentro do esperado que o masculino, sendo que o valor feminino foi 68% enquanto o masculino foi 19,6%. Conclusão: Com o presente estudo constatou-se que a maior parte das modalidades apresentou nível de aptidão cardiorrespiratória abaixo do esperado. A classificação do $VO_{2máx}$ das modalidades, evidência que jogadores de futebol e vôlei apresentam maior nível de aptidão cardiorrespiratória que os demais. Quando comparado entre os sexos o masculino apresentou maior média que o feminino embora quando classificado o sexo feminino se destacou, apresentando melhor aptidão cardiorrespiratória.

Palavras-chave: Aptidão Cardiorrespiratória; Capacidade Aeróbica; Crianças; Adolescentes.

PSICOMOTRICIDADE NA TERCEIRA IDADE

Ana Luísa Côrtes Mesquita
Fabio Santana
Filipe Nobre Nunes Xavier
Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

O objetivo do presente trabalho foi identificar o efeito do exercício físico nos aspectos psicomotores em idosos que participam do Centro de Convivência de Goianésia após um ano de prática. A amostra contou com 40 idosos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos, sendo 25 participantes que estavam distribuídos em 15 na musculação e 10 na hidroginástica e 15 não participantes do projeto, considerados sedentários. Foi reaplicado o teste de Francisco Rosa Neto. Os resultados demonstram que o grupo que praticou musculação após o tempo de prática, obteve uma diferença significativa apenas na coordenação, e na classificação geral quando comparados entre si. Já os praticantes de hidroginástica obtiveram melhora na coordenação e no esquema corporal, e no grupo controle foi observado que estes sofreram perdas nas capacidades avaliadas, com diferença significativa na classificação geral. Comparado entre grupos os praticantes de hidroginástica se sobressaíram aos outros grupos. Conclui-se que os idosos praticantes das atividades do Centro de Convivência, obtiveram uma melhora nos aspectos psicomotores quando comparados aos sedentários e que a hidroginástica foi capaz de promover melhores resultados nesta amostra. Sugere-se que para obter melhores resultados, deve-se atentar para a frequência com que os idosos praticaram as aulas propostas.

Palavras Chaves: exercício físico; terceira idade, psicomotricidade.

PRESSÃO ARTERIAL E O NÍVEL DE STRESS EM ESCOTEIROS DO GRUPO BERNARDO SAYÃO DA CIDADE DE ANÁPOLIS – GO

Mário Henrique Fernandes

Iransé Oliveira Silva

Lorena Cristina Castilho

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

Objetivo: identificar a pressão arterial e o nível de stress em escoteiros de 7 a 17 anos de ambos os sexos do Grupo Escoteiro Bernardo Sayão da cidade de Anápolis em Goiás. Método: trata-se de um estudo transversal, sustentado por uma abordagem quantitativa, descritiva. Nesta pesquisa foram estudados 54 crianças e adolescentes entre 7 a 17 anos de idade de ambos os sexos, aplicando um questionário de stress e aferida a pressão arterial. Foi feita uma análise descritiva e uma ANOVA para comparar as categorias dos escoteiros (lobinhos, escoteiros, Sênior). Resultados: Houve uma diferença significativa dos resultados quando comparadas as categorias de escoteiros apenas na pressão arterial, obtendo resultados maiores de pressão arterial no sênior, mas essa diferença já era esperada, uma vez que, eles se encontram em faixas etárias diferente, devido os sêniores ser mais velhos em relação aos escoteiros e os lobinhos, o que é algo a se considerar. Embora tenha dado diferença significativa todos os grupos em sua maioria foram classificados em normotensos. Quanto ao nível de stress a maioria das amostras foi considerada normal dentro de cada faixa etária/categoria, não havendo diferença significativa entre os grupos. Conclusão: Diante das evidencias apresentadas pode se concluir que, apesar de necessitar de mais estudos a cerca dos benefícios das atividades contidas e aplicadas no programa escoteiro, a pressão arterial e stress de crianças e adolescentes estão dentro dos padrões normais.

Palavra-chaves: pressão arterial, Esgotamento Profissional, adolescentes

RISCO CARDIOVASCULAR EM ESCOTEIROS DE 7 À 14 ANOS DE BERNARDO SAYÃO DA CIDADE DE ANÁPOLIS

Keila Vieira Da Silva
Grassyara Pinho Tolentino
Meiry de Souza Moura Maia
Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo geral: Identificar os fatores de risco cardiovascular (IMC, circunferência abdominal e pressão arterial) em escoteiros de ambos os sexos com idade de 7 à 14 anos. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva, transversal realizada com 42 escoteiros da cidade de Anápolis, divididos entre grupo um (lobinhos) (n= 25) e grupo 2 (escoteiros (n=17)). Desta amostra foram obtidos os valores da pressão arterial, composição corporal e circunferência de cintura e quadril. Para análise estatística foi realizado uma análise estatística descritiva. Foi utilizado o teste “t” para amostras para comparar as medias das variáveis. Resultados: Em relação a variáveis pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD), Índice de massa corporal (IMC), Circunferência de Cintura (CC) e percentual de gordura (%G) os Lobinhos apresentaram resultados significativamente ($p \leq 0,05$) superiores se comparados aos escoteiros. Se analisado separadamente, 96,2% dos lobinhos e 93,8% dos escoteiros estão dentro da normalidade dentro da Pressão Arterial. Entretanto, na variável IMC 88,5% dos lobinhos e 56,3% dos escoteiros apresentaram-se abaixo do referencial eutrófico dessa variável para sua idade, indicando ainda diferença significativa entre os grupos. Na circunferência de cintura 80,8% dos lobinhos e 56,3 dos escoteiros apresentaram-se abaixo do percentil para sua idade. Por fim, quando analisado o %GC 50% dos lobinhos apresentaram-se com classificação “Muito alto” e 42,3% como “Alto”, revelando que mesmo que nos âmbitos anteriores a amostra tenha sido classificada como eutrofica ou até mesmo abaixo da média. Conclusão: Conclui-se que o fator %G foi a variável que apresentou risco cardiovascular entre os escoteiros e lobinho.

Palavras-chave: Risco Cardiovascular; Composição Corporal, Infância.

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTSAL

José Roberto de Freitas Júnior

Grassyara Pinho Tolentino

Meiry de Souza Moura Maia

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

O estudo teve como objetivo: Identificar a composição corporal de crianças de 08 a 15 praticantes de futsal de uma escolinha de Anápolis – GO. Para tanto, tivemos uma amostra de 62 praticantes, crianças e adolescentes. Foi feita avaliação antropométrica da composição corporal através dos métodos, Índice de Massa Corporal (IMC), Percentual de Gordura (tricipital e panturrilha) e Circunferência de Cintura (CC). Observou-se que o referente estudo não teve diferença significativa nas avaliações antropométricas entre as categorias analisadas (sub-11, sub-13 e sub-15). Notou-se que em 90,3% da amostra, o IMC está dentro dos padrões considerados bons para as respectivas idades. Entretanto, o percentual de gordura se mostrou elevado, sendo 30,6 moderadamente alto, 14,5 alto e 27,4 muito alto. Os resultados do presente estudo identificaram que os adolescentes praticantes de futsal avaliados estão com peso ideal segundo o IMC e apresentam baixo risco de doenças cardiovasculares por estarem dentro da zona saudável de acordo com as referências da circunferência de cintura, porém de acordo com os parâmetros de percentual de gordura corporal estão com a concentração de gordura corporal moderadamente alto.

Palavras-chave: Futsal, crianças, adolescentes, composição corporal.

A APTIDÃO FÍSICA DE ATLETAS AMADORES DE VOLEIBOL DE 11 A 17 ANOS DO CPMG - ANÁPOLIS / GO

Eric Alison Cardoso Godoy
Fabio Santana
Filipe Nobre Xavier Nunes
Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

Introdução: A Aptidão Física é a evolução do corpo, em realizar diversas atividades físicas, oferecendo na condição individual, práticas que possibilitam prazeres e melhoras na qualidade de vida. **Objetivo:** Verificar a Aptidão Física de Atletas Amadores de Voleibol, de 11 a 17 anos com 12 semanas de práticas. **Materiais e Métodos:** é um estudo Longitudinal, Quantitativo e Descritivo que foi composto por 50 Crianças e Adolescentes, de ambos os sexo, sendo utilizada uma Amostra de 33 atletas praticantes de Voleibol. Na Realização do teste utilizou a Bateria de Teste PROESP- BR 2016, com resultados de pré e pós avaliação. **Resultados:** Comparando Pré e Pós Avaliação nos componentes da Aptidão Física, houve diferença significativa na avaliação da Resistência Cardiorrespiratória e Força dos MMS. Para os Componentes: IMC, Resistência Abdominal, Flexibilidade e Força dos MMI, houve uma melhora em seu pré e pós, e nos Componentes: Velocidade, Agilidade, Força dos MMS, e Cardiorrespiratório, teve uma perca do primeiro momento para o segundo, sendo classificados como Zona de Risco. **Conclusão:** Conlui-se que na Aptidão Física, encontra-se nos componentes: IMC, Flexibilidade, Abdominal e Força dos Membros Inferiores dos atletas estão dentro do considerado pela Zona de Saúde, e já nos componentes: Agilidade, Resistência Cardiorrespiratória, Força dos Membros Superiores e Velocidade, estão dentro da Zona de Risco.

Palavras Chave: Aptidão Física, Atletas , Voleibol.

QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA PARA TERCEIRA IDADE – UNIATI

Aline Araújo Santos

Iransé Oliveira Silva

Lorena Cristina Castilho

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

A qualidade de vida encontra-se presente do nascimento até a velhice, no entanto, no idoso esta qualidade de vida sofre uma decadência, devido à associação de problemas de ordem física, psicológica, cultural e econômica que se torna acentuado na senescência. Brasil, com aumento da expectativa de vida amplia-se a preocupação com a qualidade de vida na velhice, o presente trabalho buscou avaliar a qualidade de vida de um grupo de idosos que integram o programa de Universidade Aberta para Terceira Idade (UniATI) na UniEvangélica, Anápolis – Goiás. Para tanto, aplicou-se o questionário da qualidade de vida abreviado SF36 em 90 participantes do projeto UniATI, de ambos os números de praticantes, ≥ 60 anos, sendo 30 praticantes de musculação, 30 praticantes de ritmos e o grupo controle (GC) foi composto por 30 idosos não praticantes de atividade física. E a fim de comparar a qualidade de vida utilizou o teste de Mann-Whitney, adotando o nível de significância de $p \leq 0,000$. Os resultados evidenciaram que dentre os domínios da qualidade de vida avaliados, a capacidade funcional, os aspectos físicos, a variável dor ($p \leq 0,032$) e do estado de saúde geral ($p \leq 0,001$), apresentaram diferenças significativas entre o grupo de idosos ativos e o grupo de idosos sedentários. A capacidade funcional e os aspectos físicos foram acima da média para todos os grupos ativos fisicamente e o GC apresentou valores limítrofes para a qualidade de vida. O domínio da dor e o estado geral da saúde apresentaram valores acima da média para o GC, em relação aos grupos fisicamente ativos. A vitalidade e os aspectos sociais foram classificados como limítrofes com todos os grupos fisicamente ativos não demonstrando diferenças significativas entre si. Já os aspectos econômicos dos grupos dos idosos fisicamente ativos foram classificados como acima da média frente ao GC. A saúde mental de todos os idosos avaliados foi classificada como abaixo da média. Foi possível concluir que a qualidade de vida dos idosos avaliados está abaixo da média no domínio saúde mental, os domínios de capacidade funcional e aspectos físicos estão acima da média, enquanto os outros domínios se encontram em valores limítrofes.

Palavras chave: Idoso; qualidade de vida; atividade física.

ATIVIDADES FÍSICAS AERÓBIAS, ANAERÓBIAS OU CONCORRENTE: QUAL DELAS É MAIS EFETIVA PARA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES?

Karlla Cardoso Rodrigues

Iransé Oliveira Silva

Lorena Cristina Castilho

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

Analisar a qualidade de vida de mulheres praticantes de atividades aeróbicas, anaeróbicas e as mulheres que praticam as duas modalidades, atividades aeróbicas e anaeróbicas. O estudo tem como problemática: Como é a qualidade de vida de mulheres praticantes de atividades aeróbicas? Uma vez que, atividades aeróbicas influenciam de forma positiva na qualidade de vida das mulheres praticantes. As atividades aeróbicas crescem em números significativos em academias de Anápolis. Através de seus determinantes e condicionantes fez-se necessário pesquisar a percepção de qualidade de vida destas praticantes. Denominado um estudo de caráter descritivo, de abordagem qualitativo e delineamento transversal, na qual a coleta de dados ocorreu no total por uma amostra de 65 mulheres praticantes de atividades aeróbicas, anaeróbicas e mulheres que praticam os dois (aeróbica e anaeróbicas) nas academias de Anápolis, com idade de 30,85 anos e que estavam treinando na academia a no mínimo três meses. Foi utilizado o questionário WHOQOL – ABREVIADO, programa de saúde mental, da organização mundial de saúde. Que é composto por 26 perguntas que abrange diferentes domínios da qualidade de vida, sendo eles: Domínio Físico, Domínio Psicológico, Nível de Independência, Relações Sociais, Meio Ambientes e Religiosidade. Foi utilizado o teste de Kruskal Wallis para comparar as modalidades. Como resultado houve diferença significativa quando comparado às modalidades no domínio físico e psicológico para as praticantes da modalidade aeróbica em que foram superiores as demais atividades, para o domínio social houve diferença significativa mostrando que quem pratica as duas modalidades são mais sociáveis, para o domínio ambiente e na qualidade de vida geral não houve diferença significativa entre as modalidades.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Mulheres; aeróbica; anaeróbica.

NÍVEL DE DESEMPENHO DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE BASQUETE E INATIVOS

Lucas Rodrigues Gato

Henrique Lima Ribeiro

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Rávila Graziany Machado de Souza

RESUMO

Introdução: A aptidão física tem grande influência no rendimento físico, cotidiano e escolar do adolescente. **Objetivo:** Avaliar e comparar os níveis de aptidão física entre adolescentes praticantes de basquetebol e inativos. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo, todos os participantes foram submetidos a uma série de testes de aptidão física, abrangendo envergadura, flexibilidade, resistência muscular localizada, força explosiva de membros superiores e inferiores, agilidade, velocidade e resistência cardiorrespiratória e estado nutricional. A análise estatística foi realizada utilizando o software Epi Info versão 3.3.2, considerando significativos valores de $p < 0,05$. **Resultados:** Observa-se que na envergadura o grupo ativo teve um melhor resultado com média $1,76 \pm 0,13$ cm ($p=0,00$), no salto horizontal a distancia foi maior dos ativos com média de $1,71 \pm 0,25$ cm ($p=0,04$), na força de membro superior com media de $4,09 \pm 0,86$ cm ($p=0,00$) os ativos foram melhores, e na velocidade os ativos obtiveram menor tempo, com média de $3,94 \pm 0,47$ segundos ($p=0,04$). O grupo dos praticantes teve resultado significativamente também melhores, na flexibilidade, resistência abdominal, agilidade e resistência cardiorrespiratória a diferença não foi significativa. **Conclusão:** O grupo do basquetebol tem uma melhor aptidão física na maioria de seus componentes, sendo de forma significativa em grande parte.

Palavras chaves: Adolescentes, basquetebol, saúde, sedentarismo.

ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Vicente Garcez Cardoso

Henrique Lima Ribeiro

Iransé Oliveira Silva

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar o nível de estresse, ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos praticantes de hidroginástica de Academias de Anápolis-GO. Realizou-se um estudo transversal, quantitativo e descritivo com população composta por 28 idosos, sendo 11 do sexo masculino e 17 do sexo feminino. A média de idade dos indivíduos pesquisados é de 67 anos. Foram utilizados 3 questionários, sendo o primeiro de estresse (Questionário do site Saúde em Movimento), o segundo sobre ansiedade e depressão (Escala Had) e o último sobre qualidade de vida (Whoqol-Bref). Os resultados não apresentaram diferenças significativas em relação ao sexo dos indivíduos pesquisados e nem ao local em que praticam a hidroginástica em nenhum domínio. No aspecto da qualidade de vida os resultados mostraram a importância da prática de exercício físico, pois mais de 50% dos entrevistados ficaram entre ruim a boa. Já nos aspectos de estresse, ansiedade e depressão foram classificados em sua maioria como possíveis casos. Conclui-se, que idosos praticantes de hidroginástica nas duas academias de Anápolis possuem um nível ruim de qualidade de vida geral, além de índices indicativos de depressão, ansiedade e estresse.

Palavras-chave: Estresse; Ansiedade; Depressão; Qualidade de Vida; Hidroginástica.

BEM ESTAR SUBJETIVO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DE UM CENTRO ESPORTIVO EM ANÁPOLIS-GO.

Daniel Leonardo Rabelo Damásio

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

Henrique Lima Ribeiro

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi de identificar o nível de bem estar subjetivo de praticantes de exercício físico em um centro esportivo na cidade de Anápolis-GO, por meio da escala de bem estar subjetivo de Tróccoli e Albuquerque (2004), que conta com um questionário de 62 perguntas. A população foi composta por 50 indivíduos adultos, sendo a amostra composta 23 indivíduos do sexo feminino e 7 do sexo masculino, desta forma, perfazendo um total amostral de 30 indivíduos. Os avaliados responderam o questionário de bem estar de forma separada e individual, garantindo a fidedignidade dos dados. Os resultados encontrados dentro da pesquisa foram considerados normais, conforme hipótese sugerida, demonstrando que o exercício físico é promotor de bem estar. Todavia, não houve valores com significância considerável entre as variáveis, afeto positivo, afeto negativo, nível de satisfação e insatisfação. A partir dos resultados encontrados conclui-se que, os indivíduos analisados neste centro esportivo, praticantes de exercício físico, encontram-se com um bom nível de bem estar, ou seja, a pratica do exercício físico se mostra relevante para atingir bons níveis de bem estar.

Palavra-chave: Exercício Físico; Bem Estar Subjetivo.

COMPARAR AS CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO RESISTIDO DE HOMENS E MULHERES TREINADOS

Adriano Teixeira Araújo
Grassyara Pinho Tolentino
Iransé Oliveira Silva
William Alves Lima

RESUMO

O objetivo da presente pesquisa foi comparar as características da sistematização do treinamento resistido entre homens e mulheres treinados com idade média de 26 anos. A amostra foi composta por 50 adultos jovens, de ambos os sexos, praticantes de musculação no mínimo há três meses em que foi aplicado um questionário auto interpretativo semiestruturado com questões abertas e de múltipla escolha, referentes ao treinamento resistido composto por 22 questões. Os resultados mostraram que homens e mulheres treinam menos de 1 hora por sessão com 50% e 57,1% respectivamente, ambos possuem uma frequência de 5 vezes por semana (54,5% e 35,7%), em relação a divisão dos treinos em membros inferiores (MMII) e superiores (MMSS), a maioria das mulheres em torno de 60% treinam MMSS apenas uma vez na semana, enquanto os homens aproximadamente 50% treinam 3 vezes na semana, já a realização dos treinos para MMII essa situação é invertida com 46,4% das mulheres treinando 3 vezes na semana e 40,9 % dos homens realizando apenas uma vez. Ao levar os treinos até a falha, as mulheres fazem mais isso com os exercícios de MMII e os homens os de MMSS. Ao comparar as características do treinamento entre homens e mulheres, não foi possível concluir nenhuma diferença significativa entre a maioria das variáveis estudadas. A maior diferença observada foi relativo à realização dos treinos de membros superiores e membros inferiores, com uma frequência menor das mulheres nos treinos de MMSS e uma frequência menor dos homens nos treinos de MMII,

Palavras-chaves: Treinamento Resistido, sistematização, força.

HISTÓRICO DE LESÕES EM NADADORES DA SELEÇÃO BRASILEIRA QUE PARTICIPARAM DO CICLO OLÍMPICO RIO 2016

Natália Mendes Diniz

Fabio Santana

Iransé Oliveira Silva

Viviane Soares

William Alves Lima

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar os tipos e locais mais frequentes de lesões em nadadores da seleção brasileira durante a preparação para os jogos Rio2016. A amostra foi composta por 22 atletas entre 17 e 30 anos de idade, de ambos os sexos, que participaram das provas de natação das olimpíadas Rio2016 representando o Brasil. Para avaliação do histórico de lesões foi elaborado um questionário composto com dados pessoais, contendo 8 questões fechadas, onde buscou-se informações relacionadas ao tipo de treinamento e as possíveis lesões decorridas durante a preparação física. Os resultados mostraram que 5 atletas reportaram ter sofrido dor no complexo articular do ombro. Foi observado também que as contraturas musculares apresentaram maior incidência. Além disso, 12 de 22 atletas não relataram a ocorrência de lesão resultantes da modalidade. Com relação ao tempo de prática profissional de natação, foi observado que os atletas entrevistados apresentaram de 5 a 20 anos de tempo de prática profissional. Conclui-se que a maioria das lesões ocorreu nas articulações do ombro e coluna lombar, sendo a contratura muscular a mais frequente. Pode ser constatado também que a incidência de lesões, assim como o relato de dores pelos nadadores avaliados apresentou-se baixa, comparada a outros estudos presentes na literatura e que o mecanismo da lesão foi à prática de musculação e na fase específica da periodização.

Palavras chave: Lesão; Natação; Rio2016

DESVIOS POSTURAIIS EM MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Paulo Sérgio Fernandes

Iransé Oliveira Silva

Deise Aparecida de Almeida Pires Oliveira

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Viviane Soares

RESUMO

A postura é o principal aliado para uma vida saudável, pois é ela que oferece sustentação para corpo e facilita a locomoção. Uma posição inadequada pode acarretar desvios posturais como anteriorização de cabeça, pelve, desvio da coluna, ombro, quadril e entre outros. **Objetivo:** Identificar os desvios posturais em mulheres praticantes de exercícios resistidos. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa com delineamento transversal, realizada com mulheres praticantes de treinamento resistido com a média de idade de $23,20 \pm 7,40$ anos da Academia Escola situada na Faculdade UniEvangélica da cidade de Anápolis – GO. Portanto, foram avaliados 60 mulheres e as imagens foram utilizada no software de avaliação postural “SAPO”. **Resultado:** Os desvios que teve uma maior número de mulheres não alinhadas foram a anteriorização da pelve, inclinação do corpo, assimetria das escapulas e desvio da coluna vertebral. Por causar algumas divergência com alguns estudo seria necessário a presença de mais estudos com análise postural com mulheres que praticam treinamento resistido. **Conclusão:** Através do presente trabalho afirma que mulheres que praticam treinamento resistido possuem algum tipo de desvio postural.

Palavras chaves: Postura; Mulheres; Treinamento Resistido

DESVIOS POSTURAIIS DE COLUNA VERTEBRAL E QUADRIL DOS ALUNOS DO

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO CENTRO UNIVERSITARIO DE ANAPOLIS

Douglas Rodrigues Teixeira Alves

Iranse Oliveira Silva

Deise Aparecida de Almeida Pires Oliveira

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Viviane Soares

RESUMO

O objetivo desse estudo foi identificar desvios posturais em acadêmicos de ambos os sexos do primeiro e último ano do curso de educação física com média de idade de 22 anos e comparar os dois grupos com relação ao número e tipos, especificamente, os desvios da coluna vertebral e quadril. Trata-se de uma pesquisa com delineamento transversal, caráter quantitativo e descritivo. Foram avaliados 100 acadêmicos, 50 do primeiro ano e 50 do último ano do curso. Para a avaliação foram mensurados a altura e peso, e logo após foi feita a marcação dos pontos anatômicos. Foram tiradas quatro fotos, uma na vista frontal, uma posterior e uma lateral esquerda e uma lateral direita. Foi utilizado o software SAPO para a avaliação das imagens e identificação dos desvios. Ambos os grupos apresentaram desvios com maior prevalência de inclinação da coluna, juntamente, com desvios em “s” ou “c” (60% do primeiro ano e 50% do último ano), anteriorização da cabeça (96%, 92%), desalinhamento do tronco em vista lateral (92%, 90%) anteroversão de quadril (98%, 96%) hiporcifose (98%, 98%) e hiperlordose (94%, 90%). Diante dos resultados obtidos no presente estudo, e de acordo com o objetivo pré-estabelecido, concluiu-se que não houve diferença entre o número de desvios entre os dois grupos, entretanto a grande maioria dos avaliados tanto do primeiro ano quanto do último ano apresentam desvios posturais.

Palavras-chave: avaliação postural, acadêmicos, desvios posturais.

INSTABILIDADE ARTICULAR DE OMBRO EM HOMENS E AS CARACTERÍSTICAS BIOMECÂNICAS PARA EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO SUPINO RETO

Caroliny de Kássia

Viviane Soares

Iransé Oliveira Silva

Luís Vicente Franco de Oliveira

William Alves Lima

RESUMO

O objetivo geral deste estudo foi avaliar a instabilidade articular do ombro, e a presença de dor em homens de 30 a 50 anos, analisando as características biomecânicas para execução do exercício supino reto. O presente estudo avaliou 30 jovens adultos do sexo masculino com um questionário de incapacidade e dor no ombro (SIPADI-BRASIL), também foi utilizado um teste de execução do movimento de supino reto com 10 repetições, com 50% da carga trabalhada habitualmente, avaliando o grau de amplitude de movimento, linearidade, ângulo dos cotovelos, ombros, lordose e simetria do movimento. Para analisar a mobilidade de ombro dos indivíduos foram realizados os testes de Lift-Off, Yergason e Fukuda. Já para analisar a estabilidade de ombro foram utilizados os testes de Apreensão Anterior, teste de flexteste e o teste de varredura, avaliando o grau de dor pela escala Analógica (EVA). Diante dos resultados, a maioria dos indivíduos apresentaram uma amplitude de movimento reduzida, com isso a altura dos cotovelos também é reduzida a menos de 90°, ocorrendo assim uma protusão de ombros no plano sagital, a maioria dos avaliados apresentaram uma hiperlordose evidente durante todo o tempo de execução do exercício, tendo uma predominância de execução do movimento de forma simétrica, e mesmo com 50% dos indivíduos sendo destros a predominância de dor foi no braço esquerdo. Consoante ao objetivo proposto pelo presente estudo pode-se concluir que a falta de estabilidade articular atrapalha tanto na hora da realização do exercício de supino reto como também nas atividades diárias das pessoas.

PALAVRA CHAVE: Treinamento resistido, ombro, supino reto.

ANÁLISE DA AUTOPERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL ENTRE OS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DA CIDADE DE ANÁPOLIS-GO.

Valéria Silva Oliveira

Rodrigo Franco de Oliveira

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

Henrique Lima Ribeiro

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar a autopercepção e a satisfação com a imagem corporal dos acadêmicos do bacharelado em Educação Física de uma Instituição de ensino superior na cidade de Anápolis-Go visto que a cobrança por padrões estéticos determinados atualmente é grande. Método: Foi realizado um estudo transversal, quantitativo, qualitativo e descritivo utilizando o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), uma escala de silhuetas proposta por Damasceno et al.(2011) e foram coletados dados antropométricos (peso e estatura) para o cálculo do índice de massa corpórea (IMC). Participaram da amostra 211 universitários (81 mulheres e 130 homens) com idade igual ou acima de 18 anos. Resultado: Os resultados apontaram que os universitários de ambos os sexos têm uma imagem distorcida de seus corpos e estão insatisfeitos com sua imagem corporal; os homens subestimam seu físico, almejando aumentar seu peso, ao passo que as mulheres superestimam o corpo, desejando diminuir peso e medidas. Na análise do (BSQ) 92,4% da população não apresentou nenhuma distorção da imagem corporal, no entanto, o percentual de distorção de imagem foi maior no público feminino. Conclusão: Pode se concluir com o presente estudo que os acadêmicos do bacharelado em Educação Física têm uma percepção distorcida de seus corpos e estão insatisfeitos mesmo estando eutróficos.

Palavras-Chave: Imagem Corporal; Universitários; BSQ; Escala de Silhuetas.

DISTRIBUIÇÃO ALIMENTAR DE MACRONUTRIENTES EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA HIPERTROFIA EM UMA ACADEMIA DE ANÁPOLIS-GO

Pedro Henrique Borges Pereira

Henrique Lima Ribeiro

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

Rávila Graziany Machado de Souza

RESUMO

Nos últimos anos, o número de alunos nas academias em busca de um corpo dentro dos padrões estéticos tem aumentado de forma considerável. Nem sempre os alunos têm o conhecimento do quanto precisam ingerir de cada macronutriente, ou, muitas vezes possuem o conhecimento, mas não aplicam na prática. Objetivo: O objetivo do presente estudo foi verificar a distribuição alimentar dos macronutrientes de praticantes de exercícios resistidos em uma academia de Anápolis-GO e avaliar se estão de acordo com a recomendação para hipertrofia muscular. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo. Foram avaliados 41 indivíduos (21 homens e 20 mulheres), com idade entre 18 e 38 anos, praticantes regulares de exercícios resistidos com objetivo de hipertrofia muscular. Instrumentos: Foram aplicados três diários alimentares e um recordatório de 24 horas. Resultados: Observou-se um consumo energético abaixo das recomendações tanto entre homens (95,24% n=20) quanto em mulheres (75% n=15). Sobre os macronutrientes, os lipídeos a maioria apresentaram um consumo igual ou acima do limite indicado, em homens (57,14% n=12) e mulheres (95% n=19). Os carboidratos se apresentaram bem abaixo do valor ideal, na maioria das amostras tanto os homens (95,24% n=20) como as mulheres (100% n=20), e o consumo de proteínas de ambos os sexos, também ficaram abaixo do ideal (homens 71,43% n=15 e mulheres 50% n=10). Conclusão: A distribuição de carboidratos e proteínas estão abaixo do recomendado, e os lipídeos estão acima do valor limítrofe da amostra de praticantes de exercícios resistidos com o objetivo de hipertrofia avaliados neste estudo.

Palavras-Chave: Exercício resistido; Hipertrofia; Distribuição alimentar.

UTILIZAÇÃO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS POR ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ANÁPOLIS-GO

Daniel Leite Pereira

Henrique Lima Ribeiro

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

RESUMO

A presente pesquisa trata-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo o qual teve como objetivo identificar quais são os recursos ergogênicos mais utilizados, o nível de instrução ao usá-los e por qual profissional é feita a prescrição para o uso dos mesmos pelos praticantes de musculação de academias em Anápolis/GO. Metodologia: Foram visitadas diferentes academias da região selecionadas por conveniência e aplicado questionários na forma de anamnese acerca dos hábitos da utilização de recursos ergogênicos aos indivíduos que se enquadrassem nos critérios de inclusão e exclusão desse estudo. Participaram do estudo 80 indivíduos com média de idade de $25,14 \pm 5,19$ anos com prevalência do sexo masculino (65%) e a maioria dos participantes visavam o ganho de massa magra (78,75%). Resultados: Os recursos ergogênicos mais utilizados pelos indivíduos do sexo masculino foram o *Whey Protein* (27,64%) e a creatina (21,95%)., já pelas mulheres foi o *Whey Protein* (24,19 %) e os *BCAA's* (19,35%) Na maioria das vezes os recursos ergogênicos foram prescritos pelo educador físico (35%), ou utilizados por conta própria (41,25%), tendo na maioria das vezes como fonte de informação a internet (42,25%). Conclusão: A utilização de recursos ergogênicos é feita majoritariamente por indivíduos do sexo masculino, e essa utilização ocorre de forma indiscriminada, caracterizando um risco, visto que tais substâncias prescritas por profissional não qualificado ou por conta própria podem desencadear alterações metabólicas, hormonais ou até psicológicas e por isso devem ser prescritas pelo profissional competente.

Palavras-chave: recursos ergogênicos, suplementos, academia, musculação.

PERFIL PSICOMOTOR DE CRIANÇAS DE 2 A 6 ANOS DA CRECHE MUNICIPAL CMEI DE SILVÂNIA-GO

Thays Silva Orbando

Viviane Soares

Claúdia Santos Oliveira

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

A psicomotricidade é um campo de estudo que trabalha o corpo de forma geral, avaliando as capacidades como a coordenação, o esquema corporal, a lateralidade, a percepção espacial e temporal. Objetivo: identificar o perfil psicomotor de crianças de 2 a 6 anos da creche CMEI de Silvânia-Go. Método: O estudo é transversal quantitativo e descritivo. A amostra foi composta por 65 crianças de uma creche municipal de Silvânia-GO, sendo 32 do maternal e 33 do jardim. Foi utilizado a bateria psicomotora de Oliveira (2007) que avaliou coordenação motora grossa, coordenação motora fina, equilíbrio e esquema corporal. Resultados: as crianças avaliadas do maternal se encontram dentro da classificação esperada para sua faixa etária para a coordenação, e o esquema corporal, e as crianças do jardim se encontram acima da classificação para a sua faixa etária em relação à coordenação, já o esquema corporal a maioria das crianças se encontram dentro da classificação da sua faixa etária. Embora ainda tenha uma pequena porcentagem abaixo do recomendável para idade delas sendo estes 25% do sexo masculino do maternal. Quando comparados os elementos psicomotores entre o sexo, o sexo feminino do jardim se encontram com resultados mais favoráveis do que o masculino Conclusão: Conclui-se que a população no geral está dentro da normalidade para a faixa etária da amostra tanto da coordenação quanto do esquema corporal.

Palavra-chave: Psicomotricidade, Educação Infantil.

COMPORTAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA APÓS UMA SESSÃO DE TREINAMENTO RESISTIDO

Flaviani Silva Ramos

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Claudia Santos Oliveira

Viviane Soares

RESUMO

O exercício físico produz respostas cardiovasculares agudas e crônicas sobre a pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC), respostas diferenciadas dependendo do tipo de exercício. Objetivo: Comparar o comportamento da pressão arterial e da frequência cardíaca após uma sessão de treinamento resistido. Metodologia: Participaram do estudo 72 voluntários, sendo 44 sexo feminino com idade de 47,7 (14,8) anos, com peso de 67,0 (11,5) kg, altura de 1,61 (078) m e IMC de 25,6 (4,2)kg/m² e 28 do sexo masculino com idade de 39,0 (14,8) anos, com peso de 78,6 (14,4) kg, altura de 1,73 (058) m e IMC de 26,1 (4,5) kg/m². As medidas da PA e FC foram obtidas pré, após e a cada 10 min. durante 50 minutos após o término da sessão de exercícios.. Resultados: A PAS mostrou aumento significativo no pré-exercício quando comparada ao 10^o min. de 2,5% (p=0,002). No pós-exercício a PAS redução de 3,5% quando comparada ao 10^o min., 4,5% no 20^o min., 4% no 30^o min., 6,8% no 40^o min. e 7,7% no 50^o min. (p < 0,001). A PAD mostrou redução significativa de 3,5% pós-exercício comparada ao 50^o min. (p = 0,003). A FC pré-exercício quando comparada ao pós-exercício aumentou 12,1%, pré comparada aos outros momentos aumento de 8,9% no 10^o min., 6,1% 20^o min., e 4,5% 30min., (p < 0,001). No pós-exercício da FC quando comparada 10^o min. mostrou redução significativa de 3,1%, 4,7% no 20^o min., 3,2% no 30^o min., 9% no 40^o min. e 11% no 50^o min., (p < 0,001). Conclusão: No presente estudo, não foram encontradas reduções significativas no efeito hipotensor da pressão arterial e redução da frequência cardíaca nos 50 minutos após o exercício, mas, voltaram aos níveis pré-exercício.

Palavras-chave: Exercício Resistido, Pressão Arterial, Frequência Cardíaca.

PERFIL PSICOLÓGICO DE GÊNERO DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE ANÁPOLIS-GO

Tatiana Galdino de Souza

Viviane Soares

Cláudia Santos Oliveira

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

Objetivo: Identificar o Perfil Psicológico de Gênero dos Acadêmicos do Curso de Educação Física da Uni Evangélica de Anápolis-GO. Metodologia: A pesquisa tratou-se de um estudo transversal, quantitativo e descritivo, onde foi composta por 371 universitários uma amostra de 271, sendo 119 homens e 117 mulheres do 1º ao 8º período do Curso de Educação Física. Como instrumento, foi utilizado um Inventário Feminino dos Esquemas de Gênero do Autoconceito (IFEGA) e um Inventário Masculino dos Esquemas de Gênero do Autoconceito (IMEGA). Foi feita uma análise descritiva em percentual utilizando um software SPSS 20.0. Resultados: os acadêmicos (a) foram classificados como Isoesquemáticos, ambos possuem características femininas e masculinas. Conclusão: Conclui-se que tanto os homens quanto as mulheres do Curso de Educação Física possuem um Perfil Psicológico de Gênero Isoesquemático.

Palavras - Chaves: Perfil Psicológico, Gênero, Sexo.

NÍVEL PSICOMOTOR DE IDOSOS DE UM CENTRO DE CONVIVENCIA DA CIDADE DE ANÁPOLIS-GO.

Jéssica Carolline Luciano Teodoro

Rodrigo Franco de Oliveira

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Iransé Oliveira Silva

Henrique Lima Ribeiro

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível psicomotor de idosos praticantes de dança com o grupo controle de um centro de convivência de Anápolis-GO. Métodos: Tratou-se de um estudo de natureza descritiva quantitativo e transversal, realizado com 40 idosos, de ambos os sexos, sendo que 20 praticavam dança e 20 eram sedentários. As informações foram coletadas a partir de testes da ficha de avaliação psicomotora do Rosa Neto (2009), controle evolutivo nas áreas da motricidade fina, coordenação global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e temporal. Estatística: o resultado da média e desvio padrão dos componentes a classificação do Grupo praticantes de dança G1, e do grupo sedentário G2, não obtiveram diferenças significantes, mas o Grupo dança apresentou melhores resultados que o grupo sedentário nas variâncias de coordenação motora global, equilíbrio, Organização Espacial e Organização Temporal, já a Coordenação motora fina e o Esquema corporal foram representados com percentuais maiores pelo grupo sedentário. Conclusão: a pratica de atividades físicas proporcionam uma melhor qualidade de vida tanto física quanto social, a não significância dos testes desenvolvidos pode ser explicada pelo fato dos idosos não praticarem a dança com a intensidade necessária para que haja alguma diferença no nível psicomotor sendo mais significativa na parte afetiva e social.

Palavras-chave: Dança; Idosos; Sedentários; Desempenho Psicomotor.

APTIDÃO FÍSICA EM ATLETAS DE FUTSAL DAS CATEGORIAS SUB 06, 08, 10, 12, 14 E 16 DE SILVÂNIA-GO.

Vanderli Honorato Dutra

Fabio Santana

Iransé Oliveira Silva

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

RESUMO

O objetivo foi comparar a aptidão física de atletas de futebol entre as categorias sub 06, 08, 10, 12, 14 e 16. Amostra foi composta por 160 atletas do sexo masculino, idade entre 06 e 16 anos, matriculados numa escola de futebol de Silvania-GO. Foi aplicada a bateria de testes PROESP- 2015 para a obtenção dos resultados, que são eles: IMC a maioria das categorias estavam classificadas em normais, no avançar da idade a categoria Sub 16 se classificou em obesos, no teste sentar e alcançar a maioria ficaram classificados em bom, na resistência abdominal a maioria dos avaliados se classificaram como bom e houve diferença significativa na categoria sub 06 para as demais, no teste de corrida de 6 minutos a maioria se classificou como razoável, exceto a categoria sub 12 que obteve classificação fraca, no teste de arremesso de medicineball a maioria foi classificado como razoável, somente as categorias sub 15 e sub 16 obtiveram uma melhora em relação as outras, no teste salto horizontal a maioria se classificou como bom, no teste do quadrado a maioria se classificou como razoável, no teste de 20 metros a maioria se classificou como fraco e não houve diferença entre as categorias. Pode-se concluir que os atletas a partir que evoluíram na idade seus resultados nos testes iam aumentando como no IMC, já nos demais testes nos demais testes os valores se mantiveram não obtendo uma melhora nos componentes.

Palavras chave: Aptidão física, futebol, crianças.

