

ANAIS DE EVENTO**I JORNADA GOIANA DE FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E SAÚDE****V CURSO INTRODUTÓRIO DA LIGA ACADÊMICA DE FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO (LAFE) – UEG**

A I Jornada Goiana de Fisiologia do Exercício e Saúde e V Curso Introductório da Liga Acadêmica de Fisiologia do Exercício (LAFE) da Universidade Estadual de Goiás (UEG), foi o primeiro evento da Liga de cunho científico de expressão com intuito de valorizar a produção científica de seus membros, bem como da comunidade acadêmico-científica do estado de Goiás. Possibilitou ainda o ingresso de novos acadêmicos à Liga, sendo que para sua realização contou com apoio institucional da Universidade Estadual de Goiás (UEG), unidade ESEFFEGO (Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás).

O evento ocorreu no dia 11 de abril de 2015 no CEAFI Pós-Graduação, com programação de sete palestras que englobaram temáticas relacionadas à fisiologia do exercício, prevenção, treinamento e reabilitação abordados por palestrantes com experiência nas temáticas propostas. O evento contou com público alvo de acadêmicos, profissionais e pesquisadores das áreas de fisioterapia, educação física, nutrição, medicina e áreas afins. Contamos com 80 inscritos ouvintes, sendo 30 autores com trabalhos aprovados pela comissão científica e apresentados durante o evento.

A comissão organizadora do evento foi composta pela professora orientadora da LAFE, Dra. Thais Rolim Póvoa, pelo colaborador da liga Fabrício Galdino Magalhães e pelos acadêmicos diretores da liga, Luiz Fernando Martins de Souza Filho e Jordana Campos Martins de Oliveira e houve ainda apoio de monitores acadêmicos do curso Fisioterapia e Educação Física. Contou-se com o apoio institucional do CEAFI Pós-Graduação e da Conexão Brasil Saúde.

O resultado final do Evento trouxe consigo o ideal de que o crescimento e valorização das áreas da saúde assim como a segurança de seus clientes/pacientes devem ser embasados no conhecimento e aprimoramento profissional por meio do desenvolvimento de pesquisas científicas em ciências da saúde.

Comissão Organizadora

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS NA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS

Luis Henrique Silva do Nascimento¹, Rubens Batista dos Santos Junior², Giulliano Gardenghi³

1 – Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará, Pós-graduando em Musculação e Personal Trainer pelo Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada (PUC-GO/CEAFI).

2 – Graduado em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará (UEPA), Pós-graduado em Cinesilogia pela Universidade do Estado do Pará (UEPA), Integrante do Grupo de Pesquisas em Metabolismo, Nutrição e Treinamento de Força (GPMENUTF), Mestrando em Desempenho Esportivo pela Universidade Federal do Paraná – conceito 5 (UFPR).

3 – Fisioterapeuta, Doutor em Ciências pela FMUSP, Coordenador Científico do Serviço de Fisioterapia do Hospital ENCORE/GO, Coordenador Científico do CEAFI Pós-graduação/GO, e Coordenador do Curso de Pós-graduação em Fisioterapia Hospitalar pelo Hospital e Maternidade São Cristóvão, São Paulo.

henrique_djta@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento é uma causa natural a todo ser humano, o mesmo ocorre em decorrência de vários acontecimentos fisiológicos, haja vista que com o passar dos anos o metabolismo decai, com isso o organismo torna-se suscetível a processos inerentes a idade, como: sarcopenia e osteopenia. Tais artifícios prejudicam a mobilidade dos idosos, o que acaba afetando a saúde e qualidade de vida dos mesmos. Tendo conhecimento de tais fatos, vários estudos vêm sendo realizados com o intuito de identificar métodos eficazes para melhorar a funcionalidade destes indivíduos. **Objetivo:** Evidenciar os benefícios do treinamento resistido com pesos na mobilidade, saúde e qualidade de vida da terceira idade. **Metodologia:** Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, o mesmo foi elaborado com base em livros, artigos científicos, e posicionamentos da OMS e ACSM. **Resultados:** Com base nas informações coletadas, propõem-se os treinamentos resistidos como forma de melhorar a funcionalidade dos idosos, partindo desse pressuposto, estudos despontam que idosos de até 96 anos podem melhorar a mobilidade através dos treinamentos com pesos, sendo vários os benefícios adquiridos, aos quais podemos destacar: hipertrofia muscular, aumento da densidade mineral óssea, controle da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, aumento da taxa metabólica de repouso, dentre outros. **Conclusão:** O treinamento resistido com pesos irá favorecer a funcionalidade dos praticantes, uma vez que o mesmo pode ser baseado em tarefas do cotidiano, exemplo: agachar, levantar, puxar, empurrar, dentre outras. Tais atividades irão agregar mais autonomia a esses indivíduos, todavia, estas devem ser orientadas por profissionais qualificados.

Palavras-chave: Idosos; Funcionalidade; Saúde; Treinamento resistido com pesos.

ABORDAGEM FISIOTERÁPICA NA EPICONDILITE LATERAL: RELATO DE CASO

Bruno Barboza¹; Francisco Miranda Junior¹; Hugo Oliveira Silva¹; Laryssa de Paula; Raysa Carrijo¹; Theuane Cristina Santos de Castro¹; Yohana Mendonça Chaves¹.

1- Curso de Fisioterapia da Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO.

Introdução: A epicondilite lateral é uma patologia tendínea e muscular, localizada na origem dos tendões da musculatura extensora do antebraço, geralmente causada por sobrecarga excessiva, onde micro lesões são geradas na região da inserção dos tendões dos extensores do punho. **Objetivos:** Avaliar os efeitos de um tratamento fisioterápico com base no quadro clínico apresentado e desenvolver o melhor tratamento embasado na literatura, buscando melhorar as capacidades funcionais

do Pete. **Metodologia:** A avaliação e o tratamento foram realizados na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade Salgado de Oliveira, Campus Goiânia, com o paciente M.J.T, sexo masculino, 41 anos de idade, da cidade de Goiânia-Go, com diagnóstico clínico de Epicondilite Lateral. **Resultados:** Com os efeitos de um programa, encontramos melhora no quadro álgico, na palpação e nos testes para confirmar a patologia. **Conclusões:** Concluimos que a abordagem do tratamento deve ser bem estruturada. O tratamento realizado demonstrou-se compatível com o que a literatura nos mostra e eficaz desde que haja continuidade para que se tornem mais visíveis os resultados.

Palavras-chave: Epicondilite lateral; Avaliação funcional; Tratamento; Palpação.

ALTERAÇÕES NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS SUBMETIDOS A HIDROGINÁSTICA E CAMINHADA

Livia Christian Nascimento¹, Guilherme Henrique Freitas¹, Andrea Martins Pina¹, Kairo César Fernandes Rodrigues³, Luís Manoel Inácio Silva², Wallacy Rodrigues Alves², Wellington Fernando da Silva², Fábio Santana^{1,8}

1-Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica

2-Faculdade União de Goyazes - FUG

3-Universidade Estadual de Goiás – UEG

lihnascimento@hotmail.com

Introdução: o envelhecimento é um processo progressivo e contínuo, gerando desgastes nas funções orgânicas, redução de massa muscular, força, densidade mineral óssea, acarretando perdas funcionais que compromete as AVDs. Os exercícios físicos surgem como ferramenta não medicamentosa na manutenção da autonomia e preservação funcional do idoso. **Objetivo:** Comparar as alterações nas capacidades funcionais de idosos submetidos a hidroginástica e caminhada. **Metodologias:** A amostra foi de 27 idosos, divididos em G1 Hidroginástica (n = 22) e G2 Caminhada (n = 25). Foi coletado o Índice Cintura Quadril (ICQ), flexibilidade, teste de levantar e sentar, flexão de braço e Vo²Max. As avaliações foram realizadas em dois momentos, uma antes da intervenção e outra após 16 semanas. Realizadas três sessões de treino semanal para cada grupo, com intensidade entre 60-70% da frequência cardíaca máxima com 50' cada sessão. **Resultados:** Em ambos os grupos foi observado uma alteração nas variáveis de ICQ, levantar e sentar e flexão de braço, porém, sem significância. Já a variável Vo²Max apresentou uma diferença significativa (p = 0,05) no grupo G1 nos momentos pré e pós avaliação, e o grupo G2 Caminhada apresentou uma melhora significativa na variável flexibilidade (p < 0,05), pré e pós intervenção. **Conclusão:** A prática de hidroginástica e caminhada se mostrou eficiente com melhora significativa nas variáveis de Vo²Max e flexibilidade, sugerindo que tais práticas são benéficas para a melhoria de quesitos relacionados a capacidade funcional, mas novos estudos são necessários com controle de outras variáveis.

Palavras-Chave: Capacidade funcional; Idosos; Hidroginástica; Caminhada.

ANÁLISE DA INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR EM MENORES DE 2 ANOS NAS UNIDADES DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE PIRENÓPOLIS – GO

Rebeca de Cássia Goulão¹, Anailde Nascimento Siqueira¹, Raquel Pereira Lobato¹, Guilherme Henrique Freitas¹, Livia Christian Nascimento³, Fábio Santana^{2,3}, Maysa Paula Dos Santos¹

1-Faculdade de Nutrição Anhanguera Educacional,

2-Universidade Estadual de Goiás - UEG,

3-Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica

rebecapiri_rdb@hotmail.com

Introdução: Alimentação complementar é fator essencial de grande importância para o desenvolvimento da criança. Uma boa alimentação no início de vida refletirá positivamente na vida adulta. Hoje, cada vez mais, crianças desenvolvem problemas relacionados à má alimentação: obesidade, desnutrição e carências nutricionais.

Objetivo: Verificar o consumo alimentar do aleitamento materno à alimentação complementar, quando e como é realizada a introdução de novos alimentos e tipos de alimentos oferecidos as crianças menores de dois anos atendidas no dia Nacional de Campanha de Vacinação nos Postos de Saúde da cidade de Pirenópolis/Goiás.

Metodologia: Coleta dos dados realizada no dia 24/08/2013, nos postos de saúde da cidade Pirenópolis-Go, com as mães de 97 crianças entre 0 a 24 meses de idade. Utilizado questionário semi estruturado e os resultados analisados através de análise descritiva e por frequência.

Resultados: Crianças com média de idade de $(17,0 \pm 7,5)$ meses), 52% amamenta/amamentou exclusivamente por 6 meses, no grupo houve introdução precoce de alimentos complementares e elevado consumo de alimentos industrializados. Introdução de água 56%, chá 33%, leite em pó/fórmulas infantis 36%, suco 14%, leite de vaca 14%, ofereceram outros alimentos 20%, não introduziram outros alimentos 11%. **Conclusão:** Conclui-se que a introdução da alimentação complementar apresenta elevado consumo de alimentos não recomendados. Notou-se também um elevado consumo de alimentos industrializados pelas crianças maiores de 6 meses. As carências associadas à introdução de alimentos inadequados frequentemente são múltiplas, mostrando inadequação no conteúdo de micronutrientes.

Palavras Chave: Alimentação complementar; Crianças; Micronutrientes.

ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE FUTEBOL

Marco Aurélio dos Santos Carvalho¹, Wellington Fernando Silva², Wallacy Rodrigues Alves², Fabio Santana², Luis Manoel Inácio Silva²

1-Faculdade União de Goyazes – FUG

2-Grupo de Estudo e Pesquisa em Qualidade de Vida e Desempenho Humano – GRESPE

marcoapersonal0@gmail.com

Introdução: A utilização do futebol no processo de aprendizagem motora de crianças disponibiliza para essas muitas oportunidades de relações e aprendizagem social.

Objetivo: Identificar os efeitos da prática esportiva do futebol no processo de aprendizagem motora.

Metodologia: Participaram crianças (n=28) 8 a 10 anos praticantes de futebol na escola de iniciação esportiva do Trindade Atlético Clube, divididos em dois Grupos G1 (n=14) – Praticante Futebol e G2 (n=14) – Não Praticante. Foi utilizada como instrumento de avaliação a Escala de Desenvolvimento. Este estudo

foi aprovado pela Comissão de Ética e Pesquisa da FUG protocolo 046/2012-1. **Resultado:** O G1 apresentou Motricidade Fina $95,14 \pm 15,35$, Motricidade Global $111,43 \pm 13,28$, Equilíbrio $92,57 \pm 8,57$, Esquema Corporal $90,1 \pm 16,95$, Organização Espacial $96,3 \pm 8,49$, apresentando Idade Motora Global $97,03 \pm 3,39$ e Quociente motor geral $87,81 \pm 2,83$ sendo ($p > 0,05$) e G2 apresentou Motricidade Fina $103,71 \pm 8,49$, Motricidade Global $107,14 \pm 15,34$, Equilíbrio $99,43 \pm 8,49$, Esquema Corporal $89,14 \pm 9,69$, Organização Espacial $99,43 \pm 12,47$, sendo a Idade Motora Global $99,77 \pm 1,70$ e Quociente motor geral $87,68 \pm 13,86$ sendo ($p > 0,05$). Ao analisar entre grupos a motricidade fina apresentou significância de $p < 0,049$. **Conclusão:** A iniciação esportiva ao futebol pode sim trazer benefícios no desenvolvimento motor das crianças, sendo importante respeitar as etapas de desenvolvimento.

Palavras-chave: Futebol; Desenvolvimento; Aprendizagem motora.

AVALIAÇÃO DO AUTOCONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS

Rafael Souza Meira¹, Kerheim Nataly Amarante da Silva¹, Ana Paula da Cruz Pereira¹, Victor Divino Vilarinho Rios¹.

1- Universidade Estadual de Goiás Unu – ESEFFEGO.
rafaelsouzameira@gmail.com

Introdução: O autoconsumo de suplementos alimentares vem aumentando significativamente nos últimos anos. Esta procura exacerbada pode estar relacionada com a grande divulgação midiática e pelo aumento no número de praticantes de exercícios físicos. **Objetivo:** Avaliar o autoconsumo de suplementos alimentares por frequentadores de academias. **Metodologia:** O estudo é do tipo transversal de análise descritiva com abordagem quantitativa. Foram aplicados 50 questionários para indivíduos praticantes de exercícios físicos. Os participantes foram escolhidos aleatoriamente sem distinção de idade e gênero. O grupo constituiu-se de 26 homens e 24 mulheres com idade de 15 a 30 anos. O levantamento foi realizado em Outubro de 2014. Os dados foram obtidos utilizando-se um questionário como instrumento de coleta com 4 questões objetivas e 1 questão aberta. Para realização dos dados percentuais foi utilizado o programa Excel 2010. **Resultados:** De acordo com os resultados, 58% dos entrevistados fazem uso de suplementos alimentares, dos quais 62% do sexo masculino e 38% do sexo feminino. Dos entrevistados, 68,9% não fazem nenhum tipo de acompanhamento nutricional. Os suplementos mais utilizados pelos usuários deste estudo foram com 81,4% de proteínas e aminoácidos. **Conclusão:** É significativo o número de indivíduos frequentadores de academias que utilizam suplementos alimentares, principalmente do sexo masculino. Porém, é necessário que haja mais pesquisas com um número maior de participantes que estude este tema. **PALAVRAS-CHAVE:** Autoconsumo; Suplementos Alimentares; Academias.

CICLISMO: INFLUÊNCIAS PATOLÓGICAS NOS MEMBROS INFERIORES E AS ALTERAÇÕES NA FUNCIONALIDADE DA MARCHA.

Diego Alves da Silva^{1,2}, Tauany Garcia Marra^{1,2}.

1- Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Goiás Unu- ESEFFEGO.

2- Pós-graduando em Fisiologia do Exercício aplicada ao Treinamento Desportivo. Uni-Evangélica.

diego-a.silva@hotmail.com

Introdução: O treinamento excessivo pode trazer danos ao atleta limitando seu desempenho e interferindo em suas atividades de vida diária. As alterações sofridas nos membros inferiores podem trazer consequências para locomoção do ser humano, afetando a normalidade da marcha. **Objetivo:** Analisar as principais alterações nos membros inferiores causadas em ciclistas de provas de longa distância, e relatar as interferências destas na funcionalidade da marcha normal. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica em dois campos específicos do conhecimento, a Fisiologia do Exercício e a Biomecânica. Foram levantadas as alterações nos membros inferiores em atletas de ciclismo, separados por articulações: quadril, joelho e tornozelo-pé. Lesões de origem traumáticas foram desconsideradas. **Resultados:** Dor ou estresse excessivo são comuns em ciclistas de treinamento extenuante e representa cerca de 40-60% das queixas. Lesões por sobreuso nos membros inferiores são as principais lesões em que o tecido acumula danos causados por carga submáxima repetitiva. Além do desempenho do atleta esse estresse interfere na normalidade da marcha, com redução da amplitude de movimento, tolerância à força muscular, fadiga crônica, dores, mialgia e outros. Lesões como Tendinite no Tendão do Calcâneo e Dor Patelofemoral são as lesões mais comuns nesses atletas. **Conclusão:** O ciclismo exige mais movimentação dos membros inferiores em relação aos membros superiores, motivo pelo qual a maior parte das patologias nesses atletas se estabelecem nas articulações, musculaturas e ligamentos do quadril, joelho e tornozelo-pé. As patologias causadas nos membros inferiores acarretam prejuízos para a funcionalidade da marcha e pode trazer danos maiores, como desvios posturais.

Palavras-chave: Ciclismo, Lesões, Treinamento.

CINÉTICA DE LACTATO SANGUÍNEO EM ATLETAS DE JUDÔ SUBMETIDOS AO TESTE DE 1RM SUPLEMENTADOS COM CREATINA

Rafael Felipe Cardoso¹, Nicole Camapum Billerbeck¹, Wellington Fernando da Silva², Luís Manoel Inácio Silva², Wallacy Rodrigues Alves², Danilo Leandro Santos de Castro¹, Maria Helena de Souza Santana¹, Fábio Santana^{1,3}

1-Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica

2-Faculdade União de Goyazes – FUG^{3,4,5},

3-Universidade Estadual de Goiás - UEG

rfcblade@hotmail.com

Introdução: O lactato sanguíneo é utilizado como marcador bioquímico podendo prever a capacidade anaeróbia do atleta, além de representar um processo de recuperação ou fadiga muscular. Como o judô é caracterizado como intermitente, a variação na concentração deste subproduto, pode determinar o desempenho do atleta. **Objetivo:** Analisar a cinética de lactato através do teste de 1RM em atletas de Judô suplementados com creatina. **Metodologia:** Amostra composta por 54 atletas de judô das categorias júnior e sênior masculino, sendo: G1 (n = 20) suplementado com creatina e maltodextrina, G2 (n = 17) com maltodextrina e G3 (n = 17) controle, com idade (24,83 ± 4,73 anos), integrantes da Federação Metropolitana de Judô de Brasília

e de Goiás. O lactato foi coletado em repouso, ao final e aos 3º, 5º e 10º minuto de recuperação através do protocolo de força para MmSS - Supino Reto. Foi aplicado uma análise pela ANOVA e adotado um nível de significância de ($p < 0,05$).

Resultados: Ao comparar os resultados, observa-se diferença significativa de ($p = 0,014$) entre G1 e G2. Em relação ao G1 e G3, a diferença foi de (0,008) na fase inicial. Nas demais coletas avaliando a cinética do lactato, o grupo G1 também apresentou diferenças de ($p < 0,05$) em relação ao G2 e G3. **Conclusão:** Observa-se que a suplementação de creatina foi eficiente para o G1, favorecendo o desempenho dos atletas de acordo com a cinética apresentada. Porém, novos estudos com controle de outras variáveis serão importantes para a comunidade acadêmica e científica.

Palavras Chave: Lactato; Judô; Força; 1RM; Suplementação.

COMPARAÇÃO DA CONDIÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO E IDOSOS INATIVOS

Guilherme Henrique Freitas¹, Lívia Christian Nascimento¹, Andrea Martins Pina¹, Rafael Filipe Cardoso¹, Nicole Camapum Billerbeck^{1,3}, Wellington Fernando da Silva², Maria Helena de Souza Santana¹, Fábio Santana^{1,3}

1-Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica

2-Faculdade União de Goyazes - FUG;

3-Universidade Estadual de Goiás - UEG

mtbguilherme@gmail.com

Introdução: O número de idosos no Brasil aumentou mais de 50% nas últimas décadas e as previsões apontam para um aumento ainda maior para os próximos anos. Com o envelhecimento, ocorre uma redução na massa muscular e na condição cardiorrespiratória diminuindo sua independência funcional. No entanto, exercícios resistidos são propostos para esta população como medida não medicamentosa na intenção de se manterem ativos e preservarem ou melhorarem sua condição de vida.

Objetivo: Comparar a condição cardiorrespiratória de idosos praticantes de treinamento resistido e de idosos inativos fisicamente. **Metodologia:** Amostra composta de 22 idosos, divididos em G1 Treinamento Resistido ($n = 11$) já adaptado ao treino por um período superior a seis meses e G2 Inativos Fisicamente ($n = 11$). Foi avaliada a condição cardiorrespiratória através do teste de Rikli e Jones (2008), que consiste em um teste submáximo através da caminhada de seis minutos, entre os dois grupos, coleta transversal, e aplicação do teste t de student para análise estatística.

Resultados: Os idosos do G1 apresentaram uma média de 625 metros, sendo classificados "Acima da Média", enquanto o G2 apresentou média de 472 metros, considerado "Abaixo da Média", o que mostra uma diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos. **Conclusão:** Concluímos que o treinamento resistido, mesmo não tendo predominância de atividades aeróbicas, pode ser um aliado do idoso, mantendo bons níveis de condição cardiorrespiratória. Porém, outros estudos com grupo controle e tempo de intervenção são necessários para contribuir com a comunidade científica.

Palavras-Chave: Idosos; Cardiorrespiratório; Treinamento Resistido; Inatividade.

COMPARAÇÃO ENTRE O DESEMPENHO FÍSICO- MOTOR DE HOMENS E MULHERES EM DOIS TESTES DE RESISTENCIA MUSCULAR

Kerheim Nataly Amarante Da Silva¹, Rafael Souza Meira¹, Ana Paula da Cruz Pereira¹, Bruno Rezende Carvalho¹, Raphael Augusto Silva Rodrigues, Denise Alves da Costa¹.

1-Universidade Estadual de Goiás Unu ESEFFEGO
nataly2193@outlook.com

Introdução: Nesse artigo levantaremos comparações de gênero e pessoas com acima de 25KG/M² usando a resistência muscular localizada que é um elemento físico-motor de fácil avaliação e que traz parâmetros importantes para a prescrição e acompanhamento da atividade física por isso devido. **Objetivo:** Analisar a RML de homens e mulheres do 4º período vespertino, comparando-os, e ainda relacionando com o IMC elevado. **Metodologia:** O estudo é transversal, a amostra é composta de 17 estudantes do curso de EF da ESSEFEGO, sendo 7 do sexo masculino, e 10 do sexo feminino. A avaliação das capacidades físicas e motoras selecionadas foi realizada através do teste de RM em 1 minuto tanto para abdômen quanto braço. Os dados foram tratados por média. **Resultados:** O resultado obtido através de media aritmética da comparação de repetições por gênero e IMC apontou que para resistência muscular localizada de braço (RMLB) o resultado obtido foi o seguinte: feminino 22.1, masculino 13.14, pessoas com imc acima de 25KG/M² 16.8. E para resistência muscular localizada de abdômen (RMLA) que feminino obteve 23.9, masculino 23.85, pessoas com imc acima de 25KG/M² 21.8. **Conclusão:** Concluímos que as mulheres deste estudo obtiveram um melhor resultado, em relação aos homens. Os considerados, acima do IMC normal, obtiveram o resultado do teste de RMLB acima da média dos grupos dos homens no geral. O estudo apresenta limitações em relação ao tamanho da amostra e o tipo de análise estatístico, necessitando maiores investigações visando melhores conclusões.

Palavras-chave: Comparação; Desempenho físico-motor; Resistencia muscular.

COMPORTAMENTO SUBAGUDO DA PA DE IDOSAS HIPERTENSAS APÓS SESSÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Ana Paula da Cruz Pereira¹, Kerheim Nataly Amarante da Silva¹, Rafael Souza Meira Bruno Rezende Carvalho¹, Raphael Augusto Silva Rodrigues¹, Emanuely Maria Miranda Silva¹, Jônatas Rodrigues Castro de Bessa¹, Andrieli Carvalho Pereira¹.

1-Universidade Estadual de Goiás Unu ESEFFEGO.
anapaula.ed.fisica2013@hotmail.com

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença que tem crescido consideravelmente no decorrer dos anos e com ela, os números de mortes de indivíduos hipertensos, que são aqueles que possuem a Pressão Arterial (PA) acima do indicado para normalidade, 140 mmHg/90 mmHg. A junção dos medicamentos, alimentação e exercícios é uma forma relevante para manter controlados os níveis da PA. Nesta revisão será dada ênfase no treinamento resistido que é utilizado como uma forma de tratamento não farmacológico para Idosos Hipertensos. **Objetivo:** Realizar uma revisão sobre o comportamento subagudo da PA de idosos após sessão de Exercícios resistidos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão ocorrida de Agosto a Setembro de 2014, onde foram selecionadas 5 estudos entre 2008 e 2013. **Resultados:** A redução da PAS aconteceu em (4) estudos, no de Terra et al (2008), Costa et al (2010), Carvalho et al (2013) e no de Cunha (2010), apesar de o autor afirmar que essa

provável redução aconteceu no repouso de 60 minutos e não propriamente devido o Exercício Resistido. *Por outro lado, o estudo de Mediano (2005) apud Cunha (2010) que não utilizou o Protocolo Controle apontou aumento da PAS e PAD de Idosas Hipertensas.* **Conclusão:** Na maioria dos estudos houve uma redução significativa da PAS dos Idosos Hipertensos e um estudo houve aumento. As diferenças apresentadas podem estar relacionadas à metodologia utilizada pelos autores, sendo que não foram as mesmas, podendo influenciar o número de participantes, os exercícios, as series, as repetições, e dentre outros fatores adotado.

Palavras-chave: Hipertensão arterial sistêmica; Exercícios resistidos; Idosos.

COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ATLETAS DE JUDÔ SUPLEMENTADOS COM CREATINA MONOHIDRATADA PURA

Fábio Santana^{1,2}, Arielle Santana Martins¹, Chaysther Silva Lima¹, Kairo César Fernandes Rodrigues¹, Danilo Leandro Santos de Castro², Maria Helena de Souza Santana²,
Jairo Teixeira Júnior^{1,2}, Iransé Oliveira Silva².

1-Universidade Estadual de Goiás - UEG^{1,2,3,4,7}
2-Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica^{1,5,6,7,8}
fsantanapersonal@gmail.com

Introdução: O Judô apresenta algumas peculiaridades tais como, controle do peso corporal dos atletas, visto que a modalidade é dividida por peso e determina as categorias entre eles. A creatina é um recurso ergogênico que favorece o desempenho do atleta, porém, pode causar aumento de peso pela retenção hídrica, não sendo interessante para o judoca. **Objetivo:** Identificar alterações na composição corporal dos atletas suplementados com creatina. **Metodologia:** Amostra composta por 54 atletas de judô divididos em G1 (n = 20) Grupo Experimental - Creatina e Maltodextrina; G2 (n = 17) Grupo Placebo - Maltodextrina; G3 (n = 17) Grupo Controle. A composição corporal foi avaliada através de Bio Impedância Tetra Polar pré e pós suplementação em um período de 60 dias seguindo as orientações do protocolo. Foi aplicada uma análise através da ANOVA com significância de ($p < 0,05$). **Resultados:** Os resultados apresentam uma redução no %GC do G1 com significância de ($p = 0,03$) entre pré e pós suplementação. O G2 não apresentou diferença, enquanto o G3 mesmo com a redução atingida, não obteve significância. Em relação a concentração de água corporal, o G1 apresentou diferença significativa de ($p < 0,05$) em relação ao G2 e G3. **Conclusão:** Observa-se que a suplementação de creatina promoveu alterações para o grupo experimental com resultados positivos à composição corporal, e mesmo com a característica osmótica da creatina, o grupo conseguiu se manter na faixa de peso das categorias. Novos estudos são necessários com controle de outras variáveis que possam alterar a composição corporal dos atletas.

Palavras-Chave: Judô; Creatina; Composição Corporal.

CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGUÍNEO EM ATLETAS DE JUDÔ APÓS TESTE WINGATE (W) COM UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO

Luís Manoel Inácio Silva¹, Wallacy Rodrigues Alves¹, Wellington Fernando da Silva¹, Edson Vicente de Oliveira¹, Guilherme Henrique Freitas³, Lívia Christian Nascimento³, Chaysther Silva Lima², Fábio Santana^{2,3}.

1-Faculdade União de Goyazes - FUG;
2-Universidade Estadual de Goiás – UEG;
3-Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica.
luissilvapersonal@gmail.com

Introdução: O judô apresenta características fisiológicas intermitentes que são fundamentais para o desempenho do atleta. A análise da potência através do teste de Wingate utilizando a cinética de lactato é um dos recursos para esta avaliação e que pode obter melhores resultados através da suplementação. **Objetivo:** Analisar as concentrações de lactato em indivíduos submetidos ao teste de wingate com utilização de suplementação. **Metodologia:** participaram do teste 54 atletas de judô no qual foram subdivididos em G1 (n = 20) Grupo Experimental suplementados com Creatina e Maltodextrina; G2 (n = 17) Grupo Placebo, Maltodextrina; G3 (n = 17) Grupo Controle sem suplementação. Para realização do teste de wingate foi seguido o protocolo original com aquecimento, intervalo e teste de 30". A suplementação foi realizada por um período de 45 dias. A coleta sanguínea ocorreu pré teste, pós teste e ao 3º, 5º e 10º minuto de recuperação. Todos atletas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Estudo aprovado pelo CEP/UCB 44/2010. **Resultados:** Observou diferença significativa de (p = 0,05) entre o grupo G1 na fase pré e pós suplementação na remoção de lactato pós teste, e significância de (p = 0,01) e (p = 0,001) do G1 em relação ao G2 e G3 respectivamente. O que pode ser observado nas demais coletas que envolve o G1 em relação ao G2 e G3. **Conclusão:** A utilização da suplementação de creatina elevou o nível de otimização do desempenho, tornando a via dependente do ATP-CP com maior eficiência favorecendo o resultado encontrado.

Palavras-chave: Judô; Wingate; Lactato; Creatina.

CORRELAÇÃO ENTRE UM TESTE DE AGILIDADE E VELOCIDADE EM ESCOLARES PRATICANTES DE INICIAÇÃO ESPORTIVA

Arielle Santana Martins¹, Calisryann Silva Lima¹, Chaysther Silva Lima¹, Kairo César Fernandes Rodrigues¹, Luís Manoel Inácio Silva², Wallacy Rodrigues Alves², Guilherme Henrique Freitas³, Fábio Santana^{1,3}

1-Universidade Estadual de Goiás - UEG,
2-Faculdade União de Goyazes - FUG,
3-Centro Universitário de Anápolis – UniEvangélica.
arielle.fisioveg@hotmail.com

Introdução: Nos últimos anos, tem-se observado um acréscimo no número de crianças e adolescentes inativos fisicamente relacionado aos avanços tecnológicos e informatização, que reduzem o nível de atividades físicas e exercícios. Uma realidade que já atingiu até mesmo as escolas. **Objetivo:** Analisar a diferença das variáveis entre os grupos e verificar se existe correlação entre um teste de agilidade e velocidade em escolares praticantes de iniciação esportiva. **Metodologia:** Foram avaliados 297 indivíduos, sendo: G1 (n = 151) escolares do sexo masculino com média de idade (12,95 ± 1,179 anos) e G2 (n = 146) escolares feminino com média de idade de (12,97 ± 1,209 anos), todos praticantes de um Projeto de Iniciação Esportiva da rede municipal da cidade de Anápolis, que envolve a prática de voleibol, futsal e basquetebol.

Seguindo o protocolo do PROESP-BR utilizou um teste de Velocidade 20m e de Agilidade - Quadrado. Foi aplicado um teste t de student para comparação dos resultados e uma correlação de Pearson entre as variáveis. **Resultados:** Foram encontrados uma média de $(7,88 \pm 0,884)$ e $(8,06 \pm 1,06)$ segundos no teste de agilidade. No teste de velocidade, $(4,11 \pm 0,53)$ e $(4,22 \pm 0,55)$ segundos entre os grupos masculino e feminino respectivamente, porém, sem significância. Em relação à correlação, observa-se um resultado positivo, de acordo com a melhora da agilidade, melhor é a velocidade. **Conclusão:** Destacamos que a prática da iniciação esportiva se faz necessária para o desenvolvimento dos escolares. E que a medida que uma variável melhora, a outra acompanha no dois grupos.

Palavras-Chave: Escolares; Agilidade; Velocidade; PROESP-BR.

EFEITO AGUDO E CRÔNICO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE IDOSOS HIPERTENSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Christoffer Novais de Farias Silva¹, Lucas Henrique Fraga Queiroz¹, Andressa Moura Costa¹, Camilla Melo de Jesus¹, Luan de Sousa Galvão¹, Thaís Inácio Rolim Póvoa², Ademar Azevedo Soares Júnior², Fabrício Galdino Magalhães³.

¹Discente Universidade Estadual De Goiás, ²Docentes Universidade Estadual de Goiás/Coordenadora LAFEX-UEG, ³Professor de Educação Física/Pesquisador-Colaborador LAFEX-UEG.
cnfs94@gmail.com

Introdução: Quanto ao público idoso, encontram-se uma maior pré-disposição de doenças crônico-degenerativas, aumentando fatores de riscos cardiovasculares. **Objetivo:** Analisar a possível redução da frequência cardíaca aguda e crônica de indivíduos idosos hipertensos, medicados, após a prática de hidroginástica. **Metodologia:** Trata-se de um estudo clínico randomizado crossover. Constituída por 25 mulheres idosas hipertensas, ativas, medicamentosas, com média entre 68 anos, separadas entre Grupos Controle (GC) e Grupo Ação (GA). As medidas da frequência cardíaca (FC) foram realizadas antes do exercício (pré) e imediatamente após seguindo progressivamente de 10 em 10 minutos até se completar 60'. A pesquisa teve duração de oito semanas, com 80% da FC de intensidade. Foi feito tratamento estatístico através de medida descritiva (média desvio padrão), o teste de normalidade (Shapiro Wilks) e utilizado o teste T-student independentes adotando nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** Comparando o GA com o momento pré, vemos que a FC tem uma redução até se manter a partir do momento 40'. Na comparação intergrupo, vemos que depois do momento 40' o GA se mantém com a FC mais baixa que a do GC. Na comparação intergrupo da FC no momento crônico, se vê que o GC mantém uma linearidade até o momento 60' ainda assim menor que o momento pré e o GA diminui gradualmente até ficar mais baixa que o GC depois do momento 50'. **Conclusão:** Em suma, se vê menor chance de evento cardiovascular pelo fato de a FC abaixar acentuadamente após a prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Frequência cardíaca; Idoso; Hidroginástica.

EFEITO DA HIDROTERAPIA EM PACIENTES PORTADORES DE ARTRITE IDIOPÁTICA JUVENIL

Luiz Fernando Martins de Souza Filho ^{1,2}; Jordana Campos Martins de Oliveira ^{1,2}; Giovana Loiola de Farias ¹; Jessica Candine Martins ¹; Flávia Martins Gervasio ^{3,4}.

- 1- Acadêmico do 10º período do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás.
- 2- Membro da Liga Acadêmica de Fisiologia do Exercício.
- 3- Professora do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás.
- 4- Doutoranda em Ciências e Tecnologias em Saúde pela UNB, Coordenadora do Laboratório de Movimento DR. Cláudio Borges (ESEFFEGO)
luiz.martins.fh@gmail.com

Introdução: Dentre os recursos fisioterápicos a hidroterapia destaca-se no tratamento do portador de artrite idiopática juvenil (AIJ) por aliar propriedades físicas da água à redução da dor, diminuição da rigidez articular, aumento da extensibilidade e alívio dos espasmos musculares. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi constatar a efetividade da fisioterapia aquática no tratamento da AIJ através de uma revisão estruturada de literatura científica. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão estruturada com referência na busca a artigos publicados nas bases de dados eletrônicas: *SciELO*, *LILACS* e *PubMed* entre os anos de 2003 a 2014, que abordassem a AIJ e seu tratamento através da hidroterapia, disponibilizados de forma completa e livre. **Resultados:** A partir da pesquisa nas bases de dados foram encontrados 65 artigos relacionados com os descritores, destes cinco abordam a terapia aquática no tratamento da artrite reumatoide juvenil (AIJ). Apesar de apresentarem metodologias distintas os estudos apontam como benéfico ao uso da hidroterapia a redução do quadro algico, melhora da flexibilidade, ganho de amplitude de movimento e melhora na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). **Conclusão:** Apesar da hidroterapia não ser uma terapia que visa trazer resultados relacionados à cura ou retrocesso da doença se apresenta como terapêutica de suporte, sendo segura e efetiva na AIJ pela sua relação benéfica e por não apresentar resultados de avanço do quadro algico ou agravamento do quadro clínico e por apresentar redução no quadro algico, diminuição dos sintomas, redução nas dificuldades da vida diária, melhora de amplitude de movimento e na QVRS.

Palavras-chave: Fisioterapia, Hidroterapia, Artrite reumatóide juvenil.

EFEITO DE UM PROTOCOLO DE REEDUCAÇÃO RESPIRATÓRIA SOBRE A MOBILIDADE TORÁCICA DE MULHERES HIPERTENSAS

Jordana Campos Oliveira^{1,2}, Jhesyka Moreira Leandro^{1,2}, Isaura Katiana Moura Silva¹, Jéssica Mártenes de Carvalho¹, Elizabeth Rodrigues de Moraes³

- 1- Acadêmica de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás – Unu ESEFFEGO
- 2- Aluna de Iniciação Científica UEG
- 3- Docente da Universidade Estadual de Goiás – Unu ESEFFEGO
jordanacamposoliveira@hotmail.com

Introdução: A reeducação respiratória, tem se mostrado um ótimo modelo de tratamento, que estimula a respiração diafragmática, reduz frequência respiratória, aumenta do volume corrente, para verificar tais adaptações utilizando testes e medidas com confiabilidade utiliza-se a cirtometria torácica, instrumento de avaliação que consiste em um conjunto de medidas das circunferências do tórax durante os movimentos respiratórios, tendo por finalidade avaliar a mobilidade torácica de forma

simples, acessível e confiável. Alguns autores apontam ainda, que a mudança do padrão respiratório possa repercutir na pressão arterial. **Objetivos:** Avaliar o efeito de um protocolo de reeducação respiratória na mobilidade torácica de mulheres hipertensas. **Metodologia:** Trata-se ensaio clínico realizado com mulheres hipertensas $n=10$ com idade $68,20 \pm 5,88$, submetidas a um protocolo de reeducação respiratória, contendo exercícios de treinamento da respiração diafragmática, mobilização do tórax e treinamento de resistência, por fim, alongamento para os músculos acessórios à respiração. Sendo realizados por 30 minutos diários, três vezes por semana durante 3 semanas. Para avaliar a mobilidade torácica foi utilizado a cirtometria torácica, pré e pós-protocolo de reeducação respiratória. Utilizou-se o programa BioEstat (v.5.0) para análise dos dados e os testes Shapiro Wilk, Wilcoxon e Test t de Student, com nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** A medida Axilar aumentou de $3,57 \pm 0,97$ para $5,85 \pm 1,21$ ($p=0,0008$); Xifoideana de $1,85 \pm 0,69$ para $3,28 \pm 0,95$ ($p=0,007$) e Abdominal $1,71 \pm 1,52$ para $5,14 \pm 1,40$ ($p < 0,0001$). **Conclusão:** A mobilidade torácica aumentou pós-protocolo de reeducação respiratória nas mulheres hipertensas.

Palavras-chave: Exercício respiratório; Hipertensão arterial; Fisioterapia.

EFEITOS DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO SOBRE A FLEXIBILIDADE EM ATLETAS DE FUTSAL UNIVERSITÁRIO

Vinicius Fonseca Neves da Silva¹, Márcio Rabelo Mota¹, Wallacy Rodrigues Alves³, Fábio Santana^{2,4}, Wellington Fernando da Silva⁴, Luis Manoel Inácio Silva⁴, Edson Vicente de Oliveira⁴, Marcelo dos Santos⁵.

1-Centro Universitário De Brasília - UniCEUB,

2-Universidade Estadual de Goiás - UEG,

3-Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica,

4-Faculdade União de Goyazes - FUG,

5-Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO

viniciusfns93@gmail.com

Introdução: O Futsal é um esporte de intensa movimentação e necessita de boa capacidade muscular e de bons índices em diversas variáveis, além do desenvolvimento em diversos aspectos tais como, flexibilidade. Sendo esta capacidade, definida como amplitude máxima de movimento da articulação. A pliometria age sobre o ciclo de alongamento e encurtamento muscular dissipando energia através deste processo. **Objetivo:** Identificar possíveis alterações na flexibilidade após a intervenção com treinamento pliométrico. **Metodologia:** Participaram 18 atletas de futsal feminino do UniCEUB, com idades entre 18 e 21 anos, sendo, 10 atletas no Grupo Experimental (GE) e 8 atletas no Grupo controle (GC). Como variáveis antropométricas e fisiológicas para caracterização da amostra avaliamos, massa corporal, estatura, pressão arterial e frequência cardíaca. O treinamento pliométrico ocorreu em 4 semanas, com cargas e intensidades progressivas no decorrer das semanas. Já o teste de flexibilidade foi realizado no Banco de Well's em dois momentos, pré e pós-intervenção do treinamento pliométrico. Todos assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo o estudo aprovado pelo Comitê de Ética CAEE: 21306613.1.0000.0023 da UniCEUB, pelo parecer de Nº 418.575. **Resultados:** Observou-se uma diferença significativa entre os grupos Controle e Experimental, além de uma diferença no Pré e pós intervenção no GE de $(31,60 \pm 5,13)$ e $(35,60 \pm 4,62)$, respectivamente, com significância de ($p=0,001$). **Conclusão:** O Treinamento Pliométrico foi capaz de prover melhora significativa na flexibilidade, mesmo que esta não seja a sua finalidade principal. Porém, novos estudos são necessários.

Palavras-Chaves: Futsal; Flexibilidade; Treinamento Pliométrico.

ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO DA RESPOSTA HIPOTENSORA DA PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Luan de Sousa Galvão¹, Christoffer Novais de Farias Silva¹, Lucas Henrique Fraga Queiroz¹, Camilla Melo de Jesus¹, Andressa Moura Costa¹, Thaís Inácio Rolim Póvoa², Ademar Azevedo Soares Júnior², Fabrício Galdino Magalhães³.

1-Acadêmicos da Universidade Estadual De Goiás – ESEFFEGO/ Colaborador do Laboratório de Fisiologia do Exercício (LAFEX)

2-Professor(a) UEG – ESEFFEGO

3-Professor de Educação Física/ Colaborador do LAFEX

luangalvão@outlook.com

Introdução: A hipertensão arterial se apresenta como uma doença multifatorial que acomete principalmente a população de idosos. Pesquisas atuais indicam a prática regular de exercícios físicos como tratamento não medicamentoso. **Objetivo:** Analisar o possível efeito hipotensor da prática de hidroginástica em idosas medicamentosas. **Metodologia:** Estudo clínico randomizado e crossover com 25 mulheres hipertensas medicamentosas as quais foram divididas em dois grupos (Ação – GA e Controle – GC). O GA realizou o exercício com 80% da FC_{máx.} durante 50 minutos. A avaliação da PA foi realizada no momento antes do exercício (pré) e de 10 em 10 minutos ao longo de 60 minutos, enquanto o GC realizou os mesmos procedimentos, porém, sem a prática. Os resultados são apresentados através de média e desvio padrão. Foi aplicado o teste de Shapiro Wilk e o teste T-student para amostras independentes. **Resultados:** Em comparação intergrupo, percebe-se que imediatamente após o exercício a pressão arterial se apresentou elevada, tanto a sistólica quanto a diastólica. Na PAS houve redução significativa nos períodos de 10 e 20 minutos, enquanto que nas demais aferições houve apenas uma tendência à redução em relação ao momento pré. A PAD também apresentou redução comparada ao grupo controle, porém não apresentou diferença significativa em nenhum momento. **Conclusão:** A prática de hidroginástica apresentou uma tendência à redução da PA após o exercício, apresentando em alguns momentos, respostas significativas mostrando efeito hipotensor. Desta forma, indica-se a prática regular como tratamento associado não medicamentoso.

Palavras-chave: Pressão Arterial; Hipertensão; Idosos; Hidroginástica.

ESTADO NUTRICIONAL, FLEXIBILIDADE E AGILIDADE DE ESTUDANTES COM IDADE ENTRE 12 E 14 ANOS EM UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE NOVA VENEZA/GO

Lucas Xavier de Souza¹, Lídia Acyole de Souza Oliveira¹

1 - Universidade Estadual de Goiás – Unu/ESEFFEGO

lucasouzapersonal@gmail.com

Introdução: Desde 1980 a atenção ao estilo de vida do adolescente vem se tornando prioridade na literatura científica. O tema é crucial não somente para ele, como também para as gerações futuras (BRASIL, 2008). **Objetivo:** Analisar o EN, nível de flexibilidade e agilidade de estudantes de uma escola em Nova Veneza. **Metodologia:** Estudo transversal e descritivo composto por alunos do 8º ano. O EN foi identificado a partir do cálculo do índice de massa corporal. A avaliação e classificação da

flexibilidade e agilidade foram feitas, respectivamente, por meio do teste de sentar e alcançar e teste do quadrado sugeridos pela PROESP-Br (2012). Utilizou-se estatística descritiva e teste t student a partir do SPSS 2.2, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** Foram avaliados 52 alunos com idade entre 12 e 14 anos, dos quais 30 eram do sexo masculino e 22 do sexo feminino. A maioria dos alunos (61,5%) teve o EN avaliado como normal, 3,8% foram identificados com baixo peso ou obesidade e 30,8% apresentaram sobrepeso. Quanto à flexibilidade, a maioria da amostra (63,5%) foi classificada na "zona saudável" enquanto 100% da amostra teve sua agilidade classificada como "fraca". Quando comparadas as médias das variáveis entre sexo e faixa etária, identificou-se diferença significativa ($p < 0,05$) apenas na variável agilidade a favor dos meninos. **Conclusão:** A amostra apresenta EN normal, flexibilidade na zona saudável e agilidade fraca. Conclui-se que há necessidade de acompanhamento e intervenções específicas para melhorar a agilidade destes alunos, além da realização de estudos diagnósticos de outras variáveis relacionadas à saúde destes.

Palavras-chave: Estado nutricional; Aptidão física; Adolescente.

FORÇA MUSCULAR PERIFÉRICA EM INDIVÍDUOS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA CRÔNICA

Thalissa Cristine de Melo¹, Juliana Cristina Ribeiro de Souza Rodrigues¹, Danyelle Cardoso Herzogenrath¹, Ana Paula da Silva Reis¹, Jackeliny Sousa Tomazo¹, Laís Euqueres², Renato Alves Sandoval¹, Elizabeth Rodrigues de Moraes¹

1-Pontifícia Universidade Católica de Goiás

2- Universidade Estadual de Goiás

thalissacm4@gmail.com

Introdução: A Insuficiência Cardíaca caracteriza-se pela incapacidade do coração em fornecer suprimento sanguíneo adequado às demandas metabólicas do organismo. A redução do débito cardíaco oriunda desse quadro ativa diversos mecanismos compensatórios, dentre eles vasoconstrição periférica, que pode acarretar prejuízos ao sistema musculoesquelético. **Objetivo:** Avaliar a força muscular periférica de indivíduos com insuficiência cardíaca crônica e comparar com valores de normalidade. **Metodologia:** Através de um estudo transversal, foram avaliados 12 indivíduos com diagnóstico clínico de insuficiência cardíaca crônica atendidos no ambulatório de Insuficiência Cardíaca do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás. A força muscular periférica foi avaliada mediante a força de preensão palmar (FPP) com uso de dinamômetro da marca Saehan®, devidamente calibrado seguindo as recomendações da American Society of Hand Therapists (ASHT). Os dados foram avaliados pelo pacote estatístico SPSS (v 18.0) com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A média de idade da amostra foi de $58,08 \pm 10,21$ anos, fração de ejeção de $31,41 \pm 6,12$ e 91,7% era da classe funcional II (NYHA). A média da FPP encontrada em percentual do predito foi de $84,17 \pm 14,7$. Dos 12 indivíduos avaliados, 10 apresentaram a média de $78,32 \pm 8,89$ % do valor predito e somente 2 participantes apresentaram valores acima da média ($108,57 \pm 8,7$ % do valor predito). Ambos os pacientes que apresentaram força de preensão palmar acima da média relatam prática regular de exercício físico, havendo correlação entre FPP e exercício ($p = 0,002$). **Conclusão:** A força muscular periférica encontra-se reduzida nos portadores de insuficiência cardíaca crônica.

Palavras-chave: Insuficiência Cardíaca; Força muscular; Dinamômetro de força muscular.

HIDRATAÇÃO E DESIDRATAÇÃO: UMA REVISÃO SOBRE OS EFEITOS FISIOLÓGICOS E INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO ESPORTIVO

Tamires Assunção Sales¹, Camila Kellen de Souza Cardoso¹.

1-Pontifícia Universidade Católica de Goiás
tami.nutry@gmail.com

Introdução: O corpo humano é constituído por cerca de 60% de água, para que o balanço hídrico não seja afetado, é preciso que a ingestão de líquidos seja maior do que as perdas que ocorrem constantemente pelo suor, pulmões, pele, rins e do trato gastrointestinal, e se essas perdas não forem compensadas ocorre a desidratação.

Objetivo: Investigar na literatura os efeitos da hidratação e desidratação sobre o desempenho físico, bem como verificar a eficácia entre a hidratação com água e com repositor hidroeletrólítico. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura. Os artigos foram pesquisados nas bases de dados MEDLINE, LILACS, SCIELO, PUBMED e SCIENC DIRECT, publicados entre 2009 a 2014, considerou-se um intervalo de 20% para publicações relevantes em anos anteriores a 2009. Foram utilizados artigos que tivessem sido realizados em adultos com idade entre 25 a 50 anos. **Resultados:** O aumento da frequência cardíaca, temperatura corporal, e decréscimo de desempenho físico foram mais evidentes nos participantes que estavam desidratados. Quanto à reposição de líquidos com bebida esportiva e água, verificou-se que há uma maior restituição de fluidos, menores fadigas musculares e maior resistência durante o exercício quando os participantes ingerem bebida esportiva do que quando ingerem água. **Conclusão:** A desidratação influencia negativamente na saúde e no desempenho dos atletas, concluindo que, uma hidratação adequada é essencial ao realizar um exercício físico.

Palavras-chave: Hidratação; Desidratação; Desempenho atlético; Termorregulação; Repositores hidroeletrólíticos.

INFLUÊNCIA DA MALTODEXTRINA NA CURVA GLICÊMICA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA

Wellington F. Silva¹, Wallacy R. Alves¹, Fabio Santana^{2,4}, Darlan L. de Farias³

1-Faculdade União de Goyazes - FUG,
 2-Universidade Estadual de Goiás - UEG,
 3-Centro Universitário de Brasília - UNICEUB,
 4-Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica.
wellingtonedfisica2@gmail.com

Introdução: O treinamento de força (TF) tornou-se parte integral no programa de condicionamento físico. **Objetivo:** Identificar os efeitos da suplementação de maltodextrina referente à curva glicêmica em praticantes de TF. **Metodologia:** Esta pesquisa foi realizada utilizando intervenção de uma sessão de TF para análise da curva glicêmica no momento agudo por meio do protocolo 011/2014-1. Foram avaliados dois grupos G1 (n=11) - Controle e G2 (n=10) - Experimental, todos com praticantes de TF com experiência mínima de 1 ano. A suplementação foi ofertada em período pós-prandial constituída por 0,5g/kg de maltodextrina por peso corporal para o G2. Como variáveis bioquímicas foram realizadas coletas sanguíneas por meio do aparelho ACCU-CHEK® modelo active e tiras reactivas da marca ROCHE® para análise da glicêmica. Foi aplicado um teste t de Student e significância de (p < 0,05). **Resultado:** O G1 apresentou uma curva glicêmica (jejum-84,1 mg/dl; pós-prandial-

106,8 mg/dl; meio do TF-96,1 mg/dl; final-94,7 mg/dl; 15 min.-100,9 mg/dl; 30 min.-111,8 mg/dl; 45 min.-114,2 mg/dl e 60 min.-111 mg/dl), sendo ($p > 0,05$) e G2 - Suplementado (jejum-86,8 mg/dl; pós prandial-103,9 mg/dl; meio do TF-103,7 mg/dl; final-108,1 mg/dl; 15 min.-119,5 mg/dl; 30 min.- 123,5 mg/dl; 45 min.-126,5 mg/dl e 60 min.-113,4 mg/dl) não apresentando valores significantes ($p > 0,05$), mas houve um aumento quando comparados cada fase de coleta entre os grupos. **Conclusão:** Conclui-se que a maltodextrina sendo utilizada como recurso ergogênico para TF não apresentou valores significativos com relação ao grupo G1 e G2.

Palavras-chave: Maltodextrina; Treinamento de Força; Glicemia.

INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO METABOLISMO DE GORDURA

Augusto Cesar Vilela Gama¹, Danielly Alves Gonçalves¹, Luciana Lopes de Sousa Corrêa¹, Ronaldo Pedro de Brito Filho¹, Victor Guilherme de Amorim¹ e Nozelmar Borges Júnior².

1-Acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira, Campus - Goiânia-GO.

2- Professor do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira, Campus - Goiânia-GO.

acfela@hotmail.com

Introdução: Existem inúmeros estudos demonstrando que o exercício físico atua prontamente na regulação do metabolismo de gordura. São utilizadas duas vias energéticas na realização dos exercícios físicos, a anaeróbia e aeróbia, dispondo-se de 2 fatores para determinar qual via energética em uso é a predominante: o primeiro fator é a intensidade dos exercícios e o segundo fator é o tempo de duração dos mesmos. **Objetivo:** Demonstrar a transformação do metabolismo lipídico na prática de atividade física e sua influência direta no tratamento da obesidade, visando o emagrecimento. **Metodologia:** Por meio de uma revisão bibliográfica, contendo os descritores Exercício Físico, Metabolismo de Gordura e Lipólise, foram consultadas várias literaturas relativas ao objetivo deste estudo, em forma de livros, revistas científicas e publicações eletrônicas. **Resultados:** A atividade física tendo a via anaeróbia como predominante, produz resultados superiores aos da via aeróbia, obtendo, assim, uma maior lipólise, além do ganho de massa magra. **Conclusão:** Após o término da prática de exercícios físicos intensos, ou seja, durante a sua recuperação, que se acontece uma alta lipólise. Enquanto os exercícios físicos moderados e leves apresenta uma alta lipólise somente durante a prática da atividade.

Palavras-chave: Exercício Físico; Metabolismo de gordura; Lipólise.

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E SUA CORRELAÇÃO COM A HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Lucas Henrique Fraga Queiroz¹, Andressa Moura Costa¹, Christoffer Novais de Farias Silva¹, Camilla Melo de Jesus¹, Luan de Sousa Galvão¹, Thaís Inácio Rolim Póvoa², Ademair Azevedo Soares Júnior², Fabrício Galdino Magalhães³.

1-Discente Universidade Estadual De Goiás,

2-Docentes Universidade Estadual de Goiás,

3-Professor de Educação Física/Pesquisador-Colaborador LAFEX-UEG

henriqueellucas@hotmail.com

Introdução: Vários métodos possibilitam mensurar a composição corporal, entre eles a pesagem hidrostática é considerada padrão-ouro. Existe também o cálculo de IMC que é um método satisfatório, principalmente em pesquisas com grandes populações.

Objetivo: Relacionar os riscos de morbimortalidade através dos fatores ligados ao IMC através da intervenção de hidroginástica enquanto mecanismo secundário de prevenção. **Metodologia:** Estudo transversal composto por 25 mulheres idosas hipertensas, ativas e medicamentosas, com idade entre 60 e 77 anos idade. Para a coleta de dados, foi realizado um questionário semi-estruturado. Para calcular o peso balança eletrônica da marca Welmy (Filizola), para a medida da estatura foi utilizado estadiômetro (Sanny) e aparelho semiautomático da marca Omron 705 IT, validado por organismos internacionais para perfil de hipertensão. Os participantes foram submetidos a aferições da pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC) para análise do efeito agudo dos exercícios. A análise estatística foi realizada de forma descritiva, por meio de média e desvio padrão. **Resultados:** A amostra consta que 45% dos indivíduos participantes apresentam excesso de peso e destes, 35% apresentam o quadro clínico de obesidade alta apresentando risco aumentado. Estes dados corroboram com achados na literatura que associam a obesidade a riscos cardiovasculares, síndrome metabólica, aumento da resistência à insulina, hipertensão, diabetes tipo II, dislipidemias e HDL-colesterol aumentado. **Conclusão:** A partir do perfil identificado, percebe-se a importância da prática de exercícios físicos para esta população, em específico, a hidroginástica pela sua aderência considerando o método de avaliação do IMC uma importante ferramenta para elaborar estratégias de intervenção.

Palavras-chave: Exercício físico; IMC; Terceira Idade.

O EFEITO DO EXERCÍCIO AERÓBIO E REEDUCAÇÃO RESPIRATÓRIA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE HIPERTENSAS

Jhesyka Moreira Leandro^{1,2}, Isaura Katiana Moura Silva¹, Jordana Campos Martins de Oliveira^{1,2}, Jéssica Mártenes de Carvalho¹, Elizabeth Rodrigues de Moraes³

1- Acadêmica de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás – Unu ESEFFEGO

2- Aluna de Iniciação Científica UEG

3- Docente da Universidade Estadual de Goiás -Unu ESEFFEGO

jhesykaml_2906@hotmail.com

Introdução: A hipertensão arterial (HAS) afeta diretamente o idoso limitando a capacidade do indivíduo de realizar suas atividades básicas de forma independente, diminuindo a mobilidade funcional principalmente se associada a outras comorbidades e hábitos de vida não saudáveis. **Objetivo:** Avaliar a influência do exercício aeróbio (EA) e da reeducação respiratória (RE) na capacidade funcional de idosas hipertensas. **Metodologia:** Ensaio clínico randomizado e controlado. Onde foram incluídas idosas hipertensas com controle medicamentoso e não participantes

de outra atividade física, idade $65,65 \pm 6,40$. A amostra foi randomizada em grupo de EA ($n=10$) e grupo RE ($n=10$) que durante três meses e três vezes na semana participaram das atividades. Pré e pós intervenções as participantes foram submetidas à avaliação do teste de caminhada de seis minutos (TC6). Utilizou-se o programa BioEstat (v.5.0) para análise dos dados e os testes Shapiro, e Test t de Student, com nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** Doze participantes finalizaram o protocolo, $n=7$ do grupo respiratório e $n=5$ do aeróbio. O TC6 inicial do RE foi de $388,33 \pm 99,57$, pós intervenção foi de $423,00 \pm 46,12$ ($p=0,21$). A escala de Borg durante o TC6 pré-treinamento foi de $3,00 \pm 0,63$ e pós treinamento de $1,66 \pm 0,81$ ($p=0,0007$). No grupo EA a distância do TC6 pré-treinamento foi de $409,00 \pm 137,04$ e pós $471 \pm 40 \pm 78,22$ ($p=0,08$). A escala de Borg pré-intervenção foi de $3,00 \pm 1,00$ e pós $1,2 \pm 0,44$ ($p=0,004$). **Conclusão:** As duas intervenções não aumentaram a distância percorrida, porém a percepção de esforço (Borg) melhorou nos dois métodos, mostrando que ambas podem melhorar a capacidade funcional de idosas hipertensas.

Palavras-chave: Reabilitação; Aeróbio; Respiratória; Fisioterapia.

ORGANIZAÇÃO TEMPORAL DE CRIANÇAS INGRESSANTES DE UM PROGRAMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA

Andressa Moura Costa¹, Christoffer Novais de Farias Silva¹, Camilla Melo de Jesus¹, Luan de Sousa Galvão¹, Lucas Henrique Fraga Queiroz¹, Thaís Inácio Rolim Póvoa², Ademair Azevedo Soares Júnior², Fabrício Galdino Magalhães³

¹Discente Universidade Estadual De Goiás,

²Docentes Universidade Estadual de Goiás²,

³Professor de Educação Física/Pesquisador-Colaborador LAFEX-UEG

andressamouracosta@hotmail.com

Introdução: A organização temporal envolve dois grandes componentes: a ordem e a duração que o ritmo reúne. Apresentar um bom desenvolvimento da organização temporal contribui tanto para a prática esportiva como também para o desempenho nas atividades escolares. **Objetivo:** Analisar a organização temporal (OT), conforme o estado nutricional de crianças recém-ingressantes de um programa de iniciação esportiva. **Metodologia:** A amostra foi composta por 34 crianças (52,9% de meninos) com idade média de $8,3 \pm 1,1$ anos, participantes de um programa de iniciação esportiva. Para verificar e classificar a organização temporal, utilizou-se a Escala de Desenvolvimento Motor (ROSA NETO, 2002). O estado nutricional foi obtido mediante a relação massa corporal (kg) / estatura (m)² e classificado conforme Cole et al. (2000). Optou-se pela dicotomização “sem excesso de peso” e “com excesso de peso”. A análise estatística está apresentada em média e desvio padrão comparadas pelo teste de T-student para amostras independentes, considerando $p < 0,05$. **Resultados:** Da amostra do estudo, 64,7% não apresentaram excesso de peso. A amostra total e os grupos divididos pelo estado nutricional, apresentaram valores médios da OT entre 110 e 119 (normal alto) sem diferença significativa entre aquelas crianças com e sem excesso de peso. **Conclusão:** A amostra apresentou resultados satisfatórios na organização temporal, uma vez que, a classificação varia de muito inferior (≤ 69) a muito superior (≥ 130). O estado nutricional não impactou numa possível diferença na média da organização temporal entre os grupos.

Palavras-chave: Crianças; Iniciação esportiva; Organização temporal.

QUALIDADE DE VIDA RELACIONADO À IMAGEM CORPORAL DE INDIVÍDUOS IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Jeferson Tavares Ramos Santos¹, Naiany Pereira Silva¹, Thiago Camargo Iwamoto¹

1 – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
naiany_vps@hotmail.com

Introdução: O processo de envelhecimento acomete diversas facetas do indivíduo, comprometendo diretamente a Qualidade de Vida do idoso. O exercício físico tem relação com a construção da imagem corporal, devido as transformações positivas ocasionadas por esta. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática de artigos publicados em periódicos que abarcam a imagem corporal relacionada com qualidade de vida em idosos. **Metodologia:** Revisão sistemática de artigos originais. Foi realizado uma pesquisa sobre a temática, utilizando “qualidade de vida”, “imagem corporal”, “exercício físico” e idoso como palavras-chave. Bases de dados eletrônicas utilizados: Scielo, Bireme, Periódicos Capes e Google Acadêmico, selecionando artigos entre 2005 à 2015 com amostra a partir da meia idade. **Resultados:** Analisou-se 11 artigos, que relacionaram as três palavras-chave de busca. E percebe-se que o idoso compreende a necessidade da prática de atividade física, juntamente com um trato multidisciplinar para melhoria da qualidade de vida do idoso. Apesar disto, percebe-se que principalmente na fase idoso jovem há maior insatisfação da imagem corporal, sendo mulheres mais insatisfeitas. Insatisfação que interferem diretamente sobre a saúde deste grupo. A prática de exercício físico influencia positivamente na percepção da imagem corporal, acarretando numa melhoria da autoestima, consequentemente melhora de diversas faces da qualidade de vida, além de torna-se mais ativo fisicamente. **Conclusão:** O trato do exercício físico deve ser enfatizado e evidenciado no grupo de idosos, devido as alterações fisiológicas, psicológicas e sociais, com o intuito de melhorar a saúde, autoestima, imagem corporal e qualidade de vida.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Exercício Físico; Qualidade de Vida; Idoso.

RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIOS FÍSICOS E DIABETES MELLITUS DO TIPO 2: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Thiago Camargo Iwamoto¹, Yara Cristina Fernandes dos Reis¹

1 – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
yaraareis@hotmail.com

Introdução: Organização Mundial da Saúde (2014) aponta a diabetes como um tipo de doenças que tem enorme impacto mundial. A diabetes mellitus do tipo 2, corresponde a quase 90% dos casos, conhecida também como resistência insulínica. O exercício físico de forma sistematizada e bem orientada previne da doença, em seu surgimento ou desenvolvimento. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática de artigos publicados em periódicos que abarcam a diabetes mellitus do tipo 2 relacionado com exercícios físicos. **Metodologia:** Revisão sistemática de artigos originais. Foi realizado uma pesquisa sobre a temática, utilizando “diabetes mellitus”, “tipo 2” e “exercício físico” como palavras-chave. Bases de dados eletrônicas utilizados: Scielo, Bireme, Periódicos Capes e Google Acadêmico, selecionando artigos entre 2005 à 2015 com amostra a partir da meia idade. **Resultados:** Foram incluídos 13 artigos, relatando que durante os exercícios ou testes o limiar anaeróbico foi menor para grupos diabéticos

sedentários, havendo diminuição do nível de glicemia nos exercícios intervalados e contínuos. Pós treino foram referidos que há uma diminuição da glicemia, assim como da pressão arterial diastólica, triglicerídeos e LDL. Melhora no controle glicêmico, no condicionamento físico, satisfação com o exercício físico e impacto positivo na qualidade de vida foram discutidos nos artigos selecionados. **Conclusão:** Entende-se a necessidade de compreender a relação entre o exercício físico e os portadores de diabetes mellitus tipo 2. Assim, através dos artigos selecionados e analisados é observado um impacto positivo sobre a saúde e qualidade de vida dos indivíduos em questão.

Palavras-chave: Diabetes mellitus tipo 2; Exercícios físicos; Saúde.

VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE JOVENS ADULTOS ANTES, DURANTE E APÓS OS EXERCÍCIOS EM CICLOERGÔMETRO

João Pedro Da Silva Carto¹, Fabrício Galdino Magalhães¹, Mayara Caroline Da Souza Costa², Raphael Martins Da Cunha³.

1-Universidade Estadual de Goiás,

2-Universidade Nacional de Brasília

3-Escola de Educação Física e Esporte-USP

jpcarto@hotmail.com

Introdução: A Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) permite o estudar o impacto autonômico cardíaco, inclusive o promovido pelo exercício físico. Sabe-se que o exercício intenso promove maior estresse autonômico cardíaco do que de intensidade moderada ou leve. **Objetivos:** Avaliar o comportamento da variabilidade da frequência cardíaca de jovens saudáveis submetidos a uma sessão de cicloergômetros. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal randomizado, com 21 adultos jovens, dividido em 3 grupos: Protocolo Cicloergômetro misto (Pciclo) n=11; Protocolo bicicleta ergométrica (Pbike) n=6 e Protocolo controle (PC) n=4. Ambos os grupos experimentais realizaram os protocolos em 65% da frequência cardíaca de reserva, onde permaneceram em repouso, na posição sentada por 10 minutos(min) para aferição da FC no momento pré-exercício. Logo, os indivíduos foram submetidos a uma sessão de exercício contínuo por 30 min e, após o exercício foi aferida a FC por 45 min com intervalos de 5 min. O PC teve a mesma duração do protocolo experimental, mas sem realização do exercício. Para a realização da análise da FC e da VFC, os dados que continham a série de intervalo RR foram exportados para o software Matlab, adotando nível de significância de $p < 0.05$. **Resultados:** Observou-se que durante o exercício ambos os protocolos experimentais demonstraram semelhança na velocidade do intervalo RR, 5 min após foi observado um retorno da variação do intervalo RR dos protocolos experimentais ± 30 (mns). **Conclusão:** Os resultados sugerem que ambos exercícios apresentaram VFC semelhantes entre os protocolos onde o cicloergômetro misto pode ser uma alternativa para programas de reabilitação.

Palavras-chave: Cicloergometro; VFC; Exercício.