

RACISMO NO FUTEBOL

Victor Luiz Almagro Pereira¹; Marcelo Ferraz²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – victor19luiz9@gmail.com;

²Orientador do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB.
Ferrazm2019@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Racismo no Futebol

Introdução: Constantemente, pode ser notado a imprensa noticiando casos de intolerância no futebol, e na maioria dos episódios a vítima é um atleta negro ofendido pela torcida e/ou colegas de profissão, principalmente por meio de sinais e xingamentos comparando a vítima com primatas, mesmo com este fato, o racismo existente no Brasil e no exterior não é tratado com a seriedade de um crime e nem sempre pune os agressores, o que torna ainda mais comuns tais atitudes preconceituosas, essas injúrias sofridas podem abalar psicologicamente o atleta, afinal, vêm de um ambiente do qual se espera suporte e auxílio, o preconceito racial é um problema antigo e estrutural, sendo assim, só poderá ser vencido através de um enfrentamento coletivo, dentro do ambiente do futebol, os clubes, as federações e as torcidas precisam ser conscientizadas (PGCS UFES et al., 2016).

A presença do racismo no Brasil é uma circunstância que vem sendo enfrentada frequentemente pela população e, no cenário futebolístico isto não é diferente.

Isto é, além da discriminação sofrida em áreas cotidianas, a comunidade negra ainda tem de encarar os prejulgamentos nos esportes.(Queiroz et al., 2021).

Objetivos: Para atingir o objetivo foi usada a revisão bibliográfica para levantar algumas referências sobre o racismo no futebol, analisar com detalhes específicos o porque ele vem crescendo durante os últimos anos e nada tem sido feito, o futebol sempre foi um esporte onde emprega muitas pessoas e abrem muitas portas e por isso sempre foi visto como um espelho no qual estão refletidas as formas pelas quais as relações sociais se estabelecem, existe o futebol de base e o futebol profissional, no futebol de base não se vê tanto esse tipo de caso, o caso maior é no profissional, se pesquisar na internet dá pra ter uma noção de tão agravante que é, os números são bem grandes, hoje em dia tem aumentado o número de denúncias feitas por conta desses atos racistas, uma boa parte porque o debate sobre assunto está cada vez maior

Relevância do Estudo: Um dos esportes mais praticado no mundo todo, também é considerado um dos esportes mais preconceituosos do planeta, por obter muitos vídeos, muitos casos de pessoas que sofreram racismo, claro que o jogador quando sofre essa injúria racial aparece mais na televisão ou o próprio técnico também é bastante comentado, porém não são só eles que sofrem, existem muitos vídeos de torcedores fazendo gestos obscenos, dizendo para outros torcedores que eles são macacos, esse preconceito não começou agora, ele vem lá de 1950 até os dias de hoje, muita coisa mudou de lá pra cá, porém algumas coisas permaneceram sejam elas coisas boas ou coisas ruins e essa é uma coisa muito ruim que continuou, talvez se tivessem dado um basta nesse assunto naquela época não estaria do jeito que está hoje.

Materiais e métodos: Foram realizadas várias pesquisas através do Google acadêmico a fim de obter as melhores informações para o desenvolvimento do estudo e também foi

utilizado livros e alguns vídeos do youtube com depoimento de pessoas que sofreram racismo durante a partida de futebol. O futebol oferece infelizmente muitas informações sobre o racismo sofrido pelos atletas, é o esporte mais popular do mundo e quando aparece notícias sobre esse esporte sendo bom ou ruim, quase todo o mundo consegue acompanhar por se tratar de um esporte mundialmente conhecido e que gera paixões nas pessoas desde a infância.

Resultados e discussões: De um modo geral, o termo “racismo” nos dias atuais não é tratado de forma correta como deve ser feito, além disso não é só no futebol que ocorre casos de preconceito, mais como é um esporte mundialmente conhecido acaba tendo uma proporção maior, se for analisar bem no dia a dia é onde acontece mais preconceito, seja na rua, em loja, supermercado, shopping, com quem faz entrega de moto, enfim, já passou da hora de dar um basta nisso! Se for parar para analisar dentro dos esportes, a maioria dos atletas que mais vence e ganha títulos são negros ou negras, alguns são até tratados como “rei” de alguns esportes, que é o caso do PELÉ no futebol, do MICHAEL JORDAN no basquete, do USAIN BOLT no atletismo, esses caras colocaram a pele negra em outro patamar e são exemplos para aqueles que tem um sonho de se tornar um atleta de alto rendimento mais que por alguma razão tem medo de sofrer preconceito seja pela cor da pele ou o jeito de se vestir ou até mesmo o jeito do cabelo. Um caso que ocorreu longe do esporte mais que chamou muita atenção dos brasileiros foi a moça negra que entrou numa loja dentro de um shopping e as pessoas que estavam trabalhando não quiseram atender ela por conta de sua cor, ela inclusive postou em suas redes sociais indignada com o ocorrido e comentou que nunca mais pisa dentro daquela loja.

Conclusão: Com os dados levantados a respeito do Racismo chega a conclusão que o racismo precisa ser muito debatido ainda, e que cada pessoa deve se responsabilizar pelos seus atos de preconceito, porque existe muita pessoa que faz um tipo de preconceito e chega na hora de dar explicações numa delegacia por exemplo, mente que tenha feito ou fala que jamais faria aquilo e etc. É um assunto muito delicado que dependendo da forma como foi feito, tem pessoa que não aguenta tamanha pressão e acaba tirando a própria vida, a vida vale muito mais que ser tirada por conta que uma pessoa que não tem coração cometeu um crime de preconceito, que as pessoas tenham mais amor uma pela outra e que possamos viver em paz, Deus mandou amar o próximo e não fazer racismo por conta da pele, somos todos iguais.

Referências:

- FILHO, Mário. **O Negro no Futebol Brasileiro**. Rio de Janeiro: Mauad, 2003.
- Federação Internacional de Futebol. **Código ético de la FIFA, 2012**.
- GOES, F.; Silva, T.D. **O regime internacional de combate ao racismo e à discriminação racial**. In: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. Texto para discussão. Brasília: Rio de Janeiro: Ipea, 2013.
- NOGUEIRA, A.; SOARES, J.; MUYLAERT, R. **A Copa que ninguém viu e a que não queremos lembrar**. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- CERVI, T. Intolerância e racismo no futebol: a racialização do outro. **Revista eletrônica de jornalismo científico**, 2014.
- Oliveira, Ana F. **Racismo em campo: o futebol brasileiro foi moldado nas bases do racismo, que até hoje permeia campos e arquibancadas**. 2020.

A CONTRIBUIÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL

Pamela Rosario da Cruz Meireles¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
pamelarosariomeireles@hotmail.com

² Professora do curso de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB
liagregomuniz@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: musculação, redução de gordura corporal, exercício.

Introdução: Segundo a Organização Mundial de Saúde a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde pública. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30 (ABESO 23). Dados do Ministério da Saúde, obtidos em um levantamento inédito, apontam que a obesidade atinge 6,7 milhões de pessoas no Brasil. O número de pessoas com obesidade mórbida ou índice de massa corporal (IMC) grau III, acima de 40 kg/m², atingiu 863.086 pessoas em 2022 (SOCIEDADE [...], 2023). A obesidade tem atingido números alarmantes e se tornando um problema de saúde pública, devido as alterações fisiológicas que acarretam elevado risco a saúde (MONTENEGRO, 2014). Apesar de inúmeras pesquisas científicas terem evidenciado os exercícios aeróbios como os mais eficientes na redução de gordura corporal, o treinamento de força, resistido ou também conhecido como musculação tem ganhado espaço ultimamente no meio científico como auxiliar no processo de emagrecimento (WATERS *et al.*, 2022)

Objetivos: Verificar e relatar a contribuição da prática de musculação para a redução da gordura.

Relevância do Estudo: Grande parte das pessoas que procuram a academia de ginástica ou um programa de exercícios atualmente anseiam por perder gordura corporal (PEIXOTO; CRUZ, 2018). Sendo assim cabe ao profissional de Educação Física conhecer os melhores métodos para conseguir esse objetivo com seus alunos.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica exploratória nas bases de dados Scielo, PubMed, BVS e plataforma online Google Acadêmico, com os seguintes descritores em saúde: musculação, redução de gordura corporal, exercício. Os artigos foram selecionados de acordo com o tema e com suas contribuições para a atual pesquisa

Resultados e discussões: Ramos e Casarin (2018) em uma revisão de literatura realizaram uma comparação entre exercício aeróbio e musculação, a fim de desvendar qual induz a maiores reduções de gordura corporal. Constataram o efeito positivo da musculação sobre a redução do tecido adiposo, visto que, há o entendimento que o dispêndio energético está intimamente ligado a taxa metabólica basal e esta é otimizada com a atividade de exercício resistido. Concluíram que a musculação produz elevação mais prolongada no EPOC (consumo de oxigênio após o exercício) do que exercícios aeróbios, com isso, admite-se que o aumento da massa magra seja uma vantagem importante na musculação no sentido de facilitar a mobilização de gordura em repouso, logo, um emagrecimento mais efetivo. Macedo e Silva (2009) avaliaram e compararam os efeitos dos exercícios aeróbio e resistido sobre a gordura abdominal de mulheres obesas. A pesquisa foi realizada com 31 mulheres (19 grupo aeróbio e 12 grupo resistido) de 44,5 ± 8,6 anos, com alto índice de gordura abdominal, não praticantes de exercício físico regular. O treinamento do grupo aeróbio (GA) compreendeu caminhada e corrida em pista de atletismo e do grupo resistido (GR) exercícios com pesos. Os grupos realizaram de 50 a 70 minutos de exercícios, três vezes por semana, durante 10 semanas. Os autores concluíram que ambos os programas de exercícios promoveram diminuições significativas ($p < 0,01$) na circunferência de cintura,

no percentual de gordura corporal e dobra cutânea do abdome, entretanto a massa corporal e o IMC não alteraram significativamente. Apesar do GR ter apresentado maiores reduções de CC, gordura subcutânea abdominal e percentual de gordura corporal que o GA, não houve diferença estatística entre os valores. Concluíram que tanto o exercício aeróbio como o resistido, realizados com intensidade moderada e duração de 150 a 210 minutos semanais, promovem diminuição da obesidade abdominal e ajustes positivos na composição corporal de mulheres obesas. Silva Filho e Ferreira (2014) verificaram evidências sobre uma das variáveis do treinamento (número de repetições) utilizadas nos estudos sobre os efeitos do treino de força voltados para o emagrecimento. Encontraram 17 ensaios clínicos que apresentaram médias e desvio padrão entre $(9,59 \pm 2,47)$ a $(12,47 \pm 2,83)$ repetições, sendo um dado importante para os profissionais aliamem ao mesmo tempo, efetividade e segurança nas prescrições de exercícios

Conclusão: A busca pela redução de gordura corporal, é cada vez maior, principalmente por pessoas que tem histórico de sedentarismo, obesidade e doenças relacionadas a falta de cuidado com a saúde. De acordo com a pesquisa bibliográfica realizada, o treinamento de musculação apresenta importante papel na redução de gordura corporal, visto que promove a melhora da massa magra. Ressalta-se a importância do acompanhamento do profissional de Educação Física na prática dos exercícios, visto que o tipo de programa de atividade física dependerá dos objetivos de cada aluno.

Referências:

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA. Mapa da Obesidade. 2023. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>
Acesso em: 23 out 2023.
- MACEDO, D.; SILVA, M.S. Efeitos dos programas de exercícios aeróbio e resistido na redução da gordura abdominal de mulheres obesas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.17, n.4, p.47-54, 2009. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/1044>. Acesso em: 24 out 2023.
- MONTENEGRO, L.P. Musculação: abordagens para a prescrição e recomendações para gestantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, Edição Suplementar 2, São Paulo, v.8, n. 47, 494-498, 2014. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/676/618>. Acesso em: 23 out 2023.
- PEIXOTO, D.H.C; CRUZ, R.W.S. Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa- Paraíba. **Revista Diálogos em Saúde**, v.1, n.1, p. 27-45, 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/viewFile/198/175>. Acesso em: 24 out 2023.
- SILVA FILHO, J.N.; FERREIRA, R. A. Número de repetições utilizadas no treino de força para o emagrecimento: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.8, n.49, p.705-711. Set./Out. 2014. ISSN 1981-9900. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/687>. Acesso em: 24 out 2023.
- WATERS, D. L. *et al.* Effect of aerobic or resistance exercise, or both, on intermuscular and visceral fat and physical and metabolic function in older adults with obesity while dieting. **J Gerontol A Biol Sci Med Sci**, v.77, n.1, p. 131-139, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33839788/#:~:text=Conclusions%3A%20Weight%20loss%20plus%20combination,in%20older%20adults%20with%20obesity>. Acesso em: 25 out 2023.

A IMPORTANCIA DO FORTALECIMENTO MUSCULAR EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Gabriel dos Reis¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabriel.pt98@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB-
liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: voleibol, lesões no esporte, esporte, fortalecimento muscular

Introdução: O voleibol, como esporte altamente dinâmico e exigente, requer uma combinação singular de habilidades físicas e técnicas para o sucesso em quadra. Entre essas habilidades, o fortalecimento muscular emerge como um pilar fundamental para o desempenho otimizado dos atletas (VIVOLO; MATSUDO; ALMEIDA, 2015). Compreender a importância desta prática não se restringe apenas à otimização do desempenho esportivo, mas também à prevenção de lesões frequentemente associadas à modalidade. Neste contexto, este trabalho se propõe a explorar de forma abrangente e aprofundada o papel crucial do fortalecimento muscular na performance e saúde de jogadores de vôlei. O voleibol, por sua natureza, demanda movimentos explosivos, saltos verticais e deslocamentos laterais rápidos (HALL, 2013). Estes movimentos, quando realizados repetidamente, colocam uma carga significativa sobre o sistema musculoesquelético dos atletas. A ausência de uma musculatura adequadamente fortalecida pode resultar não apenas em um desempenho sub ótimo, mas também em um aumento substancial no risco de lesões incapacitantes. Diante deste cenário, torna-se imperativo compreender não apenas os benefícios tangíveis do fortalecimento muscular, mas também a sua aplicação precisa e individualizada no contexto do voleibol de alto rendimento (FILIN; VOLKOV, 2014).

Objetivo: Portanto, este estudo se propõe a lançar luz sobre a importância do fortalecimento muscular como pilar essencial no desenvolvimento e longevidade da carreira esportiva de jogadores de vôlei. Através da análise criteriosa de evidências científicas e práticas comprovadas, busca-se não somente enriquecer o conhecimento neste campo, mas também contribuir para a excelência atlética e a saúde duradoura dos praticantes deste esporte apaixonante.

Relevância do Estudo: É de extrema importância os treinos físicos para jogadores e atletas, principalmente nos casos de alto rendimento. Como o desgaste muscular acaba sendo excessivo e inevitável, realizar treinos musculares ajuda a prolongar um bom rendimento do jogador ou atleta em questão. E para prevenir os riscos de lesões, treinos de fortalecimento são tão importantes quanto.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa nas bases de dados online Scielo, Bireme e Lilacs utilizando os seguintes descritores em saúde: voleibol, lesões, no esporte, esporte, fortalecimento muscular. Foram utilizados os artigos científicos mais citados de 2012 a 2023.

Resultados e Discussões: Os saltos são os maiores causadores nas lesões no joelho nos voleibolistas. A fase de impulsão é a que mais esforço requer da musculatura do atleta da modalidade em questão. Neste momento é que ocorrem a maioria das lesões dos jogadores, principalmente na cortada. Para Zakharov (2012) os atletas de voleibol se lesionam na passagem da corrida horizontal para a elevação vertical. As lesões no joelho estão associadas com a fadiga e com o impacto no momento da impulsão. A fadiga dificulta

o amortecimento do impacto, gerando maior sobrecarga nos membros inferiores. O autor também chama a atenção para o fato de que as lesões no joelho também são frequentes após a queda do salto, provenientes do impacto e ocasionadas por torção do joelho. As principais lesões no joelho são as tendinites e as ligamentares. A síndrome do joelho do saltador caracteriza-se por uma tendinite patelar ou no tendão do quadríceps. A maioria dos agravos no joelho acontece em jogadores entre 20 a 25 anos, com dois a cinco anos de prática na modalidade. Um fato que agrava essa situação é mais de um turno de treinamento (BRINER JUNIOR; BENJAMIN, 2013). Já a lesão do ligamento cruzado anterior no voleibol é comum no agachamento profundo do contra movimento do bloqueio ou da cortada (GHIROTOCC; GONÇALVES, 2012). Ocorrendo com mais frequência na zona de ataque.

Considerações Finais: Ao longo desta pesquisa foi possível evidenciar a relevância do fortalecimento muscular no desempenho e na integridade física dos jogadores de vôlei. A prática sistemática e orientada do fortalecimento mostrou-se não apenas benéfica, mas essencial para o sucesso competitivo e a longevidade na carreira esportiva destes atletas.

Referências:

BRINER JUNIOR, W; BENJAMIN, H. J. Volleyball injuries. **Physician and Sportsmedicine**. v. 27, n. 3, p. 18, 2013.

FILIN, V. P.; VOLKOV, V. M. **Seleção de talentos nos desportos**. Londrina: Editora Mediograf, 2014

GHIROTOCC, F. M. S., GONÇALVES, A. Lesões desportivas no voleibol. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 8, n. 1, p. 4549, 2012.

HALL, S. **Biomecânica Básica**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2013.

VÍVOLO, M. A., MATSUDO, V. K. R., ALMEIDA, A. M. S. P. **Ocorrência médica desportivas em competições intermunicipais**. In. FIGUEIRA JUNIOR, A. J. (Orgs.). *Ciência do Voleibol*. São Caetano do Sul: Editora CELAFISCS, 2015. p. 1114.

ZAKHAROV, A. **A ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Editora Grupo Palestra Sport, 2012. p. 298.

PERCEPÇÃO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO SOBRE O TREINAMENTO DE CROSSFIT

Roberta da Silva Vieira¹; Lia Grego Muniz de Araujo²

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
robertadasilvavieira20@gmail.com;

²Professora de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
liagregomuniz@yahoo.com.br;

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Musculação, Crossfit, Treinamento.

Introdução: O CrossFit é um método de treinamento caracterizado pela realização de exercícios funcionais, constantemente variados em alta intensidade. Este tipo de treinamento utiliza exercícios do levantamento olímpico como agachamentos, arrancos, arremessos e desenvolvimentos, exercícios aeróbios como remos, corrida e bicicleta e movimentos ginásticos como paradas de mão, paralelas, argolas e barras (TIBANA, ALMEIDA, PRESTES, 2015). A modalidade em questão vem crescendo muito a cada dia e seus benefícios físicos são excelentes para o corpo humano, juntando três pilares importantes, como: intensidade, variações de movimentos em todas as aulas e exercícios funcionais (MAGALHÃES, 2019). Seu objetivo é maximizar a quantidade de exercícios realizada em menor tempo, aumentando a capacidade de força, proporcionando uma aptidão física ampla. Por mais que o Crossfit tenha ganhado força, ainda existe muito preconceito dentro e fora da modalidade. Pessoas julgam que a modalidade como altamente lesiva sem conhecer seus fundamentos (MARTINS, 2021).

Objetivos: a presente pesquisa tem como objetivo investigar a percepção de praticantes de musculação sobre o treinamento de Crossfit na cidade de Piratininga.

Relevância do Estudo: Este trabalho tem grande importância para explicar aos praticantes de outras modalidades como realmente funciona o Crossfit e qual sua importância na vida das pessoas, desmistificando eventuais opiniões distorcidas sobre o esporte.

Materiais e métodos: A presente pesquisa apresenta um desenho transversal quantitativo e contou com 26 praticantes de musculação de duas academias da cidade de Piratininga, São Paulo. O critério de inclusão foi ter acima de 18 anos, estar fazendo musculação e não praticar a modalidade de Crossfit. O critério de exclusão foi não se enquadrar nos requisitos citados ou não concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que continham informações relevantes sobre a pesquisa. Os responsáveis pelas academias participantes assinaram uma Declaração de Ciência e Concordância das Instituições. A coleta de dados foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da FIB. Foi aplicado um questionário com quinze perguntas, sendo onze alternativas e quatro dissertativas. Com o intuito de obter opiniões dos praticantes de musculação sobre o treinamento do crossfit. Os dados foram analisados através da estatística descritiva com os dados coletados distribuídos em gráficos e tabelas com números absolutos e relativos das respostas.

Resultados e discussões: De acordo com os resultados 61,5% dos participantes da pesquisa não acreditam que o crossfit seja um esporte que tenha alta frequência de lesões e 38,5% creem que sim. Somente 23,1% dos indivíduos sentem receio em praticar a modalidade em questão e 76,9% não sentem receio nenhum. 53,9% já praticaram o esporte e 46,1% nunca o praticou. 50% dos participantes da pesquisa relataram vontade de praticar a modalidade. Analisando as impressões dos entrevistados, a grande maioria acredita que, para diminuir os riscos de lesões é necessário que se tenha um bom acompanhamento profissional. Sobre esse assunto Oliveira *et al* (2020) afirmam que a lesão nessa modalidade esportiva acontece como em qualquer outra, o importante é o conhecimento dos meios para diminuir os riscos, como seguir as instruções do treinador, para que os exercícios sejam executados corretamente com controle corporal, os pesos em cada exercício devem ser adequados à capacidade individual. Os fatores relatados pelos autores contribuem para reduzir os riscos de lesões, especialmente em pessoas sem experiência prévia nesta modalidade. Dal Bó e Acco Júnior (2020) realizaram uma investigação sobre lesões no crossfit e concluíram que sua prática em pessoas com mais de 40 anos apresentou muito mais benefícios que malefícios, promovendo um ganho de saúde, força e flexibilidade e mostrando que o índice de lesões é baixo como em qualquer modalidade individual.

Conclusão: Através dos dados coletados, na presente pesquisa, verificou-se que a maior parte dos participantes da pesquisa não consideram o crossfit lesivo e não têm receio de praticá-lo. A maioria acredita que o fator mais importante para não se lesionar seja a instrução de um bom profissional.

Referências

DAL BÓ, J. S. F.; ACCO JUNIOR, J. Os benefícios da prática do CrossFit em pessoas com mais de 40 anos. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Sul de Santa Catarina, Curso de Graduação em Educação Física., 2020. Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17073/1/Julio_TCC_Final.pdf

MAGALHÃES, F. B. **Os efeitos fisiológicos do método de treinamento de crossfit em praticantes.** Projeto (Bacharel), Faculdade de Educação Física: Instituição Anhanguera Educacional, Bauru, 2019.

MARTINS, A. C. P. Fatores motivacionais dos praticantes de Crossfit em um box de Farroupilha – RS. p. 7, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uces.br/xmlui/bitstream/handle/11338/9864/TCC%20Alisson%20Cristofer%20Pinto%20Martins.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 14 de maio 2023.

OLIVEIRA, A. A. *et al.* Motivos de adesão e desistência ao treinamento funcional de alta intensidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.14. n.92, p 633- 644, 2020. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2131>. Acesso em: 14 de maio 2023.

TIBANA, R A; ALMEIDA, L M; PRESTES, J. Crossfit riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 23, n. 1, p.182-185. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5698>. Acesso em: 14 de maio 2023.

A PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM QUADROS DEPRESSIVOS

Cristiane de Lourdes Borges¹; Olga de Castro Mendes²

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
cristiane.borges@outlook.com;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
ocmendes2003@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: depressão, exercícios físicos, prevenção, benefícios a saúde.

Introdução: Os transtornos depressivos se apresentam de várias formas, entre elas o transtorno depressivo maior que representa a condição clássica. A presença de episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração ou mais, envolvendo alterações claras no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, e períodos de ausência entre os episódios são suas características. O diagnóstico baseado em um único episódio é possível, embora o transtorno seja recorrente na maioria dos casos (APA, 2014). Uma forma mais crônica de depressão, o transtorno depressivo persistente (distímia), pode ser diagnosticada quando a perturbação do humor continua por pelo menos dois anos em adultos e um ano em crianças (APA, 2014). O exercício físico tem tido uma importante participação no tratamento da depressão. Proporciona benefícios físicos e psicológicos como a diminuição da insônia e da tensão e o bem estar emocional, além de promover benefícios cognitivos e sociais a qualquer indivíduo (MATTOS *et al.*, 2004).

Objetivo: analisar a percepção da gravidade dos sintomas de depressão de praticantes e não praticantes e a percepção dos praticantes de exercício físico orientado em relação a minimização dos sintomas.

Relevância do Estudo: Tendo em vista a dor e o sofrimento provocados por essa doença e o impacto negativo na qualidade de vida dessas pessoas, além dos custos elevados gerados pelos cuidados com a saúde mental da população, é oportuno e de grande relevância novas pesquisas que avaliem se o exercício físico pode ser uma intervenção viável, acessível, barata e eficaz. É fundamental propor maior integração entre os profissionais de Educação Física, Psicologia e Psiquiatria, visando ao estreitamento e colaboração para a prevenção e combate ao chamado mal do século.

Metodologia: O método adotado foi pesquisa de campo comparativa, quantitativa. Participaram da pesquisa 30 mulheres entre 20 e 40 anos de idade, sendo 17 praticantes de exercícios físicos orientados em uma academia de mulheres da cidade de Bauru/SP (GP) e 13 funcionárias de uma empresa de telemarketing (GNP). Como instrumento de avaliação, foi aplicado um questionário simples, aberto e semi-aberto com 13 perguntas a respeito do diagnóstico, sintomas, prática ou não de exercícios físicos orientados e percepção da influência do exercício sobre os sintomas.

Resultados e discussão: A média e desvio padrão da idade foram de 30,92±8,39 anos e 27,06±4,56 anos para o GNP e GP, respectivamente. Das participantes, 30,77% do GP fazem uso de medicação. Os sintomas mais frequentes são crise de ansiedade ou pânico, excesso de peso, desânimo e cansaço (GNP) e crise de ansiedade ou pânico, insônia e tristeza (GP). Uma participante referiu ter tentado suicídio duas vezes (GNP). A prática de musculação foi referida como exercício físico por 88,24% (GP), sendo apenas uma destas

sem orientação de profissional de educação física e uma que realiza dança também sem orientação. A maioria das praticantes de exercícios físicos (100%) informaram que a prática minimiza os sintomas e que também notaram mudanças como melhor disposição, autoestima e sono, menos estresse e compulsão alimentar, estado de alegria pós treino e maior intervalo entre as crises. A prática regular de exercícios físicos tem efeitos positivos na qualidade de vida de indivíduos com sintomas de depressão além de reduzir fatores de risco cardiovascular e outros fatores associados a essas condições (CARNEIRO; SILVA, 2023). Intervenções de exercícios físicos demonstraram aliviar efetivamente os sintomas depressivos em adultos e são recomendados por diretrizes internacionais, incluindo o *American College of Physicians* (QASEEM *et al*, 2016 *apud* PÉREZ BEDOYA, 2023). A teoria da endorfina sugere também que a atividade física desencadearia secreção de endorfina capaz de provocar um estado de euforia natural, por isso, aliviando os sintomas da depressão (COSTA *et al.*, 2007). A endorfina e a dopamina têm influência principalmente sobre o humor e emoções.

Conclusão: Os exercícios físicos parecem minimizar a gravidade dos sintomas em pessoas com depressão promovendo mudanças positivas na percepção dos seus praticantes, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida. A prática de exercícios está inversamente relacionada à depressão, o que destaca sua importância entre as intervenções no estilo de vida destinadas a prevenção e ao tratamento.

Referências:

APA - American Psychiatric Association. Trad. NASCIMENTO, M. I. C., *et al.* Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em 20 ago. 2023.

CARNEIRO, A. P. ; SILVA, A. C. Efeitos do exercício físico para o transtorno depressivo. Trabalho de conclusão de curso de educação física – Bacharelado. Pontifícia Universidade Católica. Goiás. 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6235/1/ADRIELLY%20vers%C3%A3o%20final%20RAG.pdf>. Acesso em 20 set 2023.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Rev do Departamento de Psicologia**, Niterói, v. 19, n. 1, p. 269-276, jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/> Acesso em 10 out 2023.

MATTOS, A. S. *et al.* A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. **Revista Digital, Buenos Aires**, v. 79, n. 10, p.1-1, dez. 2004. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd79/depres.htm>. Acesso em 09 set 2023.

PÉREZ BEDOYA; É. A., *et al.* Physical exercise and major depressive disorder in adults: systematic review and meta-analysis. **Sci Rep**, v. 14, n. 13(1), p.13223, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10425328/>. Acesso em: 20 ago 2023.

SAÚDE VASCULAR EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Victor Adriano Brasil Chies¹; André Goes²; Ricardo Oliboni³; Artur Junio Togneri Ferron⁴

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
victor.chies@alunos.fibbauru.br;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
artur.ferron@fibbauru.br.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Crossfit; vascular ageing; flow media diameter; velocity wave pulse

Introdução: O Crossfit é um método de treinamento novo caracterizado pela realização de exercícios funcionais, constantemente variados em alta intensidade (CrossFit[®], Inc, 2002–2020). Alguns estudos recentes demonstram que os Boxes de CrossFit[®] podem ser encontrados em 154 países, totalizando 14.969 boxes. Os Estados Unidos aparecem em primeiro, com o maior número de boxes (7.314), seguido pelo Brasil (1.055) (DOMINSKI *et al.*, 2019). O treinamento dessa modalidade visa desenvolver ao máximo as três vias metabólicas e cada uma das 10 valências físicas: resistência cardiorrespiratória, força, vigor, potência, velocidade, coordenação, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e precisão (TIBANA, 2015). A prática em questão é uma atividade de alta intensidade cujo treinamento é composto por atividade aeróbica e anaeróbica; que promovem adaptações benéficas a saúde do indivíduo (TIBANA, 2015).

Objetivos: Avaliar a saúde vascular em praticantes de Crossfit[®].

Relevância do Estudo: Neste sentido, estratégias de controle das doenças cardiovasculares são importantes, pois atualmente essas são as principais causa de morte no mundo: mais pessoas morrem anualmente por essas enfermidades do que qualquer outra causa. Estima-se que 17,9 milhões de pessoas morreram por doenças cardiovasculares em 2016, representando 31% de todas as mortes em nível global (OPAS, *apud* OMS 2016). O Crossfit[®] é uma modalidade de treinamento que tem ganhado popularidade em todo o mundo devido à sua natureza desafiadora e variada. No entanto, os efeitos dessa prática sobre a saúde vascular ainda não foram completamente compreendidos.

Materiais e métodos: Estudo transversal. Critérios de inclusão: Praticar Crossfit[®] há pelo menos 6 meses e ter entre 18 e 65 anos. Critérios de exclusão: Uso de medicamentos para pressão arterial ou cardiopatia. As avaliações serão realizadas no laboratório de Exercício Físico e Doenças Crônicas, junto ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista, campus Bauru. Coleta de informações pessoais, como nome, dados de nascimento, idade e sexo, por meio de um questionário realizado por um profissional de Educação Física. Medição da massa corporal (kg) com uma balança calibrada. Medição da altura utilizando um estadiômetro. Cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) com base nos dados de peso e altura. Medição da pressão arterial de descanso com um equipamento eletrônico automático. Medição da frequência cardíaca (FC). Avaliação da rigidez arterial por meio da velocidade de onda de pulso. Avaliação da função endotelial por meio da vasodilatação mediada pelo fluxo (DMF) usando ultrassom. Apresentação dos dados em média \pm desvio padrão. Análise estatística de acordo com a distribuição e variabilidade dos dados. Utilização do software Microsoft Excel 2007 para análise estatística.

Resultados e discussões: Foi realizada uma pesquisa contendo 18 participantes, cuja média de idade é de 26 anos; média de peso de 75kg; média de altura 1,76m; média de IMC

de 24; média de Pressão Arterial de 11/6; média da Frequência Cardíaca de 71Bpm; média de Temperatura Corporal de 36°C; média de Saturação de Oxigênio de 97%; média de Flexibilidade 23cm; média Hand Grip mão direita 41kg; média Hand Grip mão esquerda de 37kg, e, Saúde Vasculard média de 23 anos .

Conclusão: Portanto conclui-se que a prática de Crossfit® apresenta benefícios sobre a saúde vascular de seus praticantes.

Referências:

CROSSFIT. **Guia de treinamento de nível 1**. 2002–2020 CrossFit, Inc. Disponível em: Direitos reservados para alunos do curso. Acesso em: 13 fev. 2023.

Dominski, F. H., Casagrande, P. de O., & Andrade, A. O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. **RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v.13, n.82, p.271-281, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1691>. Acesso em: 15 fev. 2023.

TIBANA, R. A. *et al.* Crossfit riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** ,v. 23, n,1, p. 182-185. 2015. Disponível em : https://www.researchgate.net/profile/Ramires-Tibana/publication/274071638_CrossfitR_Riscos_ou_Beneficios_O_que_Sabemos_ate_o_Momento/links/55142cca0cf23203199cf185/CrossfitR-Riscos-ou-Beneficios-O-que-Sabemos-ate-o-Momento.pdf . Acesso em: 15 abr. 2022.

Organização Pan-Americana de Saúde. **Doenças Cardiovasculares**. 29 set 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20cardiovasculares%20s%C3%A3o%20a,as%20mortes%20em%20n%C3%ADvel%20global>. Acesso em: 13 mar. 2023.

BARROSO, W. K. S. *et al.* Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, p. 516-658, 2021.

THIJSSSEN, D. H. J. *et al.* Expert consensus and evidence-based recommendations for the assessment of flow-mediated dilation in humans. **European Heart Journal**, v. 40, p. 2534-2547, 2019.

VAN BORTEL, L. M. *et al.* Expert consensus document on the measurement of aortic stiffness in daily practice using carotid-femoral pulse wave velocity. **Journal of Hypertension**, v. 30, p. 445-448, 2012.

RECREAÇÃO PARA IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Vinicius de Jesus Oliveira¹; Jhennifer Briquezi²; Márcio Gonçalves Casemiro³; Gabriel Sartori Minetto⁴; Lia Grego Muniz de Araújo⁵

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vii.jo.vj@gmail.com

²Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jhebriquezi14@gmail.com

³Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mcasemiro_32@hotmail.com

⁴Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gsminetto@live.com

⁵Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: recreação; atividades lúdicas; idosos; instituição de Longa Permanência para Idosos

Introdução: Envelhecer é um processo polêmico, sendo difícil apontar todas as dificuldades que os idosos possam encontrar nesta fase da vida. Muitos acabam se deparando com uma triste realidade como falta de respeito e compreensão, dificuldade de mobilização pública, impossibilidade de autossustento e desamparo da família. Os fatores apontados contribuem para que notável parcela de idosos seja remanejada para instituições de longa permanência (NOGUEIRA; MARTINS, 2017). Evidências científicas apontam que idosos institucionalizados apresentam mais sintomas depressivos do que os que vivem na comunidade. Nesse contexto encontrar atitudes preventivas e terapêuticas que minimizem o impacto da institucionalização é imprescindível (FRADE *et al*, 2015). Gullich, Duro e Cesar (2016) realizaram uma pesquisa de base populacional no sul do Brasil sobre Depressão e verificaram que idosos que realizavam programas de lazer e recreação mostraram estar mais protegidos contra a ocorrência de depressão.

Objetivos: Destacar a importância da recreação para idosos institucionalizados através de uma pesquisa bibliográfica

Relevância do Estudo: Em função do envelhecimento populacional, a demanda por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), tende a aumentar. Nesses estabelecimentos os residentes possuem tempo disponível para vivências lúdicas, que estão relacionadas ao seu bem-estar e que podem influenciar sua saúde. No entanto, tais atividades nem sempre são estimuladas. Sendo assim a presente pesquisa tem a função de chamar a atenção dos responsáveis por essas instituições mostrando a importância de se implantar programas recreativos com profissionais especializados.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica exploratória nas bases de dados Scielo, BVS e a plataforma online Google Acadêmico. Foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca: a) artigos publicados entre 2013 e 2023; b) redigidos em língua portuguesa e, c) publicações que tivessem como foco a temática do estudo e conteúdos semelhantes. Os descritores utilizados foram: recreação; atividades lúdicas; idosos; Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI).

Resultados e discussões: Leite *et al* (2013) investigaram 30 idosos de 75 a 96 anos residentes de uma ILPI no município de Cajazeiras, no Alto Sertão da Paraíba. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um instrumento com variáveis sócio-demográficas e um questionário de satisfação para avaliar a melhoria da qualidade de vida a partir das atividades recreativas. Foram aplicadas atividades recreativas quase que diariamente no ano de 2011. Verificaram que por meio da recreação desenvolvida junto aos idosos residentes nas ILPI, foi possível promover o conforto dos gerentes, bem como

minimizar os efeitos da institucionalização. Foi constatado ainda, que a recreação é suporte essencial para a manutenção da qualidade de vida, permitindo ao idoso continuar desenvolvendo seus afazeres com mais independência. Lucca e Rabelo (2011) investigaram se atividades recreativas interferem nos sintomas de depressão de idosos institucionalizados e analisaram a percepção dos profissionais da ILPI quanto aos benefícios e desvantagens das atividades recreativas. A amostra foi constituída por 15 idosos de uma ILPI de Ipatinga-MG (73,30±11,57anos) e por 11 profissionais desta instituição. As oportunidades de recreação dos idosos foram ampliadas: criou-se uma brinquedoteca, uma sala virtual e durante cinco semanas foram realizadas 10 sessões de atividades recreativas e estímulo às vivências de lazer. Os profissionais da ILPI observaram aumento da alegria, redução da agressividade, disposição em sair dos quartos, não percebendo aspectos negativos nas atividades. As atividades recreativas parecem ter contribuído para a redução dos sintomas de depressão dos idosos, e observaram melhoria do humor dos idosos após tais vivências.

Conclusão: Verificou-se que a prática de atividades recreativas para os idosos institucionalizados é um determinante de qualidade de vida e bem-estar social. O processo de organização das atividades deve estar de acordo com a individualidade biológica e o quadro de saúde do idoso, respeitando suas limitações físicas durante as sessões. Assim, oferecer atividades recreativas em ILPI pode ser uma estratégia de fácil implementação e baixo custo para melhora do bem estar e diminuição dos sintomas de depressão nessa população. Por fim, é importante destacar a atuação do profissional de Educação Física, nesse contexto, para a promoção de saúde, contribuição no desenvolvimento dos aspectos físicos e psíquicos e no envelhecimento ativo do idoso institucionalizado.

Referências –

FRADE, J. *et al.* Depressão no idoso: sintomas em indivíduos institucionalizados e não-institucionalizados. *Revista de Enfermagem*, n.4, v.4, p.45-49, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239974004.pdf>. Acesso em 21 out 2023.

GULLICH, I; Manjourani, S; Duro, S.r Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil, **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 19, n. 4, p. 691-701, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/pSFfRQxB6FMP8RjCJxRt55G/>. Acesso em 21 out 2023.

LEITE, E. S. *et al.* A importância da recreação para o idoso institucionalizado. 2013. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2013/Comunicacao_oral_idinscrito_1234_8a984f409a7f4b81831b52de600ca4cc.pdf. Acesso em: 21 out 2013.

LUCCA IL, RABELO HT. Influência das atividades recreativas nos níveis de depressão de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.19, n.4, p.23-30. 2011.

NOGUEIRA, W. B. S.; MARTINS, C.D. O lazer na terceira idade e sua contribuição para uma melhor qualidade de vida: um estudo com idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**. 2017. Disponível em: <http://jornalold.faculdadecienciasdavidacom.br/index.php/RBCV/article/view/228>. Acesso em: 21 out 2023.

OS EFEITOS DO USO DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES NO ESPORTE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Kristhian Franco Garcia¹; Lia Grego Muniz de Araujo²

¹Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
kristhian_f@hotmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: musculação, indicações terapêuticas, esteroides anabolizantes, desempenho físico.

Introdução: Os esteroides anabólicos androgênicos (EAA) são drogas sintéticas derivadas da testosterona. A princípio, seu uso era apenas medicinal, limitando-se em suma ao recurso terapêutico de pacientes queimados, deprimidos, em recuperação de grandes cirurgias e também para recompor o peso corporal dos sobreviventes dos campos de concentração durante a 2ª guerra mundial (ABRAHIN; SOUSA, 2014). Contudo, vale ressaltar que mesmo no uso clínico, existem riscos à saúde do paciente, pois essas substâncias interferem nos chamados agentes disruptores endócrinos, podendo causar alterações na função fisiológica das hormonas endógenas (CASTILHO *et al.*, 2021).

Objetivos: O presente estudo teve por objetivo apresentar os benefícios e malefícios do uso dos Esteroides Anabolizantes como também seus efeitos colaterais.

Relevância do Estudo: Com base nas informações disponíveis, torna-se evidente a relação entre o uso inadequado e abusivo dos (EAA) e os danos e efeitos colaterais resultantes, bem como o uso terapêutico por pacientes que seguem as dosagens prescritas e orientadas pelos profissionais de saúde.

Materiais e métodos: Foi desenvolvido uma pesquisa bibliográfica exploratória em artigos científicos sobre o tema esteroides androgênicos anabolizantes através das plataformas Scielo, Pubmed, BVS e Google Acadêmico. Como critérios de inclusão, foram selecionadas pesquisas publicadas entre os anos de 2013 e 2023, com os seguintes descritores em ciências da saúde: musculação, indicações terapêuticas, esteróides anabolizantes, desempenho físico. Sendo excluídos todos os artigos que não tinham ligação com o tema ou que estavam incompletos.

Resultados e discussões: O uso terapêutico na medicina de EAA pode apresentar comprovados benefícios na em pacientes vivendo com HIV, indivíduos que possuem doenças crônico-degenerativas, tais como as sarcopenias, osteoporose, hipotrofia muscular e falências renal ou hepática, pacientes com hipogonadismo e câncer de mama, além do uso para tratar alterações de desenvolvimento das características sexuais secundárias na puberdade e alterações neonatal do aparelho reprodutor (OVIDO, 2020). O uso clínico de EAA pode ser também indicado, em função de seu efeito anabólico, em indivíduos com politraumatismos, queimaduras e na recuperação de pessoas em períodos pós-operatórios (CASTILHO *et al.*, 2001). Nessa direção Freitas *et al.* (2019) avaliaram 189 de musculação que faziam o uso de EAA na cidade de Ji-Paraná, Rondônia. Verificou-se que 4,76% (n=9) dos entrevistados utilizam EAA, predominantemente pelo sexo masculino (77%), grande parte (44%) possuíam ensino superior e a maioria (62,5%) não realizavam o acompanhamento médico para utilizar essas substâncias. Entre os EAA mais utilizados

estão Oxandrolona, Durateston e Winstrol, todos foram relacionados ao aumento da Pressão Arterial Sistêmica.

Conclusão: Os indivíduos que fazem uso de esteroides anabolizantes androgênicos enfrentam um aumento no risco de mortalidade e uma taxa mais elevada de internações hospitalares devido aos efeitos colaterais associados ao seu consumo. Diante desse cenário, é crucial destacar a importância de estar atento aos diversos efeitos adversos que podem surgir com o uso de EAA, uma vez que muitas dessas consequências são previsíveis e, portanto, evitáveis. Isso poderia contribuir para a redução das consequências de efeitos colaterais relacionados aos anabolizantes. Na atualidade, sua aplicabilidade tem sido benéfica no tratamento de doenças crônicas em virtude do aumento da síntese proteica que promove a hipertrofia muscular. Essa eficiência tem se mostrado favorável em enfermidades como AIDS, hipogonadismo, puberdade anormal, pacientes com histórico de câncer de próstata, desnutrição, deficiência hormonal, osteoporose, anemias, distrofias musculares, sarcopenias, câncer de mama, impotência sexual e Síndrome de Turner.

Referências:

ABRAHIN, O. S. C.; SOUSA, E. C. Esteroides anabolizantes androgênicos e seus efeitos colaterais: uma revisão crítico-científica. **Revista Da Educação Física / UEM**, v. 24, n.4, p. 669–679, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.4.17580>. Acesso em: 19 out. 2023.

CASTILHO, B. V. *et al.* Esteróides anabolizantes androgênicos: conscientização sobre o uso indiscriminado, utilização na terapêutica e relação risco-benefício. **Vittalle. Revista de Ciências da Saúde**, v. 33, n. 3, p. 89-95, 2021. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/12726/9156>. Acesso em: 16 abr. 2023.

CUNHA, L.F.B. *et al.* Uso progressivo de anabolizantes: abordando efeitos desejados e malefícios causados a jovens e atletas. **Temas em Saúde**, v.17, p. 249-259. 2017. Disponível em: <https://temasemsaude.com>. Acesso em: 19 out. 2023.

FREITAS, N. C. D. *et al.* Uso de esteroides androgênicos anabolizantes por praticantes de musculação. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 335–345, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/2985>. Acesso em: 19 out. 2023.

OVIEDO, E. **Análise dos efeitos do uso esteroides anabolizantes androgênicos: conhecer e prevenir**. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - Centro Universitário de Brasília, Brasília, Distrito Federal. 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14622>. Acesso em: 19 out. 2023.

EFEITOS DA INSÔNIA, PRIVAÇÃO DE SONO EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

José Marcelo Camargo da Silva¹; Olga Castro Mendes²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelofabro72@gmail.com

²Professora orientadora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes@yahoo.com.br

Introdução: O sono de acordo com Alóe *et al.* (2005 *apud* SILVA, 2020), é um estado fisiológico do corpo. Caracteristicamente se apresenta de forma recorrente, a noite e durante várias horas. Observa-se um estado de inatividade, olhos fechados, músculos relaxados e consciência praticamente ausente. A privação, insônia é classificada como um distúrbio caracterizado pela dificuldade em iniciar ou manter o sono, ou ainda um despertar precoce de um sono restaurador que, possa resultar em prejuízos na execução das tarefas ao longo do dia. O sono nos seres humanos segue um ritmo circadiano no ciclo sono-vigília com período aproximado de oito horas de sono, alternado com 16 horas de vigília alerta. A alteração desse ritmo tem influenciado diversos aspectos do equilíbrio nutricional do corpo, controle de massa corporal, controle glicêmico e liberação de hormônios. O débito ou a restrição de sono tem sido relacionado com maiores prevalências de obesidade, diabetes e dislipidemias (MELLO, 2008). A sociedade moderna vive em constantes modificações o que vem levando a novos tipos de comportamentos. A qualidade do sono está intrinsecamente ligada a qualidade de vida, assim a diminuição da quantidade e qualidade do sono pode ser um indicador de doenças. A privação do sono é a remoção ou supressão parcial do sono, podendo causar diversas alterações: endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais e modificações na arquitetura do sono, que em conjunto comprometem a saúde e a qualidade de vida do sujeito nestas condições (ANTUNES *et al.*, 2008).

Objetivo: verificar a influência da privação parcial ou total de sono no exercício físico por meio da avaliação da performance em um teste máximo de esteira.

Relevância do Estudo: É importante que profissionais da saúde conheçam mais a respeito da relação privação de sono e resposta ao exercício físico para uma melhor orientação a atletas, clientes e pessoas com privação de sono por seus turnos de trabalho ou qualquer outro motivo.

Materiais e métodos: Trata-se de um estudo transversal prospectivo com uma amostra de conveniência, com avaliação pré e pós intervenção. Participaram do estudo dez policiais do sexo masculino, que desempenham funções no Policiamento Rodoviário no município de Bauru-SP, com idade entre 25 a 50 anos, que realizam escalas de trabalho em turnos de doze horas ininterruptas em três períodos diferentes do dia, compreendendo um turno que inicia-se às 07 e finda-se às 19h, outro que inicia-se às 15h e termina às 03h e um que inicia-se às 19h e termina às 07h. Os grupos de turno serão aqui denominados sono normal (SN), privação parcial (PP) e privação total (PT) de sono, respectivamente. Os participantes responderam a um questionário para avaliação da qualidade subjetiva do sono, como a presença de distúrbios do sono, o questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), Foram determinadas a estatura, massa corporal e índice de massa corporal. A pressão arterial e a frequência cardíaca foram consideradas antes, durante e após a realização do teste em esteira. Após cada turno nas três diferentes situações, sono normal (SN), privação parcial (PP) e privação tota (PT) foi realizado um teste máximo de esteira. Para comparação dos resultados foi utilizado o cálculo da ANOVA com um nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados e discussão: A associação entre a privação do sono e o exercício físico não tem sido bem explorada (ANTUNES *et al*, 2008). O exercício físico por aumentar o estado de alerta e liberar diferentes substâncias neuroquímicas durante a sua realização, poderia mascarar os efeitos da privação de sono, servindo até mesmo como uma proteção dos seus efeitos deletérios (ANTUNES *et al*, 2008). A privação de sono apresenta dano à saúde em todos os eixos: neurobiológico, desempenho e performance, endocrinológicos e fisiológicos, além disso, esses efeitos tendem a ser ampliados conforme o aumento da quantidade de horas privadas por dias e/ou a quantidade de dias privados de sono (FIGUEIRA *et al*, 2021).

Conclusões:

Referências:

ANTUNES, H. K. M. *et al*. **Privação de sono e exercício físico**. Rev Bras Med Esporte. São Paulo, v. 14, n. 1, jan./fev. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/GtD8bbscVMCLrFGxJPvShYM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 06 abr. 2022,

FIGUEIRA, L. G. *et al*. Efeitos da privação de sono em adultos saudáveis: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. 1-11, 2021.

MELLO, M. T. **Sono: Aspectos Profissionais e suas Interferências na Saúde**. São Paulo: Editora Atheneu, 2008. 117 p.

SILVA, B. R. D. Efeitos metabólicos e comportamentais da privação de sono associada ou não ao exercício físico. Orientador: Prof.^a Dr.^a Veralice Meireles Sales de Bruin. Dissertação (Mestre em Medicina), Universidade Federal do Ceará: Faculdade de Medicina, Fortaleza, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/56595>. Acesso em: 06 abr. 2022.

PRIMING EXERCISE COM ESTÍMULOS DE RESISTÊNCIA NO PÓLO AQUÁTICO

Ana Luiza da Cruz¹, Olga de Castro Mendes², Gabriel Motta Pinheiro Brisola³

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

¹Orientadora e Docente do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

³Co-orientador e Fisiologista da Associação Bauruense de Desportos Aquáticos ABDA

Palavras-chave: Pólo Aquático, priming exercise, atletas, jogadoras, teste.

Grupo de trabalho: Educação física

Palavras-chave: polo aquático, exercício prévio, *priming exercise*

Introdução: O Pólo Aquático é um esporte coletivo, sendo a equipe composta por sete jogadores de linha e pode ter até seis jogadores reservas. Os jogos acontecem em uma piscina de 20 a 25 metros de comprimento no feminino e de 20 a 30 metros de comprimento no masculino, variando de 10 a 20 metros de largura. A duração de um jogo é de 32 minutos, divididos em quatro tempos de oito minutos cada e a bola não pode ser conduzida com as duas mãos. Existem várias estratégias de melhoria da performance, entre eles o *Priming Exercise*. Este pode ser definido como estímulos que antecedem um exercício principal ou uma sessão de treinamento. O *Priming* visa melhorar o desempenho do exercício subsequente mudando a cinética do consumo de oxigênio (VO₂), trabalhando com intensidades de moderadas a altas e com estímulos de durações curtas (MATSUMOTO *et al.*, 2023).

Objetivo: verificar se a realização de exercícios resistidos na água seis horas antes (*priming exercise*) podem alterar parâmetros de performance no polo aquático.

Relevância do Estudo: A pesquisa justifica-se por ser importante conhecer as diferentes estratégias pré-condicionantes para a melhora aguda na *performance* esportiva. Tais informações podem ajudar atletas, técnicos, comissão técnica e comunidade acadêmica a conhecer mais a respeito do tema e identificar novas ferramentas para potencializar a *performance* de modo agudo no polo aquático.

Materiais e métodos: Participaram do estudo um grupo de 18 jogadoras do alto rendimento de Pólo Aquático feminino, com faixa etária de 17 a 23 anos, com um mínimo de dois anos de treinamento e pelo menos 15 horas semanais de treino, atletas de nível competitivo da ABDA Associação Bauruense de Desportos Aquáticos. Após 24 hrs da última sessão de treinamento (carga leve), as participantes se apresentaram ao local para o sorteio das condições do trabalho pela manhã (PE_{água} ou CC). O estudo foi realizado de modo cruzado e randômico, no qual as participantes realizaram uma sessão de treinamento na condição de *priming exercise* com estímulos resistidos em água (PE_{água}) ou uma condição controle (CC) com 48 horas de intervalo entre as condições. Após o sorteio, as participantes foram submetidas a avaliações antropométricas (peso e estatura) para caracterização da amostra e então, responderam ao questionário do estado de prontidão (MASON *et al.*, 2017). Na sequência, as participantes realizaram a condição na qual foram alocadas para aquela sessão, ou seja, PE_{água} ou CC. Ao final da realização dessas condições, as atletas permaneceram em repouso e no local da avaliação, onde receberam almoço. Seis horas após a sessão da manhã, foram submetidas às avaliações específicas de performance de velocidade do arremesso, de força de pernada alternada atada e da habilidade de *sprints* repetidos (RSA). Todas as avaliações foram realizadas em piscina coberta de 50m, temperatura da água de 27 a 29 °C. O *priming exercise com estímulos resistidos em água* (PE_{água}) foi iniciado com um aquecimento padrão em água, nadando 400 metros em baixa intensidade e quatro ações específicas em alta intensidade, isso é, dois sprints de 12,5 m e

duas séries de quatro saltos vertical em máxima altura. Após o aquecimento foram realizados três estímulos rápidos de *priming exercise*. Sendo o primeiro, duas séries de cinco segundos de perna alternada horizontal no elástico simples (Auriflex n-204, São Roque, São Paulo, Brazil), com 40 segundos de intervalo. O segundo, também com duas séries de cinco saltos com 40 segundos de intervalo de salto com cinto e uma carga de 7% do peso corporal. O terceiro, dois *sprints* de 12,5m com 40 segundos de intervalo e com um paraquedas de tamanho médio (STRECH CORDZ NZ, Mfg8 Inc., USA) de 40,64 cm, conectado a uma corda de 2 m de comprimento e a um cinto que foi preso na cintura das participantes. As atletas tiveram três minutos de intervalo entre cada exercício. O CC não realizou nenhum aquecimento ou exercício, apenas permaneceram em atividades livres de obrigações físicas (ler, assistir televisão, conversar, etc.).

Resultados e discussão: As atletas apresentaram valores médios e desvio padrão de massa corporal e estatura de $64,33 \pm 8,79$ kg e $1,64 \pm 0,07$ m, respectivamente. A massa corporal foi utilizada para o cálculo da sobrecarga do cinto para os saltos na água no treino *prime*, correspondente a 7% desta e cujo valor médio correspondeu a $4,50 \pm 0,63$ kg. Não foram observadas interações significativas (condição x momento) para nenhum item do questionário do estado de prontidão ($p=0,904$). Assim como, também não foram encontrados nenhum efeito de condição ou momento para os itens do questionário do estado de prontidão ($p=0,105$). Não foram observadas diferenças significativas para nenhuma das variáveis do teste de velocidade da bola no arremesso de 5m ($p \geq 0,80$).

Conclusão: De acordo com os resultados encontrados do presente estudo, a estratégia de *priming exercise* realizada em meio aquático não foi efetiva para melhorar o estado de prontidão subjetiva, *performance* no Teste de Habilidade de Sprints Repetidos e arremesso dos 5 m em atletas do polo aquático feminino. Enquanto a maioria dos estudos encontrado na literatura foram realizados com homens ou grupos mistos, o presente estudo foi o primeiro a investigar a eficácia da estratégia em uma amostra composta apenas por mulheres. Uma possível explicação para a não responsividade ao protocolo de *priming exercise* mostrado pelo presente estudo seria devido ao fato de as mulheres possuírem menor força e menor percentual de fibras tipo IIb e IIa, o que as tornaria menos responsivas ao protocolo de *priming exercise* imposto. Outro ponto a ser considerado é que as mulheres possuem menor concentração de testosterona, fator considerado como um dos principais responsáveis por promover melhora do estado de prontidão subjetiva. Desse modo, novos estudos devem ser realizados com mulheres, testando diferentes protocolos de *priming exercise* e monitorando as concentrações de testosterona para melhor compreender a responsividade das mulheres ao *priming exercise*.

Referências: BOTONIS, P. G. ; TOUBEKIS, A. G. ; PLATANOU, T. I. Physiological and Tactical on-court Demands of Water Polo. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 00, n. 00, p. 1- 12, 2018.

MARQUES, J. P. Polo aquático. **Todo Estudo**. Disponível em: <https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/polo-aquatico>. S. I. Acesso em: 04 de Abril de 2023.

MATSUMOTO, T. ; TOMITA, Y. ; IRISANA, K. Identifying the Optimal Arm Priming Exercise Intensity to Improve Maximal Leg Sprint Cycling Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, v. 22, p. 58- 67, 2023.

NUTT, et al. Morning resistance exercise and cricket-specific repeated sprinting each improve indices of afternoon physical and cognitive performance in professional male cricketers. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Article in press, 2021.

SMITH, H. K. Applied Physiology of Water Polo. *Sports Med*, v. 26, n. 5, p. 317- 334, 1998.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Tatiane da Costa Souza¹; Marcelo Antônio Ferraz²

¹Aluna de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
tatisouza54@gmail.com;

²Professor do curso de Educação Física I – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
ferrazm2019@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

Palavras-chave: educação física, desenvolvimento cognitivo, atividade física, instituições particulares de ensino superior; educação superior.

Introdução: A relação entre exercício físico e saúde tem se destacado na literatura. Isso ocorre porque a compreensão dos benefícios dessa prática vai além das questões estéticas. O Guia de Atividade física para população brasileira salienta que a prática regular de atividades físicas auxilia no controle adequado do peso, reduzindo o risco de obesidade. Além disso, melhora a capacidade respiratória e a circulação sanguínea favorece a saúde do coração, contribui para uma boa condição física, mantém a pressão arterial em níveis seguros, fortalece os músculos, aprimora a memória recente, a cognição e as habilidades sociais, além de impactar positivamente nos níveis de aptidão física e capacidade funcional (VIDMAR *et al.*, 2011). Diante dos diversos benefícios, é importante ressaltar o impacto que a prática de Atividades Físicas (AF) gera no desenvolvimento da capacidade cognitiva do ser humano e todos os aprimoramentos que tal fator acarreta as demais áreas do desenvolvimento humano. Apesar das discussões, diversos estudos têm confirmado que a prática de AF proporciona melhora e proteção para a função cerebral, e a falta de exercício tem consequências negativas igualmente graves, incluindo diminuição da autoestima, do bem-estar e da sociabilidade, aumento da ansiedade, e da depressão. Mira (2003) destaca o fato de que o exercício físico regular não é apenas um estímulo biológico, mas sim um fenômeno complexo com múltiplas dimensões (biológicas, psicológicas, culturais e sociais).

Objetivos: Diante da ampla variedade de práticas esportivas disponíveis no mercado e sua gama diversificada de benefícios, o presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios da atividade física regular e seu impacto no desenvolvimento cognitivo.

Relevância do Estudo: A OMS (Organização Mundial da Saúde) aponta que pessoas ativas estão menos propensas a desenvolver problemas mentais em comparação com as sedentárias. Esse atual contexto social que vivemos tem refletido de forma direta no desenvolvimento psicológico, social, físico-motor e até emocional dos seres humanos. Essa análise busca contribuir para uma compreensão mais profunda dos benefícios da atividade física e do seu papel na saúde mental e no desenvolvimento.

Materiais e métodos: Este trabalho é uma pesquisa de natureza básica com abordagem qualitativa e objetivos exploratórios. Ele utiliza o procedimento de pesquisa bibliográfica, envolvendo a revisão de artigos publicados nos últimos doze anos em bases de dados da área de saúde, como Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), e livros da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

Discussões: Diversos estudos demonstraram que a prática regular de atividade física acarreta inúmeros benefícios ao ser humano e defendem quem resultam em melhorias nas funções cognitivas. Essa prática regular não apenas contribui para o desenvolvimento motor, que de acordo com Gomes *et al.* (2015), à medida que ocorre o desenvolvimento humano, as habilidades relacionadas a parte motora também são aprimoradas, mas a

prática regular da AF desempenha um papel essencial no aprimoramento das capacidades cognitivas em todas as fases da vida. Coelho *et al.* (2017) da mesma forma mostram que à prática de exercícios físicos está relacionada de maneira positiva ao desenvolvimento das habilidades cognitivas do indivíduo. Crianças e adolescentes apresentam melhoras nas competências de raciocínio lógico, atenção, solução de problemas, memória e subjetividade, já as idades mais avançadas mostraram redução do risco de declínio cognitivo, demência e memória. Isso indica que a AF pode ter um efeito benéfico tanto no desenvolvimento quanto na proteção do cérebro. Esses benefícios no desenvolvimento cognitivo podem ser explicados por vários mecanismos neurobiológicos. Além disso, evidências sólidas indicam que indivíduos ativos fisicamente desfrutam de uma expectativa ampliada de anos de vida produtiva e independente. No geral, o exercício físico pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental ao longo de toda a vida. No entanto, o estudo desses benefícios requer uma abordagem multidisciplinar, envolvendo pesquisadores das áreas de educação física, neurociência, psicologia e saúde pública. Isso possibilita uma compreensão mais completa dos mecanismos subjacentes e das melhores práticas para promover a atividade física.

Conclusão: A prática frequente de exercícios físicos desencadeia mudanças neurobiológicas, que incluem o aumento na geração de neurônios, melhoria na circulação sanguínea cerebral e a liberação de neurotransmissores que têm um impacto positivo em todo o desdobramento cognitivo e motor dos indivíduos. Isso resulta em melhorias em outras áreas da vida e também aumenta a disposição para enfrentar as atividades diárias, além de possibilitar o estabelecimento de novos objetivos e a superação de desafios, independentemente da idade. Diante de todos esses fatores pode-se verificar que são inúmeros os benefícios da atividade física, em amplas áreas da vida do ser humano. Faz-se necessária uma nova pesquisa metódica para uma compreensão completa dos mecanismos envolvidos e para a adaptação de estratégias específicas para diferentes grupos populacionais para que cada prática possa ser explorada em sua maior capacidade de aproveitamento.

Referências:

- COELHO, E. *et al* Associação entre atividade física e desenvolvimento intelectual de crianças dos 6 aos 10 anos. In: 12º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança, 2017. BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 10 set. 2023.
- GOMES, A. A.; MAGALHÃES, N. C.; MAIA, P. P. **Avaliação do desenvolvimento motor na fase fundamental de crianças em uma instituição de ensino de Pirajuí/SP – estudo comparativo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Fisioterapia), Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins, 2015.
- MIRA, C M. **Exercício físico e saúde:** da crítica prudente. In: PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana; BAGRICHEVSKY, Marcos. A saúde em debate na educação física. Blumenau: Edibes, 2003. Cap. 9, p. 169-191.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Benefícios do esporte para a saúde mental. Disponível em: <https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/beneficios-do-esporte-para-a-saude-mental/#:~:text=Mas%20os%20efeitos%20dos%20h%C3%A1bitos,n%C3%A3o%20praticam%20nenhuma%20atividade%20f%C3%ADsica>. Acesso em: 28 out. 2023
- PINHEIRO, I. R.; MAIDEL, S. Treino cerebral para adultos. **Ciênc. Cogn.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 160-167, nov. 2009.
- VIDMAR, M. F. et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, set./dez. 2011.

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA HIPERTENSOS

Beatriz Bergamin Scarlassara¹; Matheus Pereira Brasilli²; Samuel Henrique Januário³; Luiz Paulo Menezes Rubin⁴; Lia Grego Muniz de Araújo⁵.

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – biascarlassara@gmail.com;

²Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – matheusbrasili1802@gmail.com;

³Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – samhjanu@gmail.com;

⁴Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lprubin23@gmail.com;

⁵Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: hipertensos, saúde, exercício físico, treinamento aeróbico.

Introdução: A hipertensão nada mais é do que índices elevados da pressão sanguínea. Ela representa um enorme problema de saúde, tendo em vista que é o principal fator de risco para complicações cardiovasculares, para falência renal, acidente vascular cerebral e infarto (MARRA; CARDOSO; MANFREDI, 2021). O Ministério da Saúde publicou um relatório apontando que o número de adultos com diagnóstico médico de hipertensão aumentou 3,7% em 15 anos no Brasil. Os índices saíram de 22,6% em 2006 a 26,3% em 2021. O relatório mostra ainda um aumento na prevalência do indicador entre os homens, variando 5,9% para mais. Totalizando 38 milhões de brasileiros com a doença (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). Tendo em vista que um dos fatores para o desenvolvimento da doença é o sedentarismo, a prática de exercícios físicos deve estar constantemente presente na vida de quem apresenta ou até mesmo de quem quer evitar o aparecimento da pressão alta.

Objetivos: Levantar maneiras de tratar a hipertensão através do exercício físico.

Relevância do Estudo: O presente estudo é de grande importância para que os profissionais da saúde entendam a gravidade da doença que atinge cerca de 38 milhões de brasileiros. A pesquisa também chama a atenção da população em geral, para que possam tomar ciência dos sintomas a fim de prevenir a hipertensão, além de enfatizar que a prática do exercício físico é de extrema importância para o controle e o tratamento dela.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica descritiva buscando artigos, em periódicos, dissertações, e relatórios de instituições do governo. Foi utilizada a base de dados Scielo e a plataforma online, Google Acadêmico com os seguintes descritores em saúde: hipertensos; saúde; exercício físico; treinamento aeróbico. Foram inseridos artigos e publicações que continham relações o tema.

Resultados e discussões: A prática regular de atividades físicas é parte indispensável das condutas não medicamentosas de prevenção e tratamento da hipertensão. De acordo com procedimentos internacionais e nacionais, todos os pacientes hipertensos devem fazer exercícios, principalmente aeróbicos (indicados para os graus leves e moderados), integrados pelos resistidos, como forma isolada ou complementar ao tratamento com medicamentos. Em uma pesquisa realizada por Matavelli *et al* (2014) o exercício físico reduziu a pressão arterial em 4,7 mmHg e a PA diastólica em 3,1 mmHg, quando comparadas às de um grupo controle sem treinamento físico, conquistando um efeito hipotensor até mesmo após apenas uma única sessão de treinamento aeróbico. Apesar de o treinamento resistido ser motivo de insegurança diante de pacientes com pressão alta, após a análise dos estudos, pôde-se notar que é indispensável para a aptidão física, para

melhorias na qualidade de vida, do bem-estar e da longevidade, ou até mesmo a reversão e melhora dos fatores de risco já instalados nos indivíduos (NÓBREGA, 2020). Na prescrição de exercícios a singularidade de cada pessoa demanda tempo, estudo e feedback entre o cliente e o profissional que acompanha seu treino. Porém, para que isso aconteça é necessário o acompanhamento de um profissional especializado (CARVALHO *et al*, 2023).

Conclusão: Através dos resultados encontrados percebe-se que a hipertensão é uma doença muito comum. Além dos métodos mais tradicionais para o tratamento e sua prevenção, no qual estão inclusos os medicamentos, pode-se constatar que a prática regular de exercício físico, acompanhada sempre de profissionais capacitados para exercerem essa função, também faz parte de uma alternativa para controlar a pressão alta, e em certos casos até mesmo substituir ou diminuir o uso das drogas. Diante dos estudos, foi observado também quais são os melhores métodos a seguir no caso apresentado. Descobriu-se que o exercício aeróbico (controlado) é um grande aliado de quem deseja melhorar as condições cardiovasculares que são afetadas na presença dessa enfermidade.

Referências:

CARVALHO, A. S. *et al*. Personal trainer: potencializador de resultados ou artigo de luxo? uma breve revisão. **Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v.15, n.1, p.1-5, 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/LIA/Downloads/1097-2233-3-PB.pdf>. Acesso em: 22 out. 2023.

MARRA, M., CARDOSO, A. M., MANFREDI, L. H. **Hipertensão arterial sistêmica**. Chapecó: Editora UFFS, 2021.

MATAVELLI, I. S. *et al*. Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Paulo, v.18, n. 4, p. 359-366, 2014. Disponível em: <https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/06/HIPERTENS%C3%83O-ARTERIAL-SIST%C3%8AMICA-E-A-PR%C3%81TICA-REGULAR-DE-EXERC%C3%8DCIOS-F%C3%8DSICOS-COMO-FORMA-DE-CONTROLE-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA.pdf>. Acesso em: 22 out. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Hipertensão arterial: hábitos saudáveis ajudam na prevenção e no controle da doença. 2021. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/12076>. Acesso em: 09 jun. 2023.

NÓBREGA, B. L. D. Influência da prática de atividade física na hipertensão arterial em idosos: Uma revisão integrativa. 2020. Disponível em: <https://repositorio.cruzeirodosul.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1535/1/BEATRIZ%20LEITE%20DA%20NOBREGA.pdf>. Acesso em: 24 out. 2023.

TREINAMENTO DE FORÇA PARA MULHERES NA MENOPAUSA

Amanda Caroline Vieira Vitorino¹; Marcela Renata Zaratini²; Ricardo Oliboni²; André Tiago Rossito Goes²; Artur Junio Togneri Ferron²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
Amandavitorino92@gmail.com

² Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
artur.ferron@fibbauru.br

² Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
andrerossitogoes@gmail.com

² Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
marcela.zaratini@fibbauru.br

² Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
treinadoroliboni@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Treinamento de força; Pós-menopausa; Qualidade de vida.

Introdução: A pós menopausa é uma fase que ocorre a diminuição gradual na produção de hormônio como estrogênio feminino, que se inicia aproximadamente um ano após a última menstruação (DIAS *et al.*, 2010). O estrogênio ou estrogénio é uma designação genérica dos hormônios cuja ação está relacionada com o controle da ovulação e com o desenvolvimento de características femininas, e com isso, aparecem modificações fisiológicas associadas à redução em sua produção tais como: diminuição da massa muscular, ondas de calor, distúrbios do sono, redução da capacidade funcional. (TREVIZAN *et al.*, 2010).

Objetivos: Assim o principal objetivo do estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre as contribuições do treinamento de força para as mulheres em estágio de pós menopausa.

Relevância do Estudo: A menopausa ocasiona mudanças no corpo das mulheres e na maioria delas manifestadas por sintomas problemáticos, como distúrbios vasomotores, do sono, fadiga, dores, funções cognitivas alteradas, problemas geniturinários como ressecamento vaginal, irritação, infecções recorrentes do trato urinário e fraqueza do tecido conjuntivo que sustenta as vísceras pélvicas.

Materiais e métodos: Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de pesquisa exploratória, qualitativa, do tipo bibliográfica, buscando artigos que mostrem os efeitos de programas de exercícios resistidos para mulheres na pós-menopausa. A pesquisa foi realizada durante o meses de julho a setembro de 2022, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde– Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram: artigos completos disponíveis on-line; artigos que abordam as seguintes palavras chaves “exercício de força+ pós-menopausa + qualidade de vida”, “treinamento de força+ pós-menopausa + qualidade de vida” e “exercício de resistido + pós-menopausa + qualidade de vida”; disponíveis no idioma português. Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

Resultados e discussões: Dias *et al.* (2012) mostraram que o treinamento de força concêntrico para membros superiores em duas semanas resultou em significativas reduções dos sintomas decorrentes da pós-menopausa, além disso, o treinamento resistido de características excêntricas 2-3 séries por exercício, 3 vezes por semanas com duração de 60 minutos induzem maior dano tecidual e, desse modo, proporcionam maior demanda de células imunológicas para os processos de reparo e hipertrofia tecidual, que por

consequência auxiliam na melhora dos sintomas de calor. A composição corporal também é alterada em mulheres na pós-menopausa, na qual a massa muscular, a gordura central e a força muscular ficam em desequilíbrio, como mostra o estudo de Silva (2013). No entanto, as participantes que foram submetidas ao treinamento de força durante 16 semanas tiveram este quadro reduzido. Nos estudos de Botero (2010), Trevisan e Burino (2007), com um programa de treinamento de força com 16 semanas, além do de Rocha e outros (2012), o treino de força muscular mostrou benefícios sobre diversos fatores da saúde em mulheres na pós-menopausa. A hipertrofia muscular é um dos componentes que tem importância na manutenção do metabolismo, na composição corporal, na densidade mineral óssea, na força muscular, promovendo alterações hormonais e estruturais no músculo esquelético que mulheres na pós-menopausa inativas perdem (LIXANDRÃO *et al*, 2012). Bonganha *et al.* (2010), com 32 semanas também tiveram resultados efetivos para a melhora da força muscular, independentemente da ocorrência concomitante de hipertrofia.

Conclusão: Os resultados confirmam a contribuição no treinamento de força nas variáveis fisiológicas e sintomatológicas em mulheres que se encontram no período de pós-menopausa.

Referências

BALSAMO *et al.* Treinamento de força versus hidroginástica: uma análise transversal comparativa da densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa. *Revista Brasileira Reumatologia*. Vol. 2, n. 53, p. 193–198, 2013.

BOTERO, J. P. **Efeito de um programa de um treinamento de força sobre a resistência da massa corporal concentrações plasmáticas de leptina e resistina e qualidade de vida em mulheres menopáusicas**. 2010. 73f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de São Carlos, 2010.

BRENTANO, M. A. Os efeitos do treinamento de força e do treinamento em circuito na atuação e na força muscular, no consumo máximo de oxigênio e na densidade mineral óssea de mulheres pós-menopáusicas com perda óssea. 2004. 160f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004.

BONGANHA, Valeria *et. al.* Relações da força muscular com indicadores de hipertrofia após 32 semanas de treinamento com pesos em mulheres na pós-menopausa. **Motricidade**, Vol. 6, n. 2, p.23-23, 2010.

CHAGAS *et al.* Exercícios físicos e fatores de riscos cardiovasculares em mulheres obesas na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 21, n. 1, p. 65-69, 2015.

DIAS *et al.* Treinamento de força melhora os sintomas do climatéricos em mulheres sedentárias na pós-menopausa. **Conscientize Saúde**, Vol. 12, n. 2, p.249-258, 2013.

GALVÃO *et al.* Revisão sistemática: recurso que proporciona a incorporação das evidências na prática da enfermagem. **Revista Latino-americana Enfermagem**, vol. 12, n. 3, p. 549-56, 2004.

FADIGA MUSCULA NO FUTEBOL

Lucas Mendes Ribeiro¹; Wendell Lima²

¹Aluno do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru - FIB- mendesluke1@gmail.com

²Professor do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru- FIB- wllac@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Fadiga no futebol; Fadiga muscular; Futebol; Protocolos.

Introdução: O Futebol é composto por vários campeonatos que ocorrem ao mesmo ciclo de tempo, havendo uma carga elevada de trabalho para os atletas. Com isso os membros chamados inferiores são muito utilizados para a realização de ações como: corridas, sprints, saltos, chutes e desarmes (COMETTI *et al.*, 2001). Durante todo o jogo e pós jogo a fadiga tem sido caracterizada como um processo a que é atribuído diferentes conceitos e causas e também um dos temas centrais de estudo por vários investigadores da fisiologia do exercício. O exercício físico é grandemente demonstrado como um potente causador de fadiga, sendo um fato popular de presença aguda. Os atletas, dentre todos os esportes conhecidos, utilizam os seus músculos numa amplitude que faz com que a fadiga venha a resultar em lesão muscular. A exaustão fadigar, relacionados a perda muscular induzido pelos exercícios, são causas fisiológicas e psicológicas grandemente difíceis em um todo. O exercício intermitente típico do futebol é caracterizado por uma ampla variedade de atividades musculares. A execução das contrações concêntricas e isométricas rotula um pequeno fluxo metabólico no instante em que o fluxo sanguíneo para o músculo é tapado, pela grande contração muscular. Sendo assim a ausência de fluxo sanguíneo para os músculos, os produtos metabólicos agregando-se interiormente e fora das fibras musculares e assim a abundância dos metabolitos é frequentemente associada à dor, à fadiga e desconforto muscular (FOLLAND *et al.*, 2002).

Objetivos: É verificar as consequências a respeito da relação entre a fadiga com o desempenho das lesões no futebol mundial e os protocolos de teste de fadiga dentro do esporte.

Relevância do Estudo: A pesquisa é de grande importância para que os profissionais dentro do futebol possam saber o porquê de a fadiga muscular acontecer com tanta frequência e condicionar isso da melhor maneira possível.

Materiais e métodos: Foi realizado pesquisas literárias através do Google acadêmico afim de obter as melhores informações para desenvolvimento do estudo e entender melhor a fadiga muscular no futebol em geral e também através de livros e experiências demonstradas através de texto e vídeos do youtube com depoimentos de médicos e ex-jogadores de futebol, resultando em várias publicações afim de agregar ao objetivo final da revisão final do estudo.

Resultados e discussões: De um modo geral, o termo “fadiga” é usado para descrever as sensações gerais de cansaço e, ao mesmo tempo, a redução do desempenho muscular. A musculatura de um jogador de futebol pode entrar em processo de acidose por intensa sobrecarga anaeróbia em treinamentos de resistência de velocidade ou numa corrida com forte ritmo, caso não seja tratada em seguida, através dos meios de recuperação. A fadiga provoca diferentes sensações quando um atleta se exercita até a exaustão, seja em curtíssimas corridas, que duram até um minuto ou aquelas de 400 metros, em que é

obrigado a efetuar um esforço muscular exaustivo prolongado (por exemplo, uma maratona). As sobrecargas extenuantes levam à diminuição do nível de ATP muscular, provocando queda da mobilidade do atleta. A maioria dos esforços para descrever as causas responsáveis e os locais de fadiga enfoca: Os sistemas energéticos (ATP-CP, glicólise e oxidação. O sistema nervoso; A falha do mecanismo contrátil das fibras musculares.

Conclusão: Com os dados obtidos a fadiga muscular é resultado de até 100 min de sprints, com deslocamentos variados, passes, saltos, chutes, enfim, vários movimentos intensos e repetitivos utilizando os membros inferiores do atleta. Esses movimentos necessitam principalmente dos músculos quadríceps femoral e ísquiotibiais. Com isso, o jogo de futebol, tende com a sua característica de modalidade aberta que exige esforços intermitentes, provocando um constante conflito entre recuperação do atleta e utilização de fontes energéticas, o que faz diminuir reduzir a capacidade de produzir movimento pelos músculos exercitados.

Referências:

CARVALHO, P; CABRI, J. Avaliação isocinética da força dos músculos da coxa dos futebolistas. **Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto, São Domingos de Rana**, v. 1, n. 2, p. 4-12, jul. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/xNNxbCnRT4NjRrZ6qJYMRSP/?lang=pt> Acesso em: 20 abr. 2023.

COMETTI, G. et al. Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. **International Journal of Sports Medicine**, New York, v. 22, n. 1, p. 44-51, jan. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/QcFYcc3LM83p8DgtxNQ3nMh/> Acesso em: 20 abr. 2023.

MAGALHÃES, J. et al. Avaliação isocinética da força muscular de atletas em função do desporto praticado, idade, sexo e posições específicas. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, Porto, v. 1, n.2, p. 13-21, jan./jun. 2001. Disponível em: <https://ortopedistadojoelho.com.br/prevencao-de-lesoes-no-futebol/> Acesso em 30 abr. 2023.

REILLY, T.; GILBOURNE, D. Science and football: a review of applied research in the football codes. **J Sports Sci**, v. 21, n. 9, p. 693-705, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/DLcfSG5TBqCswV6LBr8DRsF/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 10 set. 2023.

SOARES, J. Particularidades Energetico-Funcionais do Treino e da Competição nos Jogos Desportivos. **O exemplo do Futebol. In J. Garganta (Ed.), Horizontes e órbitas no terino dos jogos desportivos**, p. 37-49, 2000. Universidade do Porto-Faculdade das Ciências do Desporto e da Educação Física- Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9GFMSY/3> Acesso em: 05 ago. 2023.

WEINECK, Jürgen. *Futebol Total – O Treinamento Físico no Futebol*. Phorte Editora, 2004. Disponível em: <https://livrista.com.br/livros/futebol-total-jurgen-weineck> Acesso em 10 set. 2023.

DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS A PARTIR DA PRÁTICA DO BASQUETEBOL

Gabriel Mateus de Moraes; Marcelo Antonio Ferraz²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
gabimateus.moraes@gmail.com

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
ferrazm2019@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Desenvolvimento motor; Crianças; Basquete; Infância.

Introdução: Jogo criado em 1891 pelo canadense James Naismith, o basquetebol surgiu da necessidade de haver uma atividade que pudesse ser realizada em ambiente interno devido ao frio excessivo que assolava a região de Springfield, no estado de Massachusetts (EUA). Após chegar, ainda no final do século XIX, a outros países, como França, México e Brasil, ele se tornou um dos esportes mais praticados no mundo. O basquete tem como características próprias de um esporte coletivo, tornando-se uma atividade complexa que depende de muitos fatores para que sua prática ocorra de forma organizada e adequada aos diferentes públicos. Nessa complexidade, identificam-se diferentes fatores que compõem o jogo: capacidades físicas e habilidades motoras gerais e específicas, assim como capacidades cognitivas e coordenativas e psicológicas. O basquetebol passou a fazer parte do programa olímpico em 1936 no masculino e em 1976 no feminino. No masculino, somente quatro países conquistaram o ouro: Estados Unidos, União Soviética, Iugoslávia e Argentina. Os norte-americanos são os únicos a subir no pódio em todas as edições das quais participaram: 16 ouros, 1 prata e 2 bronzes. Segundo Ré (2011), entre os 5 e 12 anos de idade ocorre uma grande evolução na coordenação e controle motor, facilitando a aprendizagem de habilidades motoras cada vez mais complexas. Nesta fase pode-se notar um aumento relativamente constante da força, velocidade e resistência.

Objetivos: Investigar através da revisão da literatura os fatores que influenciam o desenvolvimento motor infantil e a prática de esportes coletivos, em específico o esporte basquetebol no processo de crescimento em crianças de 6 a 12 anos.

Relevância do Estudo: Identificar o desenvolvimento motor e a importância do basquetebol em crianças de 6 a 12 anos.

Materiais e métodos: Esse trabalho consiste na realização de um levantamento bibliográfico, exploratório, descritivo, qualitativo buscando artigos científicos relacionados ao tema: Desenvolvimento motor de crianças. O levantamento de dados para essa pesquisa foi realizado buscando fontes em artigos científicos através das bases de dados digitais/online Google Acadêmico. Como critérios utilizados para selecionar os artigos para a revisão após a busca foram: artigos recentes e relacionados ao desenvolvimento motor e ao basquetebol.

Resultados e discussões: O desenvolvimento motor é um componente do desenvolvimento geral do ser humano, é referente a alterações no comportamento motor, provocada pelas peculiaridades na realização da tarefa do movimento, pelo ambiente e a individualidade biológica. É acometido o processo de modificações no desempenho da pessoa como resultado da interação entre os componentes genéticos e ações motoras, que são identificadas nas modificações motoras progressivas do desenvolvimento integral humano conforme (HAYWOOD et al (2016). O desenvolvimento motor, segundo Gallahue e Ozmum (2005), é dividido em fases do desenvolvimento reflexivo, rudimentar, fundamental e

especializado, sendo que as duas primeiras fases citadas são características no bebê durante a fase de engatinhar e formam bases primordiais para a construção de fases fundamentais e especializadas da primeira infância, segunda e terceira infância, adolescência, idade adulta e o envelhecimento.

Conclusão: Conclui-se que apesar da maioria das crianças apresentarem o desenvolvimento motor dentro da normalidade, há crianças com importantes atrasos, merecendo assim, estratégias de educação ou intervenção no seu desenvolvimento motor. A prática do esporte basquetebol tem sido demonstrado na literatura que pode influenciar positivamente em todos os aspectos das crianças e adolescentes, tanto nos aspectos físicos, psíquicos, cognitivos e sociais.

Referências

- FAGUNDES, A. F. N. A. P. *et al.* avaliação motora dos alunos do terceiro ano do PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA. **XVI Seminário Internacional de Educação Mercosull**, Cruz Alta/RS, v. 16, n. 16, p. 1-9, jan./2011. Disponível em: <https://home.unicruz.edu.br/mercosul/pagina/anais/2014/DIREITO%20A%20EDUCACAO/ARTIGO/ARTIGO%20-%20AVALIACAO%20MOTORA%20DOS%20ALUNOS%20DO%20TERCEIRO%20ANO%20DO%20PIBID%20UNICRUZ%20EDUCACAO%20FISICA.PDF>. Acesso em: 1 abr. 2023.
- GALLAHUE, David; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. 7. ed. São Paulo: AMGH, 2013. p. 1-488
- MONTEIRO, MOREIRA; OLIVEIRA, C. M. D; SILVA, R. R. D. Avaliação da coordenação motora de crianças entre 8 a 12 de idade praticantes do minibasquetebol. **Anais do 9º Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região**, Campinas, v. 1, n. 1, p. 1-30, ago./2019. Disponível em: https://www.concref7.com.br/_files/ugd/360f57_85ffd42a199f4237ac76f953226115a3.pdf#page=15. Acesso em: 11 abr. 2023
- QUEIROZ, L. T. D. S; PINTO, Ricardo Figueiredo. A criança: fatores que influenciam seu desenvolvimento motor. Artigo de revisão. **efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 2, n. 143, p. 1-3, abr./2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd143/a-crianca-seu-desenvolvimento-motor.htm>. Acesso em: 1 abr. 2023.
- RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 55-77, jun./2011. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/103/94>. Acesso em: 11 abr. 2023.
- RODRIGUEZ, Michelline Ribeiro; CLEMENTE, F. A. R. Avaliação das disfunções do controle motor. **Universitas: Ciências da Saúde**, CEUB, v. 2, n. 2, p. 258-266, jun./2004. Disponível em: <https://doi.org/10.5102/ucs.v2i2.538>. Acesso em: 1 abr. 2023.

PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS: UMA PRÁTICA SUB-ESTIMADA NA CIDADE DE BAURU-SP

Leonardo Travagli Cazerta; Artur Junio Togneri Ferron²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
leonardo.cazerta@alunos.fibbauru.br;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
artur.ferron@fibbauru.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Idosos, treinamento de força, musculação, sarcopenia, exercício resistido, hipertrofia.

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), a população idosa mundial está crescendo, com estimativas de aumento de 223% entre 1970 e 2025, chegando a 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos em 2025. O envelhecimento é mais rápido em países em desenvolvimento, exigindo adaptações rápidas (OPAS, 2020). A sarcopenia, caracterizada pela perda de massa muscular e força, afeta a qualidade de vida dos idosos, estudos, como o de Rolland et al. (2008), mostram um declínio anual de 1-2% na massa muscular após os 50 anos. O treinamento de força, recomendado pela ACSM (1998), é eficaz na melhoria da aptidão física em idosos, superando exercícios aeróbicos (Hunter et al., 2004).

Objetivos: Esse estudo tem como objetivo analisar a intensidade do treinamento de força para idosos executado por idosos em uma academia de Bauru-SP

Relevância do Estudo: O Treinamento de força para idosos é prescrito de maneira subestimada, ou seja, não está sendo executada na intensidade correta proposta pelos profissionais de educação física

Materiais e métodos: A amostra será composta por 20 idosos, que gozam de boa saúde física e mental, praticam musculação há pelo menos três meses, têm uma frequência de treinamento de três vezes por semana e realizam de 8 a 12 repetições em suas séries de treinamento. Os participantes serão recrutados nas academias onde já treinam.

Os Idosos serão convidados e após a verificação de todos os critérios de inclusão foi realizada uma bateria de testes, sendo a extensão de joelho, conhecido como cadeira extensora. e o supino máquina, esses testes que avaliaram a força muscular dos membros inferiores e superiores dos idosos. Os testes serão realizados até a exaustão, e as cargas utilizadas pelos participantes serão as mesmas que usam regularmente em seus treinos. Os dados coletados incluirão o número de repetições realizadas até a exaustão. A equação de Brzycki será usada para calcular a 1 repetição máxima (1RM). Além dos testes de força, serão coletadas medidas antropométricas, como massa corporal, altura e dobras cutâneas, para estimar o percentual de gordura corporal.

Resultados e discussões: De acordo com Jansenn *et al.* (2002), evidências sugerem que idosos que vivem na comunidade experimentam fraqueza associada à baixa massa muscular e aumento da deficiência funcional. Por exemplo, a diminuição da função física em idosos, como a capacidade de se levantar de uma cadeira e realizar cuidados pessoais, está diretamente ligada à sarcopenia. Isso enfatiza a importância de abordar a perda de massa muscular em idosos para manter sua independência funcional e qualidade de vida geral. Logo o treinamento resistido prescrito na intensidade correta, é fundamental para atingir os objetivos dessa população que acaba sofrendo com essa perda de massa muscular devida a idade avançada. Os resultados obtidos até o momento nas coletas, ainda não finalizadas,

o número de repetições até a falha concêntrica no supino máquina do público feminino foram de $18,5 \pm 7,44$ e para repetições habituais $12,0 \pm 0,0$ e na cadeira extensora, máquina utilizada para realizar a extensão do joelho o número de repetições até a falha concêntrica foram de $20,5 \pm 12,02$ e para as repetições habituais $12,0 \pm 0,0$. Com base nos dados coletados até agora observa-se que o treinamento está sendo subestimado.

Referências

HUNTER, Gary R. *et al.* **Effects of Resistance Training on Older Adults**. 5. ed. Local: Sports medicine, 2004.p. 329-348 v. 34.

JANSSEN, Ian *et al.* **Low Relative Skeletal Muscle Mass (Sarcopenia) in Older Persons Is Associated with Functional Impairment and Physical Disability**. 5. ed. Canada: Journal of the American Geriatrics Society, 2002. p. 889-896 v. 50.

OPAS. **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde**. Brasília: World Health Organization, 2005. p.1-60.

OPAS. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)**. PAHO, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 23 out. 2023.

ZAJKO, Chodzko *et al.* **American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults**. 7. ed. Local: Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009. p. 1510-1530 v. 41.

Y, Rolland *et al.* **Sarcopenia: Its assessment, etiology, pathogenesis, consequences and future perspectives**. J Nutr Health Aging, 2008. p. 433-450 v. 12.

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO CROSSFIT: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Júlio de Campos Bahia dos Santos¹; Wendell Lima²

¹Aluno do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru - FIB- juli-obahia@hotmail.com

²Professor do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru- FIB- wllac@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Crossfit; Motivação; Exercício físico; Fatores intrínsecos.

Introdução: O número de box de Crossfit vem crescendo cada vez mais ao redor do mundo todo. Entre os ranqueados, o Brasil aparece em segundo da lista, totalizando 1055 unidades, ficando atrás apenas dos pioneiros, os Estados Unidos, com 7314 estabelecimentos (DOMINSKI *et al.*, 2019). A modalidade possui uma metodologia única de treino, sendo caracterizada por sua abrangência e funcionalidade, envolvendo movimentos metabólicos, levantamento de peso e ginástico (CrossFit, Inc, 2002–2020). Essas combinações fazem com que os treinos se tornem únicos, desafiadores e motivadores. Para Weinberg e Gould (2017), a motivação é o sentido e a veemência dos esforços. Sendo que, o sentido refere-se à aproximação do indivíduo diante de um contexto e a veemência é quanto de empenho que a pessoa emprega na situação. Avaliar essa motivação, serve como um guia para criar diversas estratégias de permanência e aderência. Por isso, se faz necessário entender os principais aspectos motivacionais relacionados a prática de exercício físico, mais especificamente, o Crossfit, que vem ganhando cada vez mais popularidade (DOMINSKI *et al.*, 2019).

Objetivos: O presente estudo teve por objetivo averiguar por quais motivos os indivíduos praticam o Crossfit.

Relevância do Estudo: Por meio das informações obtidas, é possível identificar quais os motivos que levam os participantes a iniciarem e persistirem na prática do Crossfit. Com esse levantamento, torna-se mais assertiva a intervenção dos profissionais envolvidos na área, afim de, proporcionar experiências que fortaleçam essa permanência. Além de facilitar a criação de estratégias para atrair novos adeptos.

Materiais e métodos: Foi realizada uma busca pela literatura, através da plataforma Google Acadêmico, a fim de listar bibliografias relacionadas com a motivação para a prática do Crossfit. O critério de inclusão foi selecionar pesquisas publicadas a partir de 2018 até o ano atual, 2023. Por sua vez, os textos incompletos e sem relação com o tema, foram excluídos da listagem. Seguindo a triagem inicial, foram identificados 701 resultados, número que foi reduzido para 305 após aplicados os critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente a leitura dos títulos, 10 trabalhos foram listados para uma interpretação mais detalhada, resultando na seleção de 6 publicações que correspondiam com o objetivo do estudo.

Resultados e discussões: De acordo com a análise dos trabalhos, os fatores intrínsecos, que diz respeito ao interior do indivíduo, são os grandes norteados para a frequência das pessoas na modalidade do Crossfit. Dentre as diversas dimensões, a busca pelo “prazer”, ou seja, a busca pela diversão e satisfação, aparece como a grande motivadora dos praticantes nas pesquisas de Da Silva (2021), Albino e Huber (2019) e Ferraz (2018). Nessa linha, as habilidades são apontadas para determinada atividade e procede em uma realização própria do indivíduo. Por sua vez, a dimensão “saúde”, surge com grande

relevância para os avaliados de Martins (2021) e Santos Filho (2019), que apontam questões como: crescer/envelhecer com saúde e viver mais como norteadoras para a permanência na modalidade. Em contrapartida, Bizarro (2018) foi o único que obteve em seu estudo, a dimensão “condicionamento físico” como maior motivador.

Conclusão: Os dados observados mostram que os fatores intrínsecos, ou seja, aqueles particulares do indivíduo, são grandes responsáveis por manter os adeptos no Crossfit. O quesito “prazer” foi o grande apontado dentre as pesquisas, mostrando que os praticantes buscam a diversão e a satisfação no treinamento escolhido. Logo em seguida, aparecem os aspectos relacionados a “saúde” e “condicionamento físico”, indicando que a busca pela melhor qualidade de vida é um motivador importante para as pessoas. Avaliar esses motivadores, facilita a elaboração e o direcionamento de estratégias para manter as pessoas ativas na modalidade, bem como, agregar novos participantes.

Referências:

- ALBINO, Á. B.; HUBER, M. P. **Fatores Motivacionais à Prática do Crossfit**. 2019. Artigo Bacharelado em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, Santa Catarina. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12659>. Acesso em: 28 ago. 2023.
- BIZARRO, Viviane Costa. **Perfil dos praticantes de crossfit da box crossfit 409 e suas motivações relacionadas à modalidade**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da UNIJUI – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br/>. Acesso em: 28 ago. 2023.
- CROSSFIT. **Guia de treinamento de nível 1**. 2002–2020 CrossFit, Inc. Disponível em: Direitos reservados para alunos do curso. Acesso em: 12 abr. 2023.
- DA SILVA, F M. **Motivos para adesão à prática do crossfit em uma academia de Maceió**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Educação Física e Esporte, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2021. Disponível em: <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/10390>. Acesso em: 28 ago. 2023.
- DOMINSKI, F. H., CASAGRANDE, P. de O., & ANDRADE, A. O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição. **RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, 13(82), 271-281, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1691>. Acesso em: 12 abr. 2023.
- FERRAZ, P. A. P. S. A. **Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit**. 2018. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de Saber Científico - Desporto da Universidade do Porto, Porto Velho, Rondônia. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/116742>. Acesso em: 28 ago. 2023.
- MARTINS, A. C. P. **Fatores motivacionais dos praticantes de crossfit em um box de farroupilha – RS**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/11338/9864>. Acesso em: 28 ago. 2023.
- SANTOS FILHO, A. G. Dos. **Aspectos Motivacionais de Praticantes de Crossfit**. 2019. Monografia Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, Paraíba. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17422>. Acesso em: 28 ago. 2023.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

TREINAMENTO PARA AS MULHERES NO CICLO MENSTRUAL

Lucas Gabriel Crepaldi Batista¹; Wendell Lima²

¹Aluno do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru - FIB-
gabrielpittbulcachorroloko@gmail.com

²Professor do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru- FIB- willac@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Ciclo menstrual; Treinamento de força para as mulheres.

Introdução: Um estudo mediu a força isométrica do músculo Adutor do polegar durante o ciclo menstrual observando um pico na força durante o período ovulatório. (CELESTINO et al., 2012) Reportam uma maior média das forças médias e máximas durante a fase pós-menstrual, sem apresentar diferenças de força de prensão manual entre as mulheres usuárias e não usuárias de anticoncepcional. Assim, é importante periodizar o treinamento para ganho de força muscular de acordo com o perfil endócrino na fase posmenstrual, pois tais oscilações nas concentrações séricas de estrógeno e progesterona são suficientes para afetar o desempenho físico. Entretanto, algumas mulheres podem apresentar diminuição da performance por fatores como: níveis de motivação, síndrome de tensão prémenstrual e dismenorréia. (LIMA et al., 2011) Um ciclo menstrual regular acontece de 28 a 28 dias, começa na menarca e da fim na menopausa. Todos os meses ocorrem mudanças cíclicas da função ovariana, que causa variação da secreção dos hormônios femininos e também da estrutura e revestimento interno do útero. Isso pode ser dividido em três fases: folicular (que se inicia no primeiro dia do fluxo menstrual), ovulatória (que pode durar até três dias) e lútea (que vai do fim da ovulação até o início do fluxo menstrual). Segundo (WIJK et al., 2020) as fases do ciclo menstrual que não são iguais, não interferem no desempenho físico, umas ou outras mulheres que se exercitam regularmente consta alívio dos sintomas pré-menstruais. A quantidade de atletas que teriam notado alterações na sua performance é bastante variável e as alterações são inteiramente atribuídas as fases do ciclo menstrual. Os mais sucessos de desempenho pode acontecer uns dias após a menstruação, com desempenhos que não são bons no período do intervalo pré-menstrual e durante os primeiros dias do fluxo menstrual. Os resultados são confusos relacionado aos sintomas pré-menstruais, as flutuações fisiológicas, a quantidade escassa de mulheres que foram estudadas, aos níveis de aptidão física e a variabilidade na definição das fases do ciclo (MELEGARIO et al., 2003).

Objetivos: A pesquisa tem como objetivo analisar a alteração do ciclo menstrual nas mulheres, quando se faz um treinamento de força, e como o corpo reage em cada parte do ciclo menstrual.

Relevância do Estudo: É para que os profissionais de Educação Física analisam e planejam um treinamento adaptado para as mulheres em cada fase do ciclo menstrual.

Materiais e métodos: Google Acadêmico, Artigos Científicos, Caderno de Cultura e Ciência, Revista Fisioterapia & Saúde Funcional. Com até 10 anos de publicações.

Resultados e discussões: O conhecimento sobre o ciclo menstrual (CM) e de seu mecanismo fisiológico é de grande importância para a compreensão das diversas modificações biológicas que se realizam a cada novo ciclo e repercutem de maneira global sobre o organismo feminino. Tais alterações são dependentes da integridade e ação

adequada do sistema neuroendócrino que, pela atuação de seus hormônios, é responsável por estas modificações. O CM normal varia de 21 a 35 dias, com média de 28 dias, podendo ser dividido em três fases distintas: folicular, ovulatória e lútea (THOMPSON et al., 2007).

Conclusão: Um maior desempenho de força muscular durante a fase lútea do CM. ao compararem o comportamento da força muscular de mulheres durante as fases do ciclo menstrual, não observaram diferenças estatísticas significativas entre membros inferiores e superiores, entre exercícios monoarticulares e poliarticulares

Referências:

LIMA et al. Análise da força muscular de preensão manual durante e após o ciclo menstrual. **RevFisioter S Fun.** Fortaleza, v. 1, n. 1, p. 22-27, 2012. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/13429/1/2012_art_rcolima.pdf Acesso em: 30 out. 2023.

LOUREIRO et al. Efeito das diferentes fases do ciclo menstrual no desempenho da força muscular em 10RM. **Rev Bras Med Esporte**, v. 17, n. 1 – Jan/Fev, 2011. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbme/a/bshCYF4srGTyz3pgXGjX99K/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 30 out. 2023.

MELEGARIO et al., Comparação da força muscular de mulheres durante as fases do ciclo menstrual. **Caderno de Cultura e Ciência**, Ano VII, v.11, n.1, Dez, 2012. Disponível em: <http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/cadernos/article/viewFile/478/433> Acesso em: 30 out. 2023.

THOMPSON et al. Força muscular e resistência aeróbica: diferenças de desempenho físico durante as fases de dois ciclos menstruais. **Sci Med Sportv**, v.2, n.31, p.32, 2018. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/download/3893/6653> Acesso em: 30 out 2023.

EFEITOS DO USO DA SUPLEMENTAÇÃO ENTRE ADOLESCENTES NA BUSCA PELO “CORPO PERFEITO”

Carina Ap. Pacheco¹; Dayanne dos Santos Crivelaro²; Luana Francisca do Nascimento Crivelaro³; Isaac Freire Benasse⁴; Lia Grego Muniz de Araujo⁵

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – carinapac31@gmail.com

²Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dayanne2018crivelaro@gmail.com

³Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luanancrivelaro@gmail.com

⁴Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – isaac.benasse@gmail.com

⁵Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: suplementação, adolescentes, saúde, atividade física, mídias

Introdução: Nos últimos anos, a indústria nacional de suplementos alimentares tem crescido rapidamente, e dentre os motivos dessa ampliação da produção, destacam-se a mudança de comportamento dos consumidores, o aumento da expectativa de vida e, principalmente, a regulamentação desses produtos no Brasil (AREVALO; SANCHES, 2022). A prática de suplementação vem adquirindo espaço entre os frequentadores das academias de ginástica por causa do seu papel no desempenho físico, da maior disponibilidade dos suplementos no mercado, da circulação de informações em diferentes meios e das questões estéticas, provavelmente reforçadas pelos dispositivos midiáticos, pelas redes sociais e pela reprodução de novos modelos de cuidado em saúde. Estudos relatam que o uso de suplementos se associa com prática de atividade física, indivíduos do sexo masculino e pessoas de menor faixa etária. Tais práticas carregam um sentido cultural, e há uma combinação de atividades físicas e suplementos alimentares alcançando aglomerados populacionais, em especial os jovens e aqueles frequentadores de espaços como academias de ginástica (MAZZA; DUMITH; KNUTH, 2022).

Objetivos: O presente resumo tem como objetivo explorar os principais efeitos do uso da suplementação em adolescentes que buscam por padrões estéticos corporais e os potenciais efeitos sobre a saúde física e psicológica desse grupo nessa fase da vida. Também será abordado a importância da orientação profissional adequada nessa prática.

Relevância do Estudo: O uso indiscriminado de suplementos alimentares pelo público adolescente tem-se intensificado, devido a influência das mídias sobre a estética do “corpo ideal” na contemporaneidade, de caráter fortemente persuasivo. Dito isso, os efeitos do uso da suplementação sem a orientação médica pode gerar inúmeros perigos à saúde dos jovens, entre eles a superdosagem, a combinação de substâncias e o abuso de proteínas. Dessa forma, muitos jovens estão aprisionados a essa realidade em que buscam incansavelmente o físico vendido pela indústria da beleza, e assim provoca o alto consumo de diferentes tipos de suplementação sem o conhecimento necessário de quais riscos e efeitos o mesmo atuará sobre seu próprio corpo.

Materiais e métodos: Utilizou-se de revisão bibliográfica narrativa em artigos científicos na plataforma online Google Acadêmico e na base de dados Scielo e artigos de órgãos do governo. Foram utilizados os seguintes descritores em saúde: suplementação, adolescentes, saúde, padrões estéticos e mídias. Foram selecionados os artigos mais relevantes e mais citados sobre o tema.

Resultados e discussões: Atualmente, o consumo de suplementos dietéticos é amplamente difundido entre atletas e adolescentes praticantes de atividade física, como estratégia para alcançar o corpo ideal e obter resultados em curto prazo (CAMACAM, 2017). A suplementação nutricional é recomendada apenas em situações específicas, e a elaboração de regulamentações sobre o assunto facilitaria a atuação dos profissionais de saúde e a educação do público em geral sobre o uso seguro e eficiente desses produtos. A mídia é um importante estímulo ao uso de suplementos alimentares ao veicular por exemplo, o mito do corpo ideal. Infelizmente, essa prática na maioria das vezes, ocorre sem a necessária orientação, como resultado das recomendações de colegas, treinadores, revistas, *sites* na internet e de ouvir dizer nas academias de ginástica. Adicionalmente, esses produtos são vendidos em qualquer farmácia ou academia, sem necessidade de prescrição médica e sem orientação de nutricionistas (ALVES; LIMA, 2009). Pelas regras, nem todos os suplementos devem ser registrados na Anvisa, somente aqueles que contêm enzimas ou probióticos devem ter, obrigatoriamente, registro. Os suplementos registrados são avaliados e aprovados pelo órgão antes de sua colocação no mercado. O número de registro deve ser declarado na rotulagem do produto e pode ser conferido no portal da Anvisa (BRASIL, 2020).

Conclusão: Através da revisão literária, acerca dos efeitos do uso da suplementação entre adolescentes e sua relação direta com a busca da estética do corpo padronizado, foi possível constatar os principais riscos desse consumo irrestrito e discutir importantes aspectos referente a temática. Nesse cenário, fica evidente que o uso indiscriminado de suplementos na adolescência pode trazer riscos e efeitos adversos a este grupo, entre eles, dores de cabeça, insônia, desequilíbrio nutricional e até mesmo agressividade relacionada a fatores hormonais. Portanto, o acompanhamento médico e uma avaliação prévia quanto ao uso de diferentes tipos de suplementos alimentares nessa faixa etária é a indicação mais coerente, e sem prejuízos a saúde dos adolescentes.

Referências

- ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Uso de suplementos alimentares por adolescentes. **Jornal de Pediatria**, Sociedade Brasileira de Pediatria. Porto Alegre, Brasil, v. 85, n. 4, p. 287-294, ago. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/y89fzn5JSvc6JtGcQPghK7K/?lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2023.
- AREVALO, R. C.; SANCHES, F. L. F. Z. Avaliação de rótulos de suplementos alimentares frente à legislação brasileira vigente. **Brazilian Journal of Food Technology**. Campo Grande (MS), Brasil, v. 25, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/XnvsZpFRFWpwGJLgHxsq79j/?lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Suplementos alimentares. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>. Acesso em: 09 jun. 2023.
- CAMACAM, C. B. Consumo de suplementos por adolescentes praticantes de exercício físico. 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11163>. Acesso em: 08 jun. 2023.
- MAZZA, S. E. I.; DUMITH, S. C.; KNUTH, A. G. Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**. Rio Grande (RS), Brasil, v. 30, n. 1, p. 33-43; mar. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zBkBWcgbgVjrfRMNk4qXdGB/?lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2023.

TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES MOTORAS PARA PERFORMANCE NO TÊNIS DE MESA

Júlia Laina de Sousa¹; Marcelo Antonio Ferraz².

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – julia.laina@hotmail.com;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – ferrazm2019@gmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: tênis de mesa; habilidade motora; transferência de habilidades; repertório motor.

Introdução: O tênis de mesa é um esporte de raquete que surgiu na Inglaterra em meados do século XIX, sendo inspirado pelo jogo de tênis medieval, criado de forma que pudesse ser realizado em ambientes fechados, especialmente no inverno (CBTM, 2023). Atualmente, a modalidade se popularizou por todo o mundo, tendo em média 300 milhões de praticantes, e está inserida nas olimpíadas, tanto na modalidade masculina, quanto na feminina (COSTA, 2021). Diante do crescimento expressivo do esporte nos últimos anos, em busca não só do lazer e bem-estar proporcionado por ele, há também a perspectiva da performance, que está relacionada com as formas de alcançar um excelente desempenho. Geralmente, indivíduos que chegam em um alto nível de performance apresentam a combinação específica de capacidades individuais, isto é, traços relativamente permanentes e estáveis, juntamente com suas habilidades, ou seja, potencialidades produzidas a partir de muita prática (SCHMIDT; WRISBERG, 2001). Segundo Lopes e Toigo (2017), quanto mais experiências um indivíduo vivenciar, maior será a possibilidade de ampliação de seu repertório motor, entre essas vivências motoras estão também as práticas esportivas, como o tênis de mesa, deste modo, estas práticas podem aumentar as possibilidades de respostas a novos estímulos.

Objetivos: o objetivo geral dessa pesquisa foi identificar quais são os conhecimentos dos técnicos e atletas de tênis de mesa sobre a transferência de habilidades motoras.

Relevância do Estudo: esse estudo pode ser importante para os profissionais de educação física, atletas em geral e técnicos desportivos, para ampliar seus conhecimentos teóricos, adquirindo mais uma ferramenta de ensino com o apoio da interdisciplinaridade e transferência de habilidade motoras.

Materiais e métodos: O estudo foi de caráter qualitativo e teve como objetivo analisar o conhecimento sobre o tema de transferência de habilidades motoras para a performance no tênis de mesa dos profissionais da modalidade através de um questionário com perguntas abertas e fechadas para o levantamento de dados. Entre os entrevistados, considerou-se um total de (N=30), sendo dez técnicos da modalidade, portadores de CREF e/ou certificação técnica pela Confederação Brasileira De Tênis De Mesa (CBTM), e vinte atletas/mesatenistas das categorias olímpicas, também confederados pela CBTM: sub-19, entre 16 e 19 anos; sub-21, entre 20 e 21 anos; e absoluto, entre 22 e 29 anos e de acordo com seu rating (classificação).

Resultados e discussões: Segundo Schmidt e Wrisberg (2001), com experiências anteriores é possível aproveitar noções e partes semelhantes entre duas tarefas e/ou situações para executar outras habilidades, entre elas: elementos do movimento, referentes aos padrões motores; elementos perceptivos, que correspondem à compreensão e interpretação de um estímulo por parte de uma pessoa; e os elementos conceituais, que se

referem a estratégias e condutas da performance. Nos dados obtidos 100% dos técnicos consideram que os atletas que participam ou participavam ativamente das aulas de educação física na escola têm uma performance esportiva melhor, acreditam que a prática anterior e a prática conjunta/simultânea de outras modalidades esportivas influencia na performance de um atleta no tênis de mesa de forma positiva, e indicam que a transferência de habilidade pode potencializar a performance de um atleta, utilizando de exercícios, materiais e ambientes de outras modalidades a fim de melhorar a capacidade de adaptação dos alunos; e aproveitando a parte física desenvolvida com base em outras modalidades, como agilidade, força e coordenação motora. Em relação aos atletas, e a prática anterior de outras modalidades esportivas, a maioria dos atletas afirmaram que influencia de forma positiva; em seguida a essa questão foi averiguado se os atletas praticavam simultaneamente outras modalidades e o tênis de mesa e 15 participantes afirmaram que não praticavam, levando a última pergunta que questiona se a prática conjunta/simultânea de outras modalidades esportivas influencia na performance atual no tênis de mesa, na qual pouco mais da metade dos participantes afirmou que sim e de forma positiva.

Conclusão: A prática anterior de outras modalidades esportivas e transferência de habilidades motoras, pelo ponto de vista de todos os técnicos e pela maioria dos atletas participantes da pesquisa, em concordância com a breve revisão de literatura, tem influência positiva na performance dos atletas de tênis de mesa. Além disso, apesar desta pesquisa ser voltada para uma modalidade específica, a transferência de habilidades parece poder ser aproveitada e utilizada entre outros tipos de modalidades, baseado no conceito de transferência generalizada e específica, necessitando, neste sentido que outros estudos sejam realizados para fornecer sustentação destes indícios levantados no presente estudo.

Referências

COSTA, G. F. **Proposta conceitual de um protótipo lançador de bolas de tênis de mesa.** Repositório Institucional, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/handle/123456789/2030>

HISTÓRIA DO TÊNIS DE MESA. **Confederação Brasileira De Tênis De Mesa**, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.cbtm.org.br/conteudo/detalhe/5>.

LOPES, N. G.; TOIGO, A.M. O efeito de aulas de hóquei indoor semanais no desenvolvimento motor de escolares de 8 a 10 anos. **Revista saúde e desenvolvimento humano**. v.5, n.3. Canoas. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v5i3.3744>

MOORE, C. G.; MÜLLER, S. Transfer of expert visual anticipation to a similar domain. **Taylor & Francis online**, London, maio 2013. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17470218.2013.798003?needAccess=true>

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

EFETOS DO TREINAMENTO COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO NA CAPACIDADE AERÓBICA

Caio Gatti Aleixo¹; Gabriel Minetto²; Marcela Zaratini³; Ricardo Oliboni³; Artur Ferron³

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB caio.aleixo@alunos.fibbauru.br;

²Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB gsmminetto@live.com;

³Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB cris@uol.com.br.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Restrição de Fluxo Sanguíneo, Aeróbico, VO₂ Max, Treinamento de Oclusão Vascular.

Introdução: O American College of Sports Medicine recomenda a prática regular de exercícios aeróbicos para adultos para conquista e/ou manutenção da saúde, destacando a importância dos exercícios de intensidade moderada (5-7 dias por semana) ou exercícios vigorosos (3 dias por semana) para melhorar a aptidão cardiorrespiratória e redução do risco de doenças metabólicas, cardiovasculares e pulmonares (GARBER *et al.*, 2011). A manutenção de uma alta aptidão aeróbica beneficia o desempenho esportivo, a recuperação e a saúde geral (GARBER *et al.*, 2011). A capacidade aeróbica (CA), medida pelo consumo máximo de oxigênio (VO₂máx) e pelo pico de VO₂ (VO₂pico), é um marcador fundamental na avaliação da aptidão cardiorrespiratória. Embora o exercício de alta intensidade seja eficaz na melhoria da aptidão física, pode ser desafiador e até mesmo desagradável para pessoas com condições físicas e/ou fisiopatológicas crônicas (BLAIR *et al.*, 2001). Uma alternativa promissora é o uso da restrição do fluxo sanguíneo (RFS), que combina exercícios convencionais a restrição do fluxo sanguíneo nos membros exercitados (LOENNEKE *et al.*, 2012). Estudos recentes (LOENNEKE *et al.*, 2012) demonstraram que o RFS pode resultar em hipertrofia muscular e ganhos de força, mesmo com cargas muito baixas. Além disso, o RFS tem sido associado a melhorias na CA e no desempenho atlético, especialmente com pressões de oclusão adequadas. Os mecanismos propostos para as melhorias na CA induzidas pela RFS incluem o aumento da resposta cardiovascular durante o exercício, com elevações na frequência cardíaca e pressão arterial. Além disso, estudos indicaram mudanças em marcadores moleculares relacionados ao estresse oxidativo e sinalização AMPK, sugerindo um papel no aumento da CA. O uso de RFS também tem demonstrado melhorar o VO₂máx em atletas altamente treinados, tornando esses resultados ainda mais notáveis.

Objetivos: O objetivo desta revisão foi investigar sistematicamente estudos que mostram a eficácia treinamento com RFS e na Capacidade Aeróbica.

Relevância do Estudo: Há um crescente interesse científico no uso da RFS tanto na reabilitação clínica quanto na preparação atlética, principalmente baseados em resultados recentes que demonstram o impacto do treinamento com RFS na hipertrofia muscular e ganhos de força, mesmo com cargas muito baixas, além disso, o RFS tem sido associado a melhorias no desempenho atlético, mas sua eficácia na CA ainda não está totalmente esclarecida.

Materiais e métodos: Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de revisão sistemática de pesquisa, do tipo bibliográfica, buscando artigos comparando os resultados obtidos pelo treinamento com restrição do fluxo sanguíneo na CA e VO₂ máximo. A pesquisa foi realizada durante os meses de junho a outubro de 2023, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde – Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram usados artigos completos disponíveis on-line que abordaram as seguintes palavras chaves “VO₂ + restrição de fluxo sanguíneo”, “VO₂ + oclusão vascular”, “VO₂ + treinamento kaatsu”, “VO₂ pico + restrição de fluxo sanguíneo”, “VO₂ pico + oclusão vascular”, “VO₂ pico + treinamento kaatsu” e “VO₂ +

Blood”, “VO₂ + treinamento kaatsu”; VO₂ + blood flow restriction”, “VO₂ + vascular occlusion”, “VO₂ + kaatsu training”, “VO₂ pico + blood flow restriction”, “VO₂ pico + vascular occlusion”, “VO₂ pico + katsu training” e “VO₂ + Blood”, “VO₂ + treinamento kaatsu”, disponíveis nos idiomas inglês e português. Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

Resultados e discussões: Uma análise sistemática da literatura identificou 17 estudos sobre os efeitos do exercício RFS na CA, dos quais 10 relataram melhorias no VO₂máx e um estudo observou melhorias na cinética de Oxigênio Pulmonar produção de CO₂ e cinética ventilatória. Especificamente, o exercício de intensidade baixa a moderada com RFS demonstrou melhorias consistentes na CA em comparação com exercícios de intensidades maiores sem RFS em indivíduos saudáveis ativos. A equação de Fick é citada como uma estrutura para entender os efeitos do treinamento com RFS, assim a melhora na CA pode estar relacionada a adaptações na capacidade de consumo de oxigênio muscular, aumento da massa muscular, densidade capilar e maior síntese e atividade de do citrato, possivelmente mediadas por fatores como o fator de crescimento endotelial vascular (VEGF), vasodilatação endotelial e ventilação/minuto (CONCEIÇÃO et al., 2012). Estudos sugerem que o RFS pode melhorar o fornecimento e a captação de oxigênio, bem como influenciar o acúmulo de lactato sanguíneo, tornando-o uma técnica promissora para aprimorar a CA. Estes artigos ressaltam a importância de avaliar as mudanças na CA com e sem o uso da RFS à luz da Diferença Mínima Clinicamente Importante (DMCI). A análise dos estudos revela que, ao contrário do VO₂máx, o VO₂ pico não apresentou melhorias significativas em nenhum grupo. Uma possível explicação para essa discrepância está relacionada à idade dos participantes, visto que dois dos três estudos envolviam indivíduos mais velhos. Em populações idosas, houve melhorias no desempenho atlético, enquanto as medidas de capacidade aeróbica permaneceram inalteradas, sugerindo mecanismos de adaptação distintos entre pessoas mais velhas e mais jovens.

Conclusão: A RFS demonstra melhorias na capacidade aeróbica e no desempenho atlético em várias populações, independentemente da intensidade do treinamento. Apesar das limitações, o treinamento RFS pode ser uma opção benéfica, mas pesquisas adicionais são necessárias, no entanto, em um ambiente supervisionado, a RFS pode proporcionar melhorias na capacidade aeróbica e no desempenho atlético.

Referências:

GARBER, C.E. et al. American College of Sports Medicine position stand Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Med Sci Sports Exerc**, v. 43, n. 7, p. 1334–1359, 2011.

<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>

BILLAT, V.L. et al. Physical and training characteristics of top-class marathon runners. **Med Sci Sports Exerc**, v. 33, n. 12, p. 2089–2097, 2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200112000-00018>

BLAIR, S.N. et al. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA*, v. 262, n. 17, p. 2395–2401, 1989.

<https://doi.org/10.1001/jama.262.17.2395>

LOENNEKE, J.P. et al. The anabolic benefits of venous blood flow restriction training may be induced by muscle cell swelling. **Med Hypotheses**, v. 78, n. 1, p. 151–154, 2012.

<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.10.014>

SILVA, J. et al. Acute and chronic responses of aerobic exercise with blood flow restriction: a systematic review. **Front Physiol**, v. 10, p. 10:1239, 2019.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01239>

CONCEIÇÃO, M.S. et al. Augmented anabolic responses after 8-wk cycling with blood flow restriction. **Med Sci Sports Exerc**, v. 51, n. 1, p. 84-93, 2019. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001755>

MARKETING DE CONTEÚDO: COMO O SESI VÔLEI BAURU GERA VISIBILIDADE E ENGAJAMENTO NO INSTAGRAM

Eduardo Ferreira da Silva¹, Elaine Cristina Gomes de Moraes²

¹ Discente do curso de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru - FIB

² Orientadora e Docente do curso de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Mídias Sociais, Instagram, Engajamento, Marketing de Conteúdo

Introdução: Na atualidade, as redes sociais já incorporam o cotidiano das pessoas, e cada vez mais as marcas passaram a se apropriar dos espaços digitais para se aproximarem de seus consumidores. Aragão *et al.* (2016) explicam que as mídias sociais crescem na internet trazendo um volume cada vez maior de relacionamentos, ideias e opiniões, como o consumo de produtos e serviços que nelas são ofertadas. O Instagram, por exemplo, é uma rede social que foi idealizada por Mike Kringer e Kevin Systrom em 2010, com o intuito de compartilhar fotos e vídeos com pessoas do mundo todo, porém a ferramenta popularizou-se rapidamente. Além disso, o dinamismo da rede possibilita a interação entre pessoas e as marcas identificaram seu potencial, passando a se apropriar delas para alavancar seus negócios, ao gerenciarem conteúdos e a geração de engajamento, que vai muito além de curtidas, comentários e compartilhamentos, mas permite identificar o comportamento dos seguidores de uma página no Instagram (Almeida *et al.*, 2018). Assim, se observa a importância do marketing de conteúdo, que, em síntese, visa a produção, distribuição e ampliação de conteúdo que seja do interesse para um público definido a fim de gerar conversa sobre o conteúdo (Kotler; Kartajaya; Setiawan, 2017). A relevância está sobretudo na possibilidade de firmar o posicionamento da marca, que é a posição que a marca ocupa na mente do consumidor (Ries; Trout, 2001 *apud* Galão; Crescitelli; Baccaro, 2001). Isso tudo acontece, inclusive no esporte, como é o caso da página no Instagram do Sesi vôlei Bauru, que foi criado em 2005, com aproximadamente 72,4 mil seguidores e mais de 4.237 mil publicações (Sesivoleibauru, 2023)

Objetivos: Analisar a produção de conteúdo publicado na página do Instagram do Sesi Vôlei Bauru e a geração de engajamento.

Relevância do Estudo: A crescente presença de pessoas nas mídias sociais traz um volume cada vez maior de relacionamentos, ideias e opiniões (Aragão *et al.*, 2016). O Instagram é uma das mídias sociais que ganham destaque considerando o número de usuários, com mais de 113 milhões de contas no Brasil em 2023 (Souza, 2023), com isso as marcas têm utilizado esses espaços para se aproximar e interagir com seus públicos (D'Angelo, 2022). Terra (2021) explica que uma possibilidade interessante para as marcas e empresas diversas que utilizam o Instagram é a possibilidade de gerar engajamento com o público, por meio de conteúdo publicado, além de reforçar seu posicionamento. Por isso, a importância da produção estratégica de conteúdo pelo Sesi Vôlei Bauru e a gestão da mídia, como forma de aproximação com torcedores e a possibilidade de conquista de novos.

Materiais e métodos: Para fundamentar o trabalho foi realizada, inicialmente, uma pesquisa bibliográfica, a partir de materiais publicados, como artigos, livros e sites especializados. Para a análise da página do Sesi Vôlei Bauru, fez-se uma pesquisa documental, utilizando-se como técnica a análise de conteúdo dos posts publicados. O período observado foi de 01 de janeiro a 31 de julho de 2023. Após contar as publicações e engajamentos (por curtidas e comentários), estabeleceu-se as categorias de acordo com as temáticas, para posterior análise.

Resultados e discussões: Foram analisadas 152 publicações, classificadas em oito categorias, de acordo com o tipo de conteúdo: divulgação de Jogos, aniversário das jogadoras, promoções, campanhas diversas, venda de Ingressos, imagens de Jogos, equipe técnica e patrocinadores. Observou-se que a publicação que gerou mais engajamento foi

sobre a equipe técnica, com 5.162 curtidas e 180 comentários. São feitas duas a três publicações por dia na página do Instagram. Foi verificado que o tema mais curtido e que o público interagiu foi sobre divulgação de jogos. Em geral, as outras postagens sobre a equipe técnica também geram mais engajamento que os outros temas, por outro lado, observou-se pouco engajamento para as promoções, como sorteio. Mas após as postagens sobre a equipe técnica, a que tem mais visualizações são as de divulgação de jogos e imagens de jogos. A categoria “venda de ingressos” foi a categoria que gerou menos engajamento, gerando apenas 1.004 curtidas e 17 comentários. O engajamento é muito importante para uma marca, mas além disso, o conteúdo publicado é uma forma de posicionar a marca na mente do consumidor. Além disso, é uma forma de identificar as preferências de conteúdo dos seguidores, para, então, explorar esses assuntos e interagir, buscando aproximá-lo cada vez mais do clube. Em “campanhas diversas” pôde-se observar que foram apenas duas postagens, sendo uma sobre LGBTQIA+ e uma sobre o dia das mulheres. Ao postar sobre os temas, o clube endossa sua posição sobre a inclusão e respeito à diversidade e à mulher. No entanto, considerando-se o número de seguidores e a visibilidade do clube, entende-se que o Instagram poderia ser melhor aproveitado para campanhas de conscientização e respeito à diversidade de público.

Conclusão: Cada vez mais, as redes sociais têm se tornado canais para conexão, engajamento e posicionamento das marcas com seus públicos. No esporte, os clubes utilizam suas mídias sociais, obtendo, assim mais visibilidade e, conseqüentemente, têm oportunidade de aproximação com seus torcedores. O Sesi Vôlei Bauru utiliza sua página no Instagram para postar sobre temas relacionados ao clube e tem obtido engajamento do público. Por isso, entende-se que a página seria uma oportunidade para o clube se posicionar sobre temas relevantes discutidos atualmente, como o combate ao preconceito e discriminação, inclusão, responsabilidade social e outros.

Referências

ARAGÃO, B. P. *et al.* Curtiu, comentou, comprou: a mídia social digital Instagram e o consumo. **Revista Ciências Administrativas**, Fortaleza, v. 22, n. 1, p. 130-161, jan./jun. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4756/475655250006.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2023.

D'ANGELO, P. **Entre a motivação, a alteridade e as demonstrações de resultados nos corpos: o Instagram e as estratégias de treinadores/as fitness para colocar em evidência seu exercício profissional.** *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v. 44, p. 1-11, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e003122>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/hKPTHJ586d6HrSs5wntrPWp/?lang=pt#>. Acesso em: 15 abr. 2023.

GALÃO, F. P. *et al.* Comunicação Integrada de Marketing: uma ferramenta do posicionamento estratégico? **Revista de Ciências Jurídicas e Empresariais**, v. 12, n. 1, 2015. Disponível em: <https://revistajuridicas.pgsscogna.com.br/juridicas/article/view/948>. Acesso em: 13 out. 2023.

SESI VOLEI. **Sobre nós:** nossa história e nossas conquistas. Disponível em: <https://sesivoleibauru.com.br/sobre-nos/>. Acesso em 13 jun. 2023.

SOUZA, G. **Qual a rede social mais usada em 2023? A resposta vai te surpreender.** *Techtudo*, 2023. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/listas/2023/07/qual-a-rede-social-mais-usada-em-2023-a-resposta-vai-te-surpreender-edapps.ghtml>. Acesso em: 28 jul. 2023.

TERRA, C. Engajamento. **Carolina Terra**, 2021. Disponível em: <https://carolterra.com.br/>. Acesso em: 07 jun. 2023.

INFLUÊNCIA DO PRIMING EXERCISE NA PERFORMANCE

João Carlos De Mattos¹; Gabriel Motta Pinheiro Brisola²; Ricardo Oliboni³; André Tiago Rossito Goes³; Artur Togneri Ferron³

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jaowp7@gmail.com

²Associação Bauruense De Desportos Aquático (ABDA) – Departamento De Polo Aquático

³Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: priming exercise, desempenho e performance

Introdução: Uma das estratégias de treinamento mais comuns utilizadas atualmente em diversos esportes consiste em alguns dias antes da competição principal reduzir as cargas de treinamentos com objetivos de potencializar a performance esportiva. Essa estratégia é chamada de polimento e pode propiciar vários benefícios em fatores fisiológicos, como por exemplo, o aumento da produção de força de nado na natação, aumentos de glicogênio muscular intramuscular, consumo de oxigênio máximo, e principalmente em fatores de performance (BOSQUET *et al.*, 2007; NEARY *et al.*, 2003; ZARKADAS *et al.*, 1995; PAPOTI *et al.*, 2007). Apesar disso, as sobrecargas do treinamento que antecedem a fase de polimento aparentam cumprir relevante influência sobre a importância desses benefícios, uma estratégia pouco utilizada no Brasil consiste da aplicação de carga no mesmo dia da competição sendo chamada de priming exercise (PE), PE é definido como um treinamento de força realizado no período da manhã antecedendo a competição, portanto alguns estudos mostram que o PE pode potencializar a velocidade, agilidade e força dos atletas (MUJICA ., 2010; THOMAS *et al.*, 2005). No entanto, apesar dos benefícios potenciais dessas estratégias, ainda não houve uma revisão completa sobre a implementação de intervenções de exercícios agudos como preparação para o dia da competição.

Objetivos: Explora intervenções de exercícios para melhorar o desempenho físico e a prontidão do atleta nas horas que antecedem a competição. Devido à escassez de estudos específicos sobre o dia da competição, esta revisão incluirá estratégias de exercícios que afetam direta ou indiretamente os marcadores de desempenho e prontidão nas horas seguintes ao exercício.

Relevância do Estudo: Portanto, é importante descobrir se o (*priming exercise*) apresentará benefícios, sendo a literatura escassa que abordada o (*priming exercise*). Este estudo que irá ajudar no crescimento e desenvolvimento dessa estratégia de treinamento em diferentes esportes.

Materiais e métodos: Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de pesquisa exploratória, qualitativa, do tipo bibliográfica, buscando artigos comparando os resultados obtidos pelo priming exercise sobre o performance de atletas. A pesquisa foi realizada durante o meses de junho a outubro de 2023, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde– Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram: artigos completos disponíveis on-line; artigos que abordam as seguintes palavras chaves “priming exercise + desempenho” e “priming exercise + performance” disponíveis nos idiomas português e inglês. Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

Resultados e discussões: Em um dos estudos mais relevantes realizados com atletas de Rugby, COOK, C. J. *et al.* foi realizada uma coleta de saliva no período da manhã (9:00), e foram preparadas 3 sessões de treinamento, primeiro completaram um controle (descanso), segundo um treinamento de sprint (4x50m), terceiro treino de força 3 repetições máximas de supino e agachamento. No período da tarde (15:00), a cada tentativa, uma amostra adicional de saliva foi coletada antes que os jogadores completassem um teste de desempenho, os testes eram 3 repetições máximas de supino e agachamento, sprint de 40 metros e salto com contramovimento. Resultado foi que as concentrações salivares de testosterona diminuíram da manhã para a tarde sob controle e sprint, mas não sob força. A conclusão foi que a realização de treinamento de força matinal está associada à melhora do desempenho físico à tarde. Além

disso, o declínio circadiano nas concentrações de testosterona parecia compensado pela manhã de treinamento. No entanto, não está claro se as concentrações de testosterona são, em parte, causais dessas respostas melhoradas ou simplesmente um marcador reflexivo. (COOK *et al.*, 2014). Nos esportes de equipe, os atletas frequentemente enfrentam demandas específicas do esporte, como acelerações, desacelerações, corridas, saltos e mudanças de direção, intercaladas com breves períodos de recuperação. Esportes de contato, como o rugby, exigem força significativa para tackles bem-sucedidos e defesa contra oponentes, além de competir por posição. Essas exigências dependem da capacidade do sistema neuromuscular do corpo para produzir força e movimentos rápidos. Como resultado, atletas dedicam muito tempo implementando estratégias de treinamento e recuperação antes das competições para garantir sua preparação. Recentemente, pesquisas identificaram uma oportunidade adicional de melhoria no desempenho, que ocorre de 1 a 12 horas antes da competição. Durante esse período, atividades de "preparação" como treinamento de resistência, corrida e ciclismo podem ser implementadas para aprimorar ainda mais a condição física e a prontidão do atleta. Estratégias como pós-ativação, potenciação, preparação hormonal, manutenção passiva de calor, aquecimento ativo, condicionamento isquêmico remoto e treinamento de resistência matinal foram sugeridas para melhorar o desempenho. Estudos mostraram que o treinamento de resistência matinal pode melhorar o desempenho nas atividades de força e potência mais tarde no dia da competição. Além disso, esses exercícios podem influenciar os níveis de testosterona e cortisol, que desempenham um papel importante no desempenho físico.

Conclusão: O priming exercise melhora o desempenho físico e a prontidão de atletas nas horas que antecedem a competição, afetando de forma direta ou indiretamente os marcadores de desempenho e prontidão nas horas seguintes ao exercício.

Referências –

- COOK, C. J. et al. Morning based strength training improves afternoon physical performance in rugby union players. **Journal of Science and Medicine in Sport**. v. 17, p. 317-321, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/ADM/AppData/Local/Temp/Rar\\$Dla11092.3240/cook2014.pdf](file:///C:/Users/ADM/AppData/Local/Temp/Rar$Dla11092.3240/cook2014.pdf).
- BOSQUET, L. et al. Effects of Tapering on Performance. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1358–1365, ago. 2007. Disponível em : <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=f29f7b446c5bfd713006fc5c5cd8c7b0041cac61>.
- NEARY, J. P.; MARTIN, T. P.; QUINNEY, H. A. Effects of Taper on Endurance Cycling Capacity and Single Muscle Fiber Properties. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 35, n. 11, p. 1875–1881, nov. 2003. Disponível em : <https://europepmc.org/article/med/14600553>.
- ZARKADAS, P. C.; CARTER, J. B.; BANISTER, E. W. Modelling the Effect of Taper on Performance, Maximal Oxygen Uptake, and the Anaerobic Threshold in Endurance Triathletes. 1 jan. 1995. Disponível em : https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-1933-1_35.
- PAPOTI, M. et al. EFFECTS OF TAPER ON SWIMMING FORCE AND SWIMMER PERFORMANCE AFTER AN EXPERIMENTAL TEN-WEEK TRAINING PROGRAM. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 21, n. 2, p. 538, 1 maio 2007. Disponível em: https://journals.lww.com/nscajscr/Abstract/2007/05000/EFFECTS_OF_TAPER_ON_SWIMMING_FORCE_AND_SWIMMER.43.aspx.
- MUJKA, I. Intense training: the key to optimal performance before and during the taper. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 20, n. 2, p. 24–31, 14 set. 2010. Disponível em : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1600-0838.2010.01189.x>.
- THOMAS, L.; BUSSO, T. A Theoretical Study of Taper Characteristics to Optimize Performance. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 37, n. 9, p. 1615–1621, set. 2005. Disponível em <https://paulogentil.comtaper%20characteristics%20to%20optimize%20performance.pdf>
- MANSON, B. *et al.* The Use of Acute Exercise Interventions as Game Day Priming Strategies to Improve Physical Performance and Athlete Readiness in Team-Sport Athletes. **Sports Medicine**. v. 50, p. 1943-1962. 2020. Disponível em : <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01329-1>.

EFEITOS DO TEMPO SENTADO NA SAÚDE VASCULAR

Gabriel Sartori Minetto¹; Vinicius Oliveira²; Marcela Zaratini³; Ricardo Oliboni³; Artur Ferron³;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gsminetto@live.com

²Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vii.jo.vj@gmail.com

³Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: sedentarismo, atividade física, Shear Stress, saúde vascular

Introdução: O sedentarismo é uma das principais causas de várias doenças cardiovasculares (Benjamin *et al.* 2019). Permanecer muito tempo sentado pode causar disfunções vasculares devido a diminuição do *Shear Stress* principalmente nos membros inferiores (Credeur *et al.* 2020). No entanto, pequenas interrupções nos períodos sentado podem ajudar a aumentar o fluxo sanguíneo, preservando a função vascular (Paterson *et al.* 2020).

Objetivos: O objetivo deste estudo foi avaliar as consequências do tempo sentado na saúde vascular de adultos.

Relevância do Estudo: Nos dias atuais, a maioria da população passa a maior parte do tempo sentada, seja no trabalho, estudando ou em momentos de lazer. Entender como esse período inativo prejudica as funções arteriais e quais os melhores métodos de interrupção desses períodos é importante para preservar a saúde e evitar doenças cardiovasculares.

Materiais e métodos: Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de revisão sistemática de pesquisa, do tipo bibliográfica, buscando artigos comparando os resultados obtidos pela interrupção do tempo sentado na saúde vascular. A pesquisa foi realizada durante os meses de junho a outubro de 2023, foram utilizados artigos publicados nas plataformas PubMed, American Journal of Physiology e American Heart Association. Como critérios de inclusão foram usados artigos completos disponíveis on-line que abordavam as seguintes palavras-chave: Sedentarismo, Atividade Física, Tensão de Cisalhamento, Saúde Vascular, Sedentary Behavior, Physical Activity, Shear Stress, Vascular Health, disponíveis nos idiomas inglês e português. Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

Resultados e discussões: Um estudo de 2018 mostrou que longos períodos sentados diminuem a função dos vasos endoteliais nos membros inferiores (Credeur *et al.* 2020). Essa diminuição se dá por conta de um mecanismo chamado *Flow Induced Shear Stress*, que é responsável por aumentar e diminuir o calibre dos vasos em função da quantidade de sangue que passa por ele. Restaino *et al.* 2016, mostrou que é possível prevenir a diminuição do fluxo sanguíneo adotando estratégias para prevenir a redução do mecanismo de *Shear Stress*. Um outro estudo sugere que exercícios resistidos podem ser uma estratégia efetiva para interromper períodos sedentários e diminuir efeitos negativos na saúde cardiovascular em resposta de longos períodos sentado (Carter, Sophie E. & Gladwell, Valerie F., 2016).

Conclusão: Longos períodos de sedentarismo podem ser prejudiciais para saúde cardiovascular e podem levar a disfunções vasculares nos membros inferiores. Interrupções nesses períodos aliados a exercícios físicos resistidos como agachamento, elevação de

panturrilhas e avanços são uma boa estratégia para preservar a saúde cardiovascular e prevenir doenças (Carter, Sophie E. & Gladwell, Valerie F., 2016).

Referências

PATERSON, C., FRYER, S., ZIEFF, G. *et al.* The Effects of Acute Exposure to Prolonged Sitting, With and Without Interruption, on Vascular Function Among Adults: A Meta-analysis. **Sports Med** **50**, 1929–1942 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01325-5>

BENJAMIN EJ, MUNTNER P, ALONSO A, BITTENCOURT MS, CALLAWAY CW, CARSON AP, et al. Heart disease and stroke statistics—2019 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*. 2019;139:e56–28

CREDEUR, D.; MILLER, S.M.; JONES, R.S.; LEE, D.; DAVID, R.; FRYER, S.M ORCID: 0000-0003-0376- 0104, Stone, Keeron J ORCID: 0000-0001-6572-7874 and McCoy, Stephanie M (2019) Impact of Prolonged Sitting on Peripheral and Central Vascular Health. *American Journal of Cardiology*, 123 (2). pp. 260-266. doi:10.1016/j.amjcard.2018.10.014

SOPHIE E. CARTER & VALERIE F. GLADWELL (2016): Effect of breaking up sedentary time with callisthenics on endothelial function, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2016.1223331

RESTAINO RM, WALSH LK, MORISHIMA T, VRANISH JR, MARTINEZLEMUS LA, FADEL PJ, PADILLA J. Endothelial dysfunction following prolonged sitting is mediated by a reduction in shear stress. **Am J Physiol Heart Circ Physiol** 310: H648–H653, 2016. First published January 8, 2016; doi:10.1152/ajpheart.00943.2015.

PRIMING EXERCISE COM ESTÍMULOS DE POTÊNCIA NO PÓLO AQUÁTICO

Leticia Gomes dos Santos Belório¹, Olga de Castro Mendes², Gabriel Motta Pinheiro Brisola³

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru
leticiawp9@gmail.com

²Orientadora e Docente do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru
ocmendes2003@yahoo.com.br

³Co-orientador e Fisiologista da Associação Bauruense de Desportos Aquáticos ABDA
gabriel-brisola@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: polo aquático, exercício prévio, *priming exercise*

Introdução: O polo aquático é um esporte coletivo realizado na água entre duas equipes. Uma partida de polo consiste em quatro quartos de oito minutos em que as duas equipes tentam marcar gols no adversário arremessando a bola com apenas uma mão. A equipe que pontuar mais vence o jogo. Cada equipe é composta por 13 jogadores onde seis começam jogando (jogadores de linha) e um goleiro. Com exceção do goleiro os jogadores de linha têm o papel de atacar e defender (FRASSON; CONCEICAO, 2019). O polo aquático é uma modalidade que requer um físico de alta performance. No treinamento são trabalhados velocidade, força muscular, flexibilidade, habilidades físicas e resistência, com alta intensidade (TEIXEIRA, 2021). Existem várias estratégias utilizadas para otimizar o desempenho esportivo, dentre elas o *priming exercise*. O *priming* consiste em atividades que preparam o sistema cognitivo e motor do atleta, visando aprimorar sua prontidão para a tarefa principal (MATSUMOTO *et al.*, 2023). Os efeitos do *Priming* podem existir por até 48 h após os estímulos, mas os maiores benefícios são obtidos entre as cinco e seis primeiras horas após a realização do estímulo (NUTT *et al.*, 2021).

Objetivo: verificar os efeitos do *priming exercise* sobre a performance no polo aquático seis horas após um estímulo de potência na academia.

Relevância do Estudo: Compreender como o *priming exercise* pode afetar o desempenho no polo aquático pode ser valioso para atletas e treinadores, ajudando a otimizar preparação pré-competição.

Metodologia: O estudo envolveu dois grupos de participantes, um grupo de atletas que realizou exercícios de potência na academia como parte do *priming exercise* (PEacad) e um grupo de controle que não fez exercícios prévios (CC). Foi aplicado antes da sessão de *priming* e antes dos testes de performance o questionário do estado de prontidão que avalia a percepção de fadiga, agressividade, dor, humor e motivação. Na academia foi realizado um aquecimento padrão. Após o aquecimento foram realizados três estímulos rápidos de *priming exercise* com 30% das cargas de agachamento, supino e remada. Sendo o primeiro, composto por duas séries de cinco repetições de *Squat Jump*, com a carga de 30% de 1 RM, com dois minutos de intervalo entre as séries. O segundo estímulo, também com duas séries de cinco repetições de *Bench Ball Throw*, também com a carga de 30% de 1 RM do supino, com dois minutos de intervalo entre as séries. E o último estímulo, com duas séries de cinco repetições de remada *Land mine* com carga de 30% de 1 RM da remada e com dois minutos de intervalo. As atletas tiveram três minutos de intervalo entre cada exercício. Após os estímulos de *priming* ou a ausência da sessão de treinamento para o CC, todas atletas tiveram um intervalo de seis horas antes de realizar os testes de performance, no

período da tarde. As avaliações foram de velocidade de arremesso, força de perna alternada e habilidade de sprints repetidos.

Resultados e Discussão: As atletas apresentaram valores médios e desvio padrão de massa corporal e estatura de $64,33\pm 8,79$ kg e $1,64\pm 0,07$ m, respectivamente. Não foram observadas interações significativas (condição x momento) para nenhum item do questionário do estado de prontidão ($p=0,904$). Assim como, também não foram encontrados nenhum efeito de condição ou momento para os itens do questionário do estado de prontidão ($p=0,105$). A carga do *priming* de potência na academia foram $23,00\pm 5,28$ kg no *back squat*, $11,00\pm 2,14$ libras no supino e $34,60\pm 9,90$ na remada. O valor médio do teste de habilidade de sprints repetidos foi de $6,87\pm 0,00$ s para o CC e $6,85\pm 0,43$ para o PEacad. Não foram observadas diferenças significativas para nenhuma das variáveis do Teste de Habilidade de *Sprints* Repetidos ($p\geq 0,17$). No teste de velocidade da bola no arremesso o CC apresentou o melhor arremesso de $56,56\pm 4,13$ km/h e o PEacad de $56,94\pm 5,01$ km/h. Como valores médios dos arremessos $55,31\pm 4,35$ km/h e $55,75\pm 4,75$ km/h para os grupos CC e PEacad respectivamente. Não foram observadas diferenças significativas para nenhuma das variáveis do teste de velocidade da bola no arremesso de 5m ($p\geq 0,80$).

Conclusão: De acordo com os resultados encontrados do presente estudo, a estratégia de *priming exercise* de potência realizada na academia não foi efetiva para melhorar o estado de prontidão subjetiva, *performance* no Teste de Habilidade de Sprints Repetidos e arremesso dos 5 m em atletas do polo aquático feminino. Enquanto a maioria dos estudos encontrados na literatura foram realizados com homens ou grupos mistos, o presente estudo foi o primeiro a investigar a eficácia da estratégia em uma amostra composta apenas por mulheres. Uma possível explicação para a não responsividade ao protocolo de *priming exercise* mostrado pelo presente estudo seria devido ao fato de as mulheres possuírem menor força e menor percentual de fibras tipo IIb e IIa, o que as tornaria menos responsivas ao protocolo de *priming exercise* imposto. Outro ponto a ser considerado é que as mulheres possuem menor concentração de testosterona, fator considerado como um dos principais responsáveis por promover melhora do estado de prontidão subjetiva. Desse modo, novos estudos devem ser realizados com mulheres, testando diferentes protocolos de *priming exercise* e monitorando as concentrações de testosterona para melhor compreender a responsividade das mulheres ao *priming exercise*.

Referências:

FRASSON, D. M.; CONCEIÇÃO, V. C. **Polo Aquático: caracterização da prática e perspectiva sobre a adesão do esporte no Brasil**. Relatório técnico. Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Educação Física e Desportos, Vitória, 2019.

MATSUMOTO, T.; TOMITA, Y.; IRISANA, K. Identifying the Optimal Arm Priming Exercise Intensity to Improve Maximal Leg Sprint Cycling Performance. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 22, p. 58- 67, 2023.

NUTT, et al. Morning resistance exercise and cricket-specific repeated sprinting each improve indices of afternoon physical and cognitive performance in professional male cricketers. **Journal of Science and Medicine in Sport**. Article in press, 2021

TEIXEIRA, J. **Análise de diferentes tipos de treino de força na performance de atletas de Pólo Aquático: revisão de literatura** (Projeto de Graduação, Licenciatura em Fisioterapia). Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, 2021.

EFEITOS DA IMERSÃO EM ÁGUA FRIA NO DESEMPENHO FÍSICO DE JOGADORES DE FUTEBOL

João Brasil Bispo Filho¹; Artur Junio Togneri Ferron²

¹ Discente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru - joazinhobrasil_@hotmail.com

² Orientador e Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru - artur.ferron@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Recovery, fatigue, muscle damage, soccer, aquatic, water, cold, cryotherapy, and immersion.

Introdução: Os esportes em equipe apresentam uma programação competitiva com descanso limitado (BARNETT, 2006), com partidas às vezes sendo jogadas em dias consecutivos, além disso, os atletas estão sujeitos a cargas de treinamento elevadas, o que pode levar à síndrome do excesso de treinamento e à diminuição do desempenho (RONGLAN; RAASTAD; BORGESSEN, 2006), (COCHRANE, 2004). O futebol possui todas essas características comuns dos esportes em equipe, então a busca por estratégias que otimizem a recuperação dos atletas é essencial para melhorar ou manter o desempenho atlético. O futebol é um esporte no qual há uma demanda consistentemente alta de desempenho físico, com uma redução na intensidade durante as partidas sendo uma característica comum, assim tentar manter a intensidade em um jogo ou em jogos subsequentes levou muitos jogadores e treinadores a procurar maneiras de acelerar a recuperação dos jogadores (SPENCER *et al*, 2005), (WILCOCK; CRONIN; HING, 2006), (RONGLAN; RAASTAD; BORGESSEN, 2006). Entre os métodos usados na prática e descritos na literatura, está a imersão em água fria para melhorar a recuperação após treinos ou partidas intensas, com vários efeitos fisiológicos que podem auxiliar na recuperação da fadiga. No entanto, o uso dessa técnica muitas vezes é realizado empiricamente devido à falta de evidências científicas que destaquem sua eficiência para melhorar ou manter o desempenho físico dos jogadores de futebol (BARNETT, 2006), (RONGLAN; RAASTAD; BORGESSEN, 2006), (KINUGASA; KILDING, 2009), (MOHR; KRUSTRUP; BANGSBO, 2003). Devido ao curto período de tempo para a completa recuperação dos jogadores de futebol e ao uso comum da imersão em água fria na tentativa de manter o desempenho físico desses jogadores.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da imersão em água fria no desempenho dos jogadores de futebol através de uma revisão sistemática da literatura.

Relevância do Estudo: Compreender os efeitos da imersão em água fria no desempenho físico dos jogadores de futebol, auxiliando as comissões técnicas das equipes de futebol na tomada de decisões sobre o uso da imersão em água fria como método de recuperação para jogadores de futebol é imprescindível para a utilização deste método no esporte de alto rendimento.

Materiais e métodos: Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de revisão sistemática de pesquisa, do tipo bibliográfica, buscando artigos comparando os resultados da imersão em água fria no desempenho de jogadores de futebol. A pesquisa foi realizada durante os meses de junho a outubro de 2023, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde – Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram usados artigos completos disponíveis

on-line, que analisaram o efeito da imersão em água fria (8 a 15 °C) como estratégia de recuperação para a altura do salto, tempo de sprint, contração isométrica voluntária máxima e no teste de sprint anaeróbico baseado em corrida (RAST) e teste yo-yo após protocolos de fadiga, jogos de futebol ou sessões de treinamento exclusivamente para jogadores de futebol. Estudos com jogadores do sexo masculino e feminino foram incluídos sem restrições quanto ao nível de treinamento e à idade. disponíveis nos idiomas inglês e português. Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

Resultados e discussões: Os dez estudos incluídos totalizaram 211 jogadores de futebol. Todos os estudos avaliaram jogadores jovens, com uma idade média de $16,98 \pm 1,98$ anos. O efeito da imersão em água fria após partidas de futebol foi avaliado em quatro estudos, protocolos de fadiga em outros quatro estudos e sessões de treinamento em dois estudos. O protocolo de imersão em água fria foi aplicado imediatamente após o exercício físico em todos os estudos. Em oito estudos, a imersão em água fria foi realizada de forma contínua e ininterrupta por 8-20 minutos a temperaturas entre 8 e 15 °C. Em outro estudo (KINUGASA ; KILDING, 2009), o protocolo consistia em três blocos de imersão de um minuto a 12 °C, seguidos por dois minutos de pedalada, enquanto outro envolveu cinco blocos de um minuto de imersão a 10°C, seguidos por um minuto fora da água. Como resultado, observou-se que a imersão em água fria promoveu benefícios na recuperação da força máxima em comparação com a imersão em temperaturas termoneutras. No entanto, a imersão em água fria não promoveu o desempenho em saltos, sprints, RAST e testes yo-yo.

Conclusão: A imersão em água fria parece ter efeitos benéficos na recuperação da força muscular. Por outro lado, o desempenho na maioria dos testes físicos específicos para jogadores de futebol, como saltos e corridas, não parece ser alterado quando se utiliza a imersão em água fria.

Referências:

- BARNETT, A. Usando modalidades de recuperação entre sessões de treinamento em atletas de elite: isso ajuda? **Medicina Esportiva da Nova Zelândia** 2006.
- SPENCER, M. et al. Análise de movimento-tempo no hóquei de campo de elite durante vários jogos consecutivos: um cenário de torneio. **Jornal de Ciência, Medicina e Esporte da Austrália** 2005.
- WILCOCK, I.M.; CRONIN, J.B.; HING, W.A. Resposta fisiológica à imersão em água: um método para recuperação esportiva? **Medicina Esportiva da Nova Zelândia** 2006.
- RONGLAN, L.T.; RAASTAD, T.; BORGESSEN, A. Fadiga neuromuscular e recuperação em jogadoras de elite de handebol feminino. **Medicina Esportiva Escandinava da Dinamarca** 2006.
- COCHRANE, D.J. Imersão alternada em água quente e fria para recuperação de atletas: uma revisão. **Fisioterapia Esportiva da Elsevier** 2004.
- KINUGASA, T., KILDING, A.E. Uma comparação de estratégias de recuperação pós-jogo em jogadores de futebol juvenil. **Jornal de Pesquisa em Força e Condicionamento Humano da Human Kinetics Publishing** 2009.
- MOHR, M.; KRUSTRUP, P.; BANGSBO, J. Desempenho em partidas de futebol de alto nível com referência especial ao desenvolvimento da fadiga. **Ciência do Esporte da Taylor & Francis** 2003.

AVALIAÇÃO DAS RESPOSTAS PRESSÓRICA AGUDAS APÓS UMA SESSÃO DE TREINAMENTO RESISTIDO EM UNIVERSITÁRIOS

Julio Henrique Godoy dos Santos¹; André Tiago Rossito Goes ²; Ricardo Oliboni²; Artur Junio Togneri Ferron²; ³Victor Brasil Chies;³ Leornado Travagli Cazerta

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Julioh00@icloud.com

²Professor do curso de Educação Física Faculdades Integradas de Bauru – FIB-
andre.goes@fibbauru.br

³Professor do curso de Educação Física Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
artur.ferron@fibbauru.br

³Professor do curso de Educação Física Faculdades Integradas de Bauru-
treinadoroliboni@gmail.com

³Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB-
leotravaglicazerta@gmail.com

³Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB- Victorabchies@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: hipertensão arterial, exercício resistido, grupos especiais

Introdução: Segundo as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial(2020) é considerada uma doença crônica não transmissível sendo identificada pelo aumento significativo nos valores pressóricos, ou seja, na relação de força necessária entre os batimentos cardíacos e a dinâmica de passagem do sangue pelos vasos sanguíneos. As causas de seu desenvolvimento estão atreladas a condições multifatoriais como fatores genéticos, epigenéticos, sociais e ambientais; neste sentido, a manutenção de altos níveis pressóricos e/ou seu aumento sem qualquer controle pode apresentar como desfecho danos crônicos em órgãos como cérebro, rins e vasos, por se tratar de uma doença silenciosa ou assintomática. (BARROSO, *et al.* 2020) apresentando chances maiores de desenvolver doenças cardiovasculares e consequentemente estando mais susceptíveis a progressão para outros estágios como: hipertensão de estágio 1- pressão sistólica 140-179mmHg e diastólica 90-109- e o estágio 3 com valores acima de 180/110mmHg (BARROSO, *et al* 2020). Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas diagnosticadas com hipertensão arterial subiu de 650 milhões para 1,28 bilhões nos últimos 30 anos em pessoas com idade entre 30 e 79 anos. (OMS, *apud* OPAS 2021). A Organização Mundial da Saúde (2021) aponta cerca de 1,9 milhões de mortes por ano por doenças crônicas fatores de riscos cardiovasculares e a melhora na qualidade vida (SANTOS; FARIA,2009).

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi avaliar as repostas pressóricas agudas induzidas pelo treinamento resistido em universitários.

Relevância do Estudo: A relevância do estudo é destacar a importância do exercício resistido como uma prescrição viável para indivíduos hipertensos, complementando o exercício aeróbio. Isso visa auxiliar o profissional de Educação Física no desenvolvimento de programas de exercícios adequados para pessoas que pertencem a grupos de riscos, como os hipertensos.

Materiais e métodos: É um estudo transversal com uma amostra de conveniência composta por 10 universitários, com idade de 18 e 60 anos. A pesquisa incluiu indivíduos com hipertensão arterial ou não, desde que não houvesse contra-indicações para a prática de exercício físico sendo. Os participantes foram convidados pessoalmente a participar de uma sessão de treinamento resistido que consiste em 3 sequencias sendo: supino reto e agachamento livre com descanso ativo de 40 segundo realizando pequenos agachamento com saltos; puxada frente e cadeira extensora com deslocamento lateral por 40 segundos; 3remada baixa e cadeira flexora com polichinelo 40 segundos, assim que concordaram

,foram informados sobre os objetivos do estudo e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Resultados e discussões: Segundo Willmore e Costill (1999) o exercício resistido utilizando frequência cardíaca em valores submáximos pode desencadear melhora no sistema cardiorrespiratório, em razão do treinamento o coração pode apresentar resposta fisiológica hipertrofia do septo intraventricular e espessura de parede aumentada associados a maior capacidade de contração e volume sistólico, alterando seu débito cardíaco e reduzindo a pressão arterial de repouso (KURA, 2015) realizou uma pesquisa onde avalia os efeitos do treinamento resistido sobre a pressão arterial, analisando diferentes intensidades: 40% e 80% da carga de uma repetição máxima em indivíduos e normotensos, durante a o exercício ocorreu um aumento da pressão sistólica e diastólica, mas, após no fim da sessão de treinamento tendo foi demonstrado efeito hipotensivo da sessão de treinamento. Assim que os indivíduos realizaram a sessão de treinamento os mesmos ficaram 60 minutos de repouso realizando as aferições a média do grupo se encontrava 128/77 mmHg, após feita a sessão de treinamento constatou uma redução para uma média de 105/68 mmHg sendo um decréscimo de aproximadamente 30 mmHg com uma única sessão de treinamento, sendo uma confirmação coma literatura que o exercício resistido pode ocasionar uma redução significativa na pressão arterial

Conclusão: Portanto, concluímos que o treinamento resistido prescrito de maneira adequada, ocasiona respostas hipotensoras agudas após uma sessão, sendo uma ferramenta benéfica no tratamento da doença.

Referências –

AZEVÊDO, Luan Morais et al. Exercício físico e pressão arterial: efeitos, mecanismos, influências e implicações na hipertensão arterial. **Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo**, p. 415-422, 2019. Acesso: 15 set. 2023.

BARROSO, et al **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial**, p 531e 560. ano 2020Site:<http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS2020.pdf>. Acesso em: 15 set. 2023.

SANTOS, R.R. dos; FARIA, M. G. Programa de exercício aeróbio como fator de redução e Manutenção dos níveis da pressão arterial sistólica em Hipertensos. **RevUniversitas**, p 1. v 1, 2009. Disponível em: PROGRAMA DE EXERCÍCIO AERÓBIO COMO FATOR DE REDUÇÃO E MANUTENÇÃO DOS NÍVEIS DA PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA EM HIPERTENSOS | Santos | Revista Científic@ Universitas (fepi.br). Acesso:15 set. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Mundo tem mais de 700 milhões de pessoas com hipertensão não tratada**. 25 ago de 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/25-8-2021-mundo-tem-mais-700-milhoes-pessoas-com-hipertensao-nao-tratada> 2021 Acesso em: 15 set. 2023.

KURA,G. et al. Respostas agudas da pressão arterial após sessões de treinamento resistido. **Rev Brasileira de Hipertensao** p. 60-64. v. 22, 2015. Disponível em: Respostas agudas da pressão arterial após sessões de treinamento resistido | Rev.bras.hipertens;22(2): 60-64, abr.-jun.2015. | LILACS (bvsalud.org) Acesso: 15 set. 2023.

WILMORE. JACK; COSTIL D. **Fisiologia do exercício**. 2 ed. Manole, ano; 2001. p. 461.

A PERCEPÇÃO DOS PORTADORES DE FIBROSE CÍSTICA EM RELAÇÃO A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA REGULAR DA NATAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA

Érica Cristina Inácio¹; Marcela Renata Zeratini²; Luis Alberto Domingo Francia Farje³

¹ Discente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru-ericainacio14@hotmail.com

² Orientadora e docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru-marcela.zaratini@gmail.com

³Coorientador e docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru-

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: natação, fibrose cística, qualidade de vida, cardiorrespiratório

Introdução: A Fibrose Cística (FC) conhecida popularmente por Doença do Beijo Salgado ou Mucoviscidose, é uma doença rara, sendo uma doença genética crônica com risco de vida, danificando os pulmões e o sistema digestivo. A fibrose cística (FC) afeta as células que produzem muco, suor e sucos digestivos (HAACK et al., 2013). Contudo, a FC não é contagiosa, sendo um transtorno hereditário. Para isso um gene “defeituoso”, chamado de Regulador de Condutância Transmembranar de Fibrose Cística (CFTR) é transmitido pelo pai e/ou pela mãe, portanto, a pessoa que é portadora apenas de um gene defeituoso, no caso dos pais, a doença não se manifesta, pois é preciso a presença de dois genes defeituosos; onde o gene é responsável pela alteração do transporte de íons através das membranas das células (SCHINDEL et al., 2013).

Objetivos: Este estudo justifica-se pela importância de gerar trabalhos relacionados a modalidade de natação e fibrose cística e pela escassez de trabalhos científicos em Educação Física quando relacionados ao assunto. Desta forma objetivou-se esse estudo em analisar a percepção dos portadores de FC em relação a influência da prática regular de natação.

Relevância do Estudo: Para a população em geral o estudo é relevante pois analisa a eficácia da modalidade para a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e apresenta a importância da prática regular da natação como prevenção ao agravamento da doença e o aumento da expectativa de vida.

Materiais e métodos: A pesquisa será qualitativa tendo como objetivo compreender e interpretar as experiências, percepções e comportamentos dos participantes. Explorando o determinado tema, levando em conta a perspectiva dos participantes e suas vivências, permitindo uma compreensão mais completa da influência da natação em portadores de FC. A amostra será composta por 11 indivíduos, sendo menores e maiores de idade; onde serão a partir dos 8 anos à 33. Todos os participantes são portadores de fibrose cística e praticantes de natação

Resultados e discussões: Para obter o diagnóstico da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), sendo um grupo de doenças pulmonares que bloqueiam o fluxo de ar e dificultam a respiração (AZEVEDO., 2013). Segundo Jacques e Silva (1997) a natação é reconhecida como a atividade física menos asmagênica que os demais exercícios. Na natação, o ar inalado é mais quente e úmido; este é um dos fatores por que esta atividade física provoca menos broncoespasmo, sendo, portanto, o exercício mais recomendado pelos médicos e outros profissionais de saúde. De acordo com Bernard (2010) a natação é um exercício saudável que é bem tolerado por portadores de DPOC porque induz bronco constrição menos severa do que outras modalidades de atividade física. Esse efeito protetor da natação provavelmente resulta da alta umidade do ar inspirado no nível da água, o que reduz a perda de água pela respiração e possivelmente diminui a osmolaridade do muco das vias aéreas. A natação ajuda no fortalecimento do diafragma e os músculos

respiratórios auxiliares, por ser realizada na posição horizontal e com os movimentos repetitivos dos braços facilitam a expansão do tórax, além de realizar a respiração submersa mantendo a abertura dos brônquios por mais tempo, evitando o fenômeno do ar retido (TEIXEIRA, 1991).

Apesar do tratamento tradicional ser precoce, ajudando a retardar as lesões pulmonares e melhorando o prognóstico, o exercício físico não só melhora o condicionamento, mas também a qualidade de vida. Através dos exercícios físicos, o paciente conquista um aumento na capacidade pulmonar, força e resistência, maior facilidade na limpeza das vias respiratórias, aumento da densidade mineral óssea (DMO) e a expectativa de vida (FORTES., 2018).

Conclusão: Dessa maneira, considerando o caso analisado, evidencia-se a melhora da capacidade pulmonar quando realizado os exercícios físicos, o que vai de encontro com Schindel et al. (2013), que afirma que a regularidade e a adesão dos exercícios físicos, são essenciais, assim como o apoio da comunidade para continuar a programação de exercícios indicados pela equipe profissional. Em virtude do que foi mencionado, às práticas de exercícios físicos para pessoas com fibrose cística possui benefícios potenciais de aumentar a sobrevivência dos mesmos, mas é necessário que os exercícios sejam feitos regularmente para alcançar essa expectativa, melhorando o quadro clínico e hospitalizações, sendo essencial na saúde e na doença.

Referências –

AZEVEDO, K., Avaliação Funcional Pulmonar na DPOC. **Revista Pulmão RJ**. v. 22, n. 2, p. 24-29, 2013

FORTES A.C.X.D., A atividade física habitual, a capacidade funcional e o estado nutricional em adolescentes com fibrose cística. **Fundação Oswaldo Cruz**, Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Rio de Janeiro: Março/2018.

DUCHINI R. FERRACIOLI I.J.C. FERRACIOLI M.C. Benefícios que as atividades físicas proporcionam aos asmáticos. **Revista Digital** - Buenos Aires - Año 15 - Nº 145 – 2010.

HAACK A. et al., Exercício físico e fibrose Cística: uma revisão bibliográfica. Com. **Ciências Saúde**. v. 24, n. 2, p. 145-154, 2013.

JACQUES GP, SILVA OJ, Influência da natação como coadjuvante terapêutico no tratamento de crianças asmáticas. **Revista Bras Med Sport** _ Vol. 3, Nº 1 – Jan/Mar, 1997
SCHINEL C.S., et al., Efeitos de programas de exercício físico em pacientes com fibrose cística. *Scientia Medica*. v. 23, n.3, p. 187-190, 2013.

TEIXEIRA LR, TEIXEIRA AL, FREUDENHEIM AM: **Curso de Extensão Universitária em Educação Escolar: Alterações posturais e respiratórias na infância e adolescência**, São Paulo, 1991.