



SIMPÓSIO INTRODUTÓRIO DA LIGA ACADÊMICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
**CONGRESSO MINEIRO DE
ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE**

01 - 03
DEZEMBRO 2016
UBERABA - MG

**“Ações multidisciplinares para prevenção de doenças crônicas,
por meio da promoção do estilo de vida ativo”**

Anais

Congresso Mineiro de Atividade Física & Saúde
Simpósio Introdutório da Liga Acadêmica de Atividade Física & Saúde

Arquivos de Ciências do Esporte
Volume 4, Suplemento 1, 2016

<http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces>

ISSN: 2317-7136

Realização



Apoio



Congresso Mineiro de Atividade Física & Saúde e Simpósio Introdutório da Liga Acadêmica de Atividade Física & Saúde

Jair Sindra Virtuoso Júnior

Jeffer Eidi Sasaki

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

A pesquisa em atividade física e saúde tem crescido nas últimas décadas. Esse progresso atesta para o desenvolvimento de nossa área, mas também alerta para a necessidade de preparar e capacitar os atuais e futuros pesquisadores que dela fazem parte. O Congresso Mineiro de Atividade Física & Saúde (CMAFS) nasce com o propósito de promover e integrar profissionais e acadêmicos da área da atividade física e saúde, por meio do intercâmbio de experiências acadêmicas e estreitamento dos laços de comunicação e colaboração entre os mesmos.

O evento foi realizado nos dias 01 a 03 de dezembro de 2016, na cidade de Uberaba, MG, tendo como tema da primeira edição as "Ações multidisciplinares para prevenção de doenças crônicas, por meio da promoção do estilo de vida ativo". O CMAFS contou com a presença de diversos pesquisadores que apresentaram e debateram temas recentes na área. Além de minicursos, conferências, workshop e mesas redondas, o evento contou com a apresentação de temas livres e artigos no formato de comunicação breve.

Paralelamente ao Congresso Mineiro de Atividade Física & Saúde, foi realizado o Simpósio Introdutório da Liga Acadêmica de Atividade Física & Saúde (LAAFISA), que nasce por meio do fortalecimento das ações desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos em Atividade Física & Saúde (NEAFISA) em parceria com acadêmicos interessados na temática. A LAAFISA foi lançada no intuito de incentivar e aprofundar o estudo das diversas temáticas abrangidas dentro do escopo da "Atividade Física & Saúde", integrando dentro deste contexto atividades de ensino, pesquisa e extensão.

Além do lançamento da LAAFISA, ocorreu a reunião técnica para a criação de uma Rede Mineira de Atividade Física & Saúde (RMAFS). A RMAFS terá como principais objetivos 1) identificar competências humanas com potencial para promover a consolidação da área; 2) compartilhar infraestrutura de pesquisa; 3) promover cursos de atualização e atividades de intercâmbio para discentes e docentes; e, 4) organizar encontros da comunidade para discussões científicas e políticas em prol do desenvolvimento da área da Atividade Física e Saúde no Estado de Minas Gerais.

O Congresso Mineiro de Atividade Física & Saúde foi organizado pelo NEAFISA, em parceria com a Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), e contou com o apoio da Fundação de Ensino e Pesquisa de Uberaba (FUNEPU) e da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS).

Esse documento reúne os trabalhos apresentados nesta primeira edição do CMAFS. Desejamos a todos uma ótima leitura e esperamos vê-los em breve na próxima edição do nosso evento.

A correção entre os supino reto para o inclinado e para o declinado s1 Davi Maia Mangussi, Markus Vinicius Campos Souza	Análise de pedometria e tempo em comportamento sedentário de mulheres participantes de um programa de exercícios físicos oferecido na Unidade Básica de Saúde..... s12 Débora Bernardo da Silva, Camila Bosquiero Papini, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun
A ginástica laboral na melhora da qualidade de vida e redução de queixas álgicas s2 Larissa Fernanda do Nascimento Celeste, Denise Rodrigues Viana, Jacqueline Altina de Souza, Juliana Milani, Leidiane Mota de Oliveira Chagas, Élide Mara Carneiro	Associação das funções cognitivas com a capacidade funcional em idosos com doença de Alzheimer s13 Marina de Melo Reis, Bruno Naves Ferreira, Isadora Ferreira Henriques, Emmanuel Dias de Sousa Lopes, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Flávia Gomes de Melo Coelho
A importância da atividade física para hipertensos s3 Jaqueline Aparecida Caixeta, Renata Bomtempo Lagares, Taciana Tavares Santos, William Matheus Soares Goulart, Franciele Maria Caixeta, Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro	Associação entre a regularidade e a manutenção de práticas de atividade físicas, esportivas e de lazer da infância/ adolescência para a idade adulta s14 Mária Clara Elias Polo, Solange Rodovalho Lima
A influência de oito práticas que promovem à saúde na frequência respiratória e circunferência abdominal s4 Natália Lujan Ferraz, Luana Rodrigues Rosseto Felipe, Liliam Rosany Medeiros Fonseca, André Thiago Silva Fontes, Ana Rita Siqueira Ribeiro, Eliseu da Costa Campos, Maria Carolina Aidar Rosalino, Lislei Jorge Patrizzi	Atuação do profissional de educação física na unidade de terapia renal s15 Cássio de Oliveira Souto, Nathallie de Freitas Cezário
A ingestão de água ad libitum durante o exercício de longa duração é suficiente para evitar uma desidratação significativa em jovens atletas de corrida s5 Rhaí André Arriel e Oliveira, Higor Vinicius Rodrigues Spineli Silva, Bruno Naves Ferreira, Lucas Ribeiro Rodrigues, Hiago Leandro Rodrigues de Souza, Mateus Petrachini Terra, Fernando Roberto de Oliveira	Avaliação das atividades de autocuidado com o diabetes s16 Bruna Yara Costa, Fabiana Fernandes da Silva de Paula, Álvaro da Silva Santos
A prática de exercícios físicos orientados por educador físico como recurso contra o sedentarismo s6 Pablo Martins, Diego Nielsen Botelho de Córdova, Juliana Milani, Larissa Fernanda do Nascimento Celeste, Leidiane Mota de Oliveira Chagas	Avaliação do estado de hidratação de corredores de rua em provas de 16 km e 21,1 km s17 Mateus Petrachini Terra, Cristiano Lino Monteiro de Barros, Lucas Ribeiro Rodrigues, Rhaí André Arriel e Oliveira, Hiago Leandro Rodrigues de Souza
Adesão de deficientes físicos ao basquetebol de cadeira de rodas s7 Marina de Paiva Lemos, Luciene Almeida de Souza, Alynne Christian Ribeiro Andaki	Avaliação termográfica pré e pós competição em atletas de voleibol s18 Gislaine de Fátima Geraldo, Vinicius José Resende Pereira, Júlio César Lemes, Lanuele Marques Rosa, Samuel de Almeida Rabelo, Raul Canestrí Galvino Reis, Marco Antônio Gomes Barbosa
Análise da adequabilidade do recordatório de atividade física (3DPAR) para crianças com dez anos de idade s8 Isabella Toledo Caetano, Paulo Roberto dos Santos Amorim	Benefícios do treinamento específico para rendimento no paradesporto orientado por educador físico s19 Diego Nielsen Botelho de Córdova, Pablo José da Silva Martins, Juliana Milani, Larissa Fernanda do Nascimento Celeste, Leidiane Mota de Oliveira Chagas
Análise da frequência cardíaca e flexibilidade em pessoas ativas nas aulas de pilates solo s9 Kamila Araújo Pires	Benefícios dos exercícios de dupla tarefa para indivíduos com doença de Parkinson s20 Luana Rodrigues Rosseto Felipe, Francielle Thaisa Morais Martins, Matheus Marques e Marques, Ana Carolina Otoni Oliveira, Daiane Menezes Lorena, Natália Lujan Ferraz, Liliam Rosany Medeiros Fonseca, Lislei Jorge Patrizzi
Análise da prática de atividade física na comunidade s10 Liliam Rosany Medeiros Fonseca, Luana Rodrigues Rosseto Felipe, Natália Lujan Ferraz, Érica Midori Ikegami, Mariana Campos de Sousa, Márcio Moreira Moura Barcellos, Suraya Gomes Novais Shimano, Lislei Jorge Patrizzi	Comparação do tempo de atividade física no lazer de duas intervenções para promoção de atividade física em usuários do SUS s21 Letícia Ap. Calderão Sposito, Camilla Lie Higa, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun
Análise das recomendações de atividade física e tempo de tela combinadas e suas associações com fatores sociodemográficos em adolescentes do sexo feminino s11 Karina Lúcia Ribeiro Canabrava, Paulo Roberto dos Santos Amorim, Valter Paulo Neves Miranda, Sílvia Eloiza Priore, Sílvia do Carmo Castro Franceschini	Comparação entre três bebidas utilizadas para hidratação e reposição hidroeletrólítica de atletas de futebol amador s22 Regiane Lopes de Sales, Rosemary Oliveira Silva

Comportamento sedentário de adolescentes em uma cidade da Espanha	s23	Efeito do treinamento resistido não linear em paciente sobrevivente de câncer de mama com linfedema e hipotireoidismo durante a hormonioterapia adjuvante: estudo de caso	s35
Silvia Bandeira da Silva-Lima, Walcir Ferreira-Lima, Juan Pedro Fuentes, Flávia Evelin Bandeira-Lima, Felipe Bandeira-Lima, Alynne Cristian Ribeiro Andaki, Claudio Kravchychyn, Carlos Alexandre Molena-Fernandes		Marco Aurélio F. de Jesus Leite, Carlo José F. de Oliveira, Igor M. Mariano, Jéssica S. Giolo, Juliene G. Costa, Hugo R. Zanetti, Guilherme M. Puga	
Comportamento sedentário e excesso de peso em idosos	s24	Efeito do treino de voleibol na composição corporal	s36
Bruno de Freitas Camilo, Márton Martins Moreira, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Sheilla Tribess, Renata Damião		Lucas Ribeiro Rodrigues, Hiago Leandro Rodrigues de Souza, Rhaí André Arriel e Oliveira, Adelmo Nakayama, Mateus Petrachini Terra, Jeffer Eidi Sasaki	
Comportamento sedentário e nível de atividade física em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos	s25	Efeitos da suplementação da beta-alanina nos parâmetros de força e desempenho de atletas de natação	s37
Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho, Fernanda Aparecida Lopes Magno, Edmar Lacerda Mendes, Camilo Luis Monteiro Lourenço		Danilo R. Bertucci, Ricardo Barbieri, Ronaldo B. Gobbi, Matheus Norberto, Eduardo Zapaterra Campos, Alessandro de Moura Zagatto, Marcelo Papoti	
Comportamento sedentário em idosos distribuído em domínios	s26	Efeitos da suplementação de isoflavonas associadas ao treinamento com exercícios físicos combinados nos parâmetros bioquímicos e hemodinâmicos em mulheres pós-menopausadas	s38
Jairo Hélio Júnior, Fernanda Aparecida Lopes Magno, Camilo Luis Lourenço Monteiro, Kariny Rodrigues Pereira, Gersiel Nascimento de Oliveira Júnior, Jeffer Eidi Sasaki, Jair Sindra Virtuoso Júnior		Jéssica S. Giolo, Juliene G. Costa, Ana Luiza A. Ribeiro, Igor M. Mariano, Jaqueline P. Batista, Larissa A. S. Matias, Tállita C. F. de Souza, Guilherme M. Puga	
Comportamentos de risco em universitários: análise de inquéritos repetidos	s27	Efeitos de um treinamento polarizado sobre o desempenho de nadadores velocistas	s39
Dayana Chaves Franco, Thiago Ferreira de Sousa, Sílvio Aparecido Fonseca		Tarine Botta de Arruda, Carlos Augusto Kalva Filho, Ricardo Barbieri, Ronaldo B. Gobbi, Marcelo Papoti	
Condições de saúde entre idosos institucionalizados do município de Patos de Minas – MG	s28	Efeitos do MatPilates na terceira idade	s40
Carla Cristina Alves Andrade, Lucas Tadeu Andrade, Mário da Silva Garrote-Filho, Carlos Henrique Alves de Rezende, Nilson Penha-Silva, Thúlio Marquez Cunha		Karina Colantonio Fávero, Mariana Therezinha Vitorino Brandaglia, Lislei Jorge Patrizzi, Andréa Licre Pessina Gasparini	
Consumo máximo de oxigênio em sobreviventes do câncer	s29	Espaço movimento: programa de exercício físico como estratégia de prevenção na saúde suplementar	s41
Maelton de Mesquita Siqueira, Iara Almeida de Sá, Juliano Xavier de Carvalho, Sandro Fernandes da Silva		Valéria Cristina de Faria, Isabella Carolina Silva Pereira, Maysa Araujo Carvalho, Emanuel de Almeida Lima, Robson da Silva Miranda, Guilherme de Azambuja Pussieldi, Afonso Timão Simplicio	
Desempenho físico de idosos atendidos pelo Laboratório de Biologia do Exercício (BioEx) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG	s30	Estado nutricional e prática de atividade física entre universitários	s42
Daniel de Souza Teixeira, Ana Alice Neves da Costa, Aleteia de Paula Souza, Paulo Ricardo Nunes Prado, Marcelo Augusto da Silva Carneiro, Cristiane Maria de Castro Franco, Fernanda Maria Martins, Fábio Lera Orsatti		Alexandre Marcos Rodrigues Braga, Florence Caroline Teixeira, Lidiane Vaz Pereira, Virginia Souza Santos, Cintia Tavares Carleto, Márton Martins Moreira, Martha Elisa Ferreira de Almeida, Leila Aparecida Kauchakje Pedrosa	
Educação em saúde: alimentos industrializados na terceira idade	s31	Exercício físico como componente em um grupo de idosos em Uberaba	s43
Déborah Ribeiro Gonçalves, Leiner Resende Rodrigues, Jurema Ribeiro Luiz Gonçalves, Ana Cristina de Sousa, Amanda Ribeiro Gonçalves		Francielle Thaisa Morais Martins, Luana Rodrigues Rosseto Felipe, Matheus Marques e Marques, Ana Carolina Otoni Oliveira, Daiane Menezes Lorena, Lislei Jorge Patrizzi	
Efeito de três tipos de treinamento na pressão arterial em um grupo de idosos hipertensos	s32	Exercícios fisioterapêuticos aquáticos como aliados no ganho de força muscular e flexibilidade para deficientes visuais	s44
Moises Silvestre de Azevedo Martins, Sandro Fernandes da Silva		Matheus Marques e Marques, Nuno Miguel Lopes de Oliveira, Francielle Thaisa Morais Martins, Luana Felipe Rodrigues Rosseto, Jorge Cutlac Neto, Suraya Gomes Novais Shimano	
Efeito de um programa de exercício físico no teste de desenho do relógio em idosos com Alzheimer	s33	Fatores associados à prática de lazer em idosos da Regional de Saúde Triângulo Sul	s45
Bruno Naves Ferreira, Isadora Ferreira Henriques, Emmanuel Dias de Sousa Lopes, Marina de Melo Reis, Amanda Morais de Pádua, Karina de Figueiredo, Flávia Gomes de Melo Coelho		Stéfani da Silva Peres, Marina Leandrini de Oliveira, Winnie Andaki Nunes, Joilson Meneguçi, Álvaro da Silva Santos	
Efeito deletério de um curto período de destreinamento sobre a velocidade do movimento é evitado pela transferência cruzada em idosos	s34	Ginástica orientada como medida profilática contra complicações decorrentes do envelhecimento	s46
Marcelo Augusto da Silva Carneiro, Daniel de Souza Teixeira, Fábio Lera Orsatti		Lais Esméria Bitencourt, Regina Maria Rovigatti Simões	

Idoso ativo: o significado da musculação para o viver e se exercitar das pessoas idosas s47 Ana Cristina Castellano, Neiva Virgínia de Carvalho, Simone Maria Castellano	Nível de atividade física e força muscular de membros inferiores em idosos s59 Denner Ferreira de Sousa, Sheilla Tribess, Joilson Meneguci, Cintia Aparecida Garcia, Jair Sindra Virtuoso Júnior
Impacto da inatividade física nos custos de internações hospitalares por câncer de colón e de mama no SUS s48 Vanessa Vieira Pena, Érica Midori Ikegami, Márton Martins Moreira, Elisângela de Assis Amaro, Izabelle Mara Rodrigues Mesquista, Jair Sindra Virtuoso Júnior	Nível de atividade física e percepção do estado de saúde de idosos s60 Rosângela da Silva Rocha, Sheilla Tribess, Joilson Meneguci, Cintia Aparecida Garcia, Jair Sindra Virtuoso Júnior
Incidência do aneurisma de artéria coronária na unidade coronariana do Hospital de Clínicas da UFU s49 Maira Caroline Marques da Costa, Gilmar da Cunha Sousa, Frederico Balbino Lizardo, Lázaro Antônio dos Santos, Lucas Resende Sousa	Nível de atividade física e síndrome de fragilidade em idosos s61 Giovana Silva Martins, Sheilla Tribess, Joilson Meneguci, Cintia Aparecida Garcia, Jair Sindra Virtuoso Júnior
Influência do número de repetições do método <i>Mat</i> Pilates sobre a flexibilidade de acadêmicos de uma Universidade Federal s50 Daiane Menezes Lorena, Juliana Valentino Borges, Ana Clara Alves Cutlac, Fabiano de Araújo Faria, Andrea Licre Pessina Gasparini	Número de dias necessários para uma estimativa confiável do nível de atividade física e comportamento sedentário a partir de dados de acelerômetros em idosos s62 Fernanda Tavares Palao, Joilson Meneguci, Fernanda Aparecida Magno Lopes, Sheilla Tribess, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Jeffer Eidi Sasaki
Intervenção fisioterapêutica intradialítica em pacientes da unidade de terapia renal de um Hospital Universitário s51 Ana Carolina Otoni Oliveira, Daiane Menezes Lorena, Francielle Thaisa Morais Martins, Luana Rodrigues Rosseto Felipe, Matheus Marques Marques, Felipe Gonçalves Soares, Marilíta Falângola Accioly	O treinamento concorrente como estratégia de prevenção da obesidade em mulheres s63 Wellington Gilberto de Sousa, Markus Vinicius Campos Souza
Mini avaliação nutricional na determinação do estado nutricional de idosos institucionalizados s52 Lucas Tadeu Andrade, Carla Cristina Alves Andrade, Mário da Silva Garrote-Filho, Carlos Henrique Alves de Rezende, Nilson Penha-Silva, Sebastião Rodrigues Ferreira Filho	O Treinamento Físico Militar (TFM) como disciplina do Curso de Aperfeiçoamento de Intendência para Oficiais (CAIO): por que o desinteresse de alguns alunos pela sua prática? s64 Marco Antonio Ferreira da Costa
Monitoramento de saúde através de inquérito telefônico em usuários do SUS ... s53 Claudia Pedroso Ferreira, Angélica Bonolo, Leticia Ap. Calderão Sposito, Priscila Missaki Nakamura, Eduardo Kokubun	Ocorrência de lesões, alterações posturais e de flexibilidade na equipe de futsal feminino da Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM s65 Stéfanny Paula Bérigamo, Felipe Gonçalves Soares, Lilian Gomes S. Ferreira, Manuela Zantut Meneghelli, Mariana Barbosa Morais Oliveira, Nuno Miguel Lopes de Oliveira
Motivação de idosos à prática de atividade física: comparação entre programas de universidades no Brasil e Portugal s54 Erik Vinicius de Orlando Dopp, Wedson Guimarães Nascimento, Cláudia Salomé Lima Dias, Nuno José Corte-Real Correia Alves, António Manuel Leal Ferreira Mendonça da Fonseca, Priscila Missaki Nakamura	Os jogos paralímpicos como exemplo de estilo de vida ativo para pessoas com deficiência s66 Lilian Cristina Gomes do Nascimento, Juliana Aparecida Schuller, Maria Georgina Marques Tonello
Motivação para a prática de atividade física entre adolescentes surdos e ouvintes s55 Luana Foroni Andrade, Shamyrl Sulyvan de Castro	Percepção da qualidade de vida de cuidadores de idosos com doença de Alzheimer s67 Karina de Figueiredo, Amanda Morais Pádua, Bruno Naves Ferreira, Flávia Gomes de Melo Coelho, Camila Bosquiero Papini
Motivo da prática de atividade física e o uso de esteróides androgênicos anabólicos s56 Rodrigo Siqueira, Lilian Cristina Gomes do Nascimento, Maria Georgina Marques Tonello	Percepção sobre a qualidade de vida de professores de educação física atuantes em escolas no município de Araxá/MG s68 Paloma Teixeira da Silva, Anselmo Alves de Oliveira
Nível de atividade física associado ao estado nutricional em pessoas idosas s57 Márton Martins Moreira, Bruno de Freitas Camilo, Renata Damião, Sheilla Tribess, Jair Sindra Virtuoso Júnior	Perfil da saúde do artesão em barro s69 Janine Magaly Arruda Tavares, Vilma Canazart dos Santos, Joyce Lopes da Silva Souza, Daiane Rodrigues Marinho
Nível de atividade física diária de idosos por meio de acelerometria s58 Fernanda Aparecida Lopes Magno, Jairo Hélio Júnior, Camilo Luis Monteiro Lourenço, Kariny Rodrigues Pereira, Gersiel Nascimento de Oliveira Júnior, Jeffer Eidi Sasaki, Jair Sindra Virtuoso Júnior	Perfil dos pacientes acompanhados pela equipe multiprofissional do Ambulatório de Cirurgia Bariátrica do HC-UFTM s70 Andressa Chahine de Melo, Eudes Henrique Dornelas, Nathallie de Freitas Cezário
	Perfil dos praticantes de corrida e benefícios auto relatados: um relato de experiência s71 Carlos Eduardo de Morais, Kátia Ariana Borges

Prática de atividades físicas e hábitos alimentares de graduandos de enfermagem	s72	Questionário Baecke modificado para idosos: sugestões para aplicação em idosas brasileiras	s83
Cíntia Tavares Carleto, Laís Elias Teodoro, Virgínia Souza Santos, Alexandre Marcos Rodrigues Braga, Brena Elisa de Paulo, Mariana Aparecida Costa Ramalho, Leila Aparecida Kauchakje Pedrosa		Deisy Terumi Ueno, Altay Alves Lino de Souza, Sebastião Gobbi	
Práticas integrativas no sistema único de saúde: estudo das contribuições do Chi Kung para a condição de saúde, grupalidade e desenvolvimento do autocuidado	s73	Relação da capacidade funcional com a qualidade de vida de idosos	s84
Luiza Maria Assunção, Natália de Toledo Cadore, Rosimár Alves Querino, Felipe Menezes Ribeiro Galdiano, Leiner Resende Rodrigues		Winnie Andaki Nunes, Marina Leandrini de Oliveira, Stéfani da Silva Peres, Joilson Meneguci, Álvaro da Silva Santos	
Prevalência de hipertensão arterial de acordo com o nível de atividade física	s74	Relação da sintomatologia depressiva com a capacidade funcional em idosos	s85
Ruthe Tamara Martins Mendes, Sheilla Tribess, Joilson Meneguci, Cíntia Aparecida Garcia, Jair Sindra Virtuoso Júnior		Kariny Rodrigues Pereira, Sheilla Tribess, Cíntia Aparecida Garcia, Joilson Meneguci, Fernanda Aparecida Lopes Magno, Jair Sindra Virtuoso Júnior	
Prevalência de obesidade central de acordo com o sexo	s75	Relação entre déficit cognitivo e sexo em idosos de Alcobaça, BA	s86
Julye Cristie Alexandre Vieira, Jair Sindra Virtuoso Júnior, Joilson Meneguci, Cíntia Aparecida Garcia, Sheilla Tribess		Karoline Cipriano Raimundo de Oliveira, Sheilla Tribess, Jeffer Eidi Sasaki, Cíntia Aparecida Garcia, Joilson Meneguci, Jair Sindra Virtuoso Junior	
Prevalência de obesidade e pressão arterial elevada em meninos e meninas da Espanha	s76	Rotina para corpo todo ou rotina dividida por grupamentos musculares no treinamento de força não se diferem para as adaptações musculares	s87
Walcir Ferreira-Lima, Sílvia Bandeira da Silva-Lima, Juan Pedro Fuentes, Flávia Évelin Bandeira-Lima, Felipe Bandeira-Lima, Alynne Christian Ribeiro Andaki, Claudio Kravchychyn, Carlos Alexandre Molena-Fernandes		Cristiane M. C. Franco, Gederson K. Gomes, Jairo F. R. Sousa, Marcelo A. S. Carneiro, Weverton F. Soares, Fábio L. Orsatti	
Principais motivos para compra de produtos para suplementação nutricional	s77	Salto vertical e percentual de gordura corporal em atletas de voleibol	s88
Izabela Aparecida dos Santos, Marina de Paiva Lemos, Alynne Cristian Ribeiro Andaki		Júlio César Lemes, Vinícius José Resende Pereira, Gislaine de Fátima Geraldo, Lanuele Marques Rosa, Samuel de Almeida Rabelo, Raul Canestrí Galvino Reis, Marco Antônio Gomes Barbosa	
Principais motivos que levam homens e mulheres praticantes de atividade física a consumir suplementos	s78	Saúde cardiovascular ideal e comportamento sedentário em adultos	s89
Dewelyn Dias Avelino, Isabella Santos Zago, Lucila Costa Zini Angelotti, Luciene Alves, Paula Silva, Mara Cléia Trevisan		Meirele Rodrigues Inácio da Silva, Paulo Roberto dos Santos Amorim, Patrícia Feliciano Pereira, Fernanda Karina dos Santos, Danielle Cristina Guimarães da Silva, Giana Zarbato Longo, Andréia Queiroz Ribeiro	
Programa acompanhamento de crônicos: a importância dos eventos culturais para a permanência e melhor satisfação dos idosos	s79	Saúde e trabalho: fatores de risco relacionados ao fazer dos artesãos em barro	s90
Simone Maria Castellano, Patrícia Valim Presotto, Elen Fernanda Alberto, Ana Maria Manzano, Aline Gonçalves Dutra de Souza, Renata Nobbis, Daniele Max Lima Carvalho, Regina Simões		Vilma Canazart dos Santos, Joyce Lopes da Silva Souza, Janine Magaly Arruda Tavares	
Programa de atividade física na Estratégia de Saúde da Família de um município baiano	s80	Shuttle walk test incremental realizado no corredor e na esteira são intercambiáveis?	s91
Marjunio Rocha Pires, Bruno de Freitas Camilo, Renata Damião		Crislaine de Oliveira Santos, Cristiane Santos Oliveira, Anderson José, Thiago Cristiano Oliveira Carvalho, Cristiane Helga Yamane de Oliveira, Anderson Alves de Camargo, Simone Dal Corso	
Promoção da saúde de escolares: contribuições de acadêmicos de cursos de Educação Física e Terapia Ocupacional da UFTM	s81	Síndrome metabólica em idosos: estado da arte	s92
Ailton de Souza Aragão, Rosimar Alves Querino, Cristiane de Souza Moraes Donegá, Fernanda Sousa Bastos de Moraes, Thiago Matheus Mendes Alves e Lemes, Maria Carollina Vieira Cardoso, Letícia Caroline Buscaratti		Kelly Cristina Paiva Rosa, Thiago Ferreira de Sousa, Jair Sindra Virtuoso Junior	
Promoção de atividade física na cidade de Riachuelo/RN na Operação Forte dos Reis Magos - Projeto Rondon	s82	Tecido acrobático: efeitos de oito semanas de treinamento	s93
Victor Silva Alves, Giovanna Brunelli de Cusates, Janaina Leite dos Santos, Mônica de Toledo Altarugio, Maria Clara Santos Minelli, Renata Victoratti do Carmo, Mário Alfredo Silveira Miranzi, Karina Pereira		Aline Paulino Peres, João Elias Das Nunes	
		Treinamento com pesos função cognitiva e força muscular de idosos com doença de Alzheimer	s94
		Amanda Morais Pádua, Marina de Melo Reis, Karina de Figueiredo, Sheilla Tribess, Bruno Naves Ferreira, Paulo Henrique Rosa Silva, Flávia Gomes de Melo Coelho	
		“Uai a qualidade de vida é você ter tranquilidade!”: olhares de idosos sobre a Unidade de Atenção ao Idoso de Uberaba-MG	s95
		Rosimár Alves Querino, Marília Gonçalves Martins	

A correção entre os supino reto para o inclinado e para o declinado

Davi Maia Mangussi^{1,*}

Markus Vinicius Campos Souza²

Introdução: O teste de uma repetição máxima (1 RM) e o de dez repetições máximas (10 RMs) são métodos muito utilizados para medir a força muscular. Contudo, por mais específico que possam ser, possuem uma dificuldade quanto à sua praticidade, sendo considerado um teste demorado. **Objetivo:** O estudo em questão objetivou verificar a relação entre os valores de 1RM e 10 RMs dos exercícios supino reto (SR), supino inclinado (SI) e supino declinado (SD) de homens treinado em força. **Métodos:** 14 homens foram treinados por pelo menos 1 ano, realizaram o teste de 1 RM e 10 RMs em ordem predeterminada, sendo SR, SI e SD. A média de idade dos participantes foi de $25,1 \pm 6,8$ anos, estatura $1,8 \pm 0,1$ m, peso corporal $84,9 \pm 10,4$ kg, índice de massa corporal (IMC) $13,7 \pm 6,1$ m/kg² e massa magra $71,6 \pm 19,3$ kg. **Resultados:** A partir do SR, encontramos um fator de correção para o SI, que foi de 91% e para o SD de 100% no teste de 1RM. Também detectamos uma correção no teste de 10 RMs, que foi de 90% do SR para o SI e de 99% do SR para o SD. **Conclusão:** O estudo mostrou que existe um fator de correção entre o SR-SI e SR-SD através do teste de 1 RM e o de 10RMs, o que pode ajudar a montagem de treinamentos mais eficazes e diminuir o tempo de avaliação.

Palavras-chave: força muscular, exercício, treinamento.

Afiliação dos autores

¹Academia New Life Fitness, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade de Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
davimangussi@hotmail.com

A ginástica laboral na melhora da qualidade de vida e redução de queixas álgicas

Larissa Fernanda do Nascimento Celeste^{1,*}
Denise Rodrigues Viana¹
Jacqueline Altina de Souza¹
Juliana Milani¹
Leidiane Mota de Oliveira Chagas¹
Élida Mara Carneiro¹

Introdução: O alto ritmo de trabalho, com movimentos repetitivos, estresse e pressão, faz com que os trabalhadores sofram dores que podem culminar em lesão. A ginástica laboral (GL) objetiva a redução dos distúrbios osteomusculares e do estresse físico e mental, além de melhora das relações interpessoais. **Objetivos:** Avaliar a influência da GL na qualidade de vida e queixas álgicas dos trabalhadores de um hospital de ensino. **Métodos:** Estudo quase experimental, no qual aplicou-se instrumentos que avaliaram a qualidade de vida (SF-36), intensidade e localização de queixas álgicas (Censo de Ergonomia) e fadiga (Questionário Bipolar) antes e depois da intervenção. A amostra caracterizou-se por 11 trabalhadores dos setores de neurologia e ortopedia, que executaram GL nos 30 minutos iniciais da jornada, durante 2 meses. A GL compreendeu exercícios de aquecimento e coordenação motora, alongamentos globais e massagem de relaxamento. Utilizou-se análise descritiva para frequência e o Test t pareado para os valores pré e pós intervenção (IC 95%). **Resultados:** Dos 11 trabalhadores, 90% eram do sexo feminino, entre 20 e 48 anos. Os participantes apresentaram melhora em todos os domínios do questionário SF-36 ($p > 0,05$). Houve redução significativa das queixas álgicas referidas no Censo de Ergonomia ($p = 0,007$). O Questionário Bipolar apresentou menor pontuação em todos os itens pós intervenção, significativa em ausência de dor no braço, punho ou mão do lado direito ($p = 0,046$) e ausência de dor nos pés ($p = 0,024$) no meio da jornada de trabalho. **Conclusão:** A GL proporcionou melhora na qualidade de vida e redução de queixas álgicas e fadiga.

Palavras-chave: saúde do trabalhador, terapia por exercício, qualidade de vida.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: lariceleste@hotmail.com

A importância da atividade física para hipertensos

Jaqueline Aparecida Caixeta^{1,*}
Renata Bomtempo Lagares¹
Taciana Tavares Santos¹
William Matheus Soares Goulart¹
Franciele Maria Caixeta¹
Priscilla Rosa Queiroz Ribeiro¹

Introdução: Nas últimas décadas, os padrões alimentares da população sofreram mudanças significativas. O baixo consumo de alimentos ricos em fibras como frutas, verduras e legumes, e a crescente injeção de alimentos gordurosos e com alto índice de sódio, agregado ao sedentarismo devido à rotina tumultuada, vem contribuindo para o aumento do índice de pessoas hipertensas. **Objetivo:** Identificar a importância da atividade física para hipertensos, observando o resultado de exercícios físicos aeróbicos e resistidos quando aplicados à esse público. **Métodos:** Este estudo foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, exploratória e descritiva a partir da análise de materiais já publicados, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e por material disponibilizado na internet. **Resultados:** A prática regular de exercícios físicos também é uma ferramenta importante para regular e prevenir a hipertensão, recomenda-se a prática de atividade física no mínimo três vezes por semana com sessões de pelo menos trinta minutos. A capacidade aeróbica é um forte fator para prevenir e tratar doenças cardiovasculares, dentre elas a hipertensão arterial, e nas últimas décadas o exercício resistido passou a ser um treinamento complementar de força e reabilitação cardíaca. A força muscular é fundamental para a saúde, pois aumenta a capacidade funcional e melhora a qualidade de vida. **Conclusão:** Concluiu-se que os dois tipos de exercícios físicos, tanto o aeróbico quanto o resistido, são indicados para pessoas hipertensas, pois o exercício aeróbico melhora de maneira significativa a capacidade cardiorrespiratória, e o exercício resistido melhora, sobretudo, a capacidade dos músculos esqueléticos.

Palavras-chave: hipertensão arterial, exercício aeróbico, exercício resistido.

Afiliação dos autores

¹Centro Universitário de Patos de Minas, Patos de Minas, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
jaquelinecaixeta11@hotmail.com

A influência de oito práticas que promovem a saúde na frequência respiratória e circunferência abdominal

Natália Lujan Ferraz^{1,*}
Luana Rodrigues Rosseto Felipe¹
Liliam Rosany Medeiros Fonseca¹
André Thiago Silva Fontes¹
Ana Rita Siqueira Ribeiro¹
Eliseu da Costa Campos¹
Maria Carolina Aidar Rosalino¹
Lislei Jorge Patrizzi¹

Introdução: Com a mudança demográfica existente no Brasil e no mundo, percebe-se um aumento das doenças crônicas degenerativas, que levam à diversas consequências à saúde dos indivíduos, bem como para o sistema único de saúde. O estímulo às práticas que promovem a saúde, incluindo a atividade física, podem auxiliar na mudança de hábitos de vida e consequentemente prevenir doenças ao longo da vida. **Objetivo:** Verificar a influência de uma semana focada no estímulo à oito práticas que promovem a saúde na frequência respiratória e na medida da circunferência abdominal de indivíduos participantes. **Métodos:** Durante sete dias, 47 indivíduos foram estimulados a praticar diariamente atividade física, realizar ingestão hídrica e alimentar adequada, se expor mais ao sol, respirar ar puro, ter equilíbrio emocional, pensar em sua religiosidade e ter sono de melhor qualidade. O estímulo foi realizado com palestras diárias durante a semana, e a vivência das oito práticas de forma profunda. Ao término da semana os indivíduos foram reavaliados. **Resultados:** Os indivíduos que vivenciaram as oito práticas durante uma semana, tiveram redução significativa na frequência respiratória ($p=0,0001$) e na circunferência abdominal ($p=0,049$). **Conclusão:** O estímulo às oito práticas que promovem a saúde influenciou positivamente na frequência respiratória e na circunferência abdominal, mostrando a importância da mudança de hábitos de vida para prevenção de doenças, e consequentemente melhora na qualidade de vida.

Palavras-chave: atividade motora, promoção da saúde, prevenção de doenças.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
nat_lujan@hotmail.com

A ingestão de água ad libitum durante o exercício de longa duração é suficiente para evitar uma desidratação significativa em jovens atletas de corrida

Rhaí André Arriel e Oliveira^{1,*}
Higor Vinícius Rodrigues Spineli Silva²
Bruno Naves Ferreira¹
Lucas Ribeiro Rodrigues¹
Hiago Leandro Rodrigues de Souza¹
Mateus Petrachini Terra¹
Fernando Roberto de Oliveira³

Introdução: Durante exercício de corrida a utilização de substratos energéticos resulta em potência muscular e produção de calor. O principal mecanismo para a dissipação do calor durante o exercício é a evaporação. Dessa maneira a perda hídrica é aumentada e uma reposição de água adequada pode impedir uma desidratação significativa. **Objetivo:** Analisar a ingestão ad libitum de água durante exercício de longa duração. **Métodos:** Seis jovens (13,3 ± 1,21 anos) atletas (experiência de 3 anos) naturalmente aclimatados, realizaram exercício de corrida (75% da frequência cardíaca máxima) até a exaustão voluntária. Jovens e seus responsáveis assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os testes ocorreram em pista oficial de atletismo (condições ambientais: 21°C ± 1,9°C, umidade 52,7% ± 10,3%). A ingestão de água foi ad libitum durante o teste. Coletas de urina e a massa corporal foram realizadas antes e após o teste. GD (Grau de Desidratação) = [(Pi-Pf)] x100/ Pi, onde (Pi = Peso Inicial; Pf = Peso Final). **Resultados:** Distância, tempo e ingestão de água total foram de 20266,7 ± 10013,3 metros, 129,99 ± 55,9 minutos, 878,3 ± 603,1 mililitros. A coloração da urina (Ucor) antes do exercício 2 ± 0,6 e após 4 ± 1,2. GD foi de 2,45 ± 1 %. **Conclusão:** Considerando que uma Ucor acima de 5 e GD acima de 3% já pode prejudicar à saúde, a ingestão de água ad libitum mostra-se eficiente para evitar uma desidratação significativa de jovens atletas durante o exercício de corrida de longa duração.

Palavras-chave: hidratação, coleta de urina, resistência física.

Fomento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES); Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Alagoas, Alagoas, Maceió, Brasil.

³Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: rhaiarriel@bol.com.br

A prática de exercícios físicos orientados por educador físico como recurso contra o sedentarismo

Pablo Martins^{1,*}

Diego Nielsen Botelho de Córdova²

Juliana Milani³

Larissa Fernanda do Nascimento Celeste³

Leidiane Mota de Oliveira Chagas³

Introdução: O sedentarismo é determinante sobre o estado de saúde, sendo a prática de atividade física essencial na qualidade de vida relacionada à saúde e funcionalidade. Tanto a musculação, quanto os exercícios aeróbios são podem ser incluídos na rotina de um indivíduo, mas devem ser orientados por educador físico, pois envolve diagnóstico individualizado e específico a cada necessidade. **Objetivos:** Ponderar sobre implementação de exercícios físicos orientados por educador físico como estratégia contra o sedentarismo. **Métodos:** Relato de experiência descritivo/reflexivo de educador físico sobre implementação de programa de atividade física voltado a indivíduo sedentário. O programa foi composto por exercícios aeróbios (corrida na esteira: 4km em velocidade 10 km/h, e 6 tiros de 1 minuto e 30 segundos na velocidade 13km/h) e musculação (4 séries com 8 a 12 repetições com carga máxima e intervalos de 1 minuto entre as séries), durante 60 dias com frequência de 5 vezes/semana e duração de 60 minutos. **Resultados:** Além da redução do peso corporal e conseqüentemente do índice de massa corporal, observou-se que o abandono do sedentarismo e a implementação da atividade física regular proporcionou bem-estar físico e psicológico, com melhora dos relacionamentos sociais e autoestima. Os benefícios alcançados com a orientação profissional, estimularam a continuidade da prática de exercícios físicos e adoção de hábitos saudáveis. **Conclusão:** A prática frequente de atividade física proporciona efeitos físicos e psicológicos que estimulam a busca continuada por uma vida saudável. Contudo, deve-se atentar para acompanhamento profissional maximizando resultados e garantindo segurança e saúde ao praticante.

Palavras-chave: educação física e treinamento, qualidade de vida, comportamentos saudáveis.

Afiliação dos autores

¹Profissional autônomo.

²Prefeitura Municipal de Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

³Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:pablojmartins@gmail.com

Adesão de deficientes físicos ao basquetebol de cadeira de rodas

Marina de Paiva Lemos^{1,*}
Luciene Almeida de Souza¹
Alyne Christian Ribeiro Andaki¹

Introdução: Pouco se conhece a respeito da inserção das pessoas com deficiência na prática de modalidades esportivas. Muitas são as dificuldades enfrentadas, tais como falta de acessibilidade, preconceito, falta de incentivo por parte das autoridades, entre outros. **Objetivo:** Identificar e analisar os principais motivos de adesão e permanência no basquetebol pela equipe masculina da Associação dos Deficientes Físicos de Uberaba- ADEFU. **Métodos:** Para o desenvolvimento deste estudo de caráter descritivo, foi utilizado um questionário adaptado e distribuído para todos os indivíduos que estiveram presente nos treinos durante o mês de março, com perguntas relacionadas aos motivos de inserção e permanência da modalidade. **Resultados:** O questionário foi aplicado em 90% dos atletas que fazem parte da equipe de basquetebol da ADEFU (n= 9). A pergunta geradora, que foi o principal motivo que os levaram a participar do basquetebol, teve como resultados: a) convite de amigos (22,22%); b) socialização (11,11%); c) vida ativa (22,23%); d) interesse próprio pelo esporte (22,22%); e) reabilitação (22,22%). E os principais motivos que os levam a permanecer no esporte são: prazer e melhora na qualidade de vida. **Conclusão:** Conclui-se que os atletas estão cientes das vantagens da prática da atividade física, citando uma melhora na qualidade de vida e em fatores sociais e psicológicos. Para se iniciar a prática do basquetebol foi necessário enfrentar vários obstáculos, mas isso não impediu que os atletas aderissem à modalidade. É necessário que a sociedade volte os olhares para essa população que também mostra interesse na área do esporte.

Palavras-chave: cadeirantes, socialização, qualidade de vida.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
marina_plemos@hotmail.com

Análise da adequabilidade do recordatório de atividade física (3DPAR) para crianças com dez anos de idade

Isabella Toledo Caetano^{1,*}
Paulo Roberto dos Santos Amorim¹

Introdução: Técnicas de medidas validas, precisas e de baixo custo dos níveis de atividade física (AF) em crianças são necessárias. **Objetivo:** Validar o recordatório de três dias de AF (3DPAR), versão brasileira, utilizando como medida critério a acelerometria. **Métodos:** A amostra foi composta por 101 crianças com 10 anos de idade, de escolas públicas (EPU) e privadas (EPR). Utilizaram o acelerômetro durante três dias consecutivos e no quarto preencheram o 3DPAR. Estatística descritiva para os dados gerais, teste Kolmogorov-Smirnov para a normalidade dos dados, teste Wilcoxon para as variáveis independentes. Para a validade entre os valores estimados pelo 3DPAR e do acelerômetro, correlação de Spearman, seguida, do diagrama de Bland Altman. **Resultados:** Houve diferenças significativas ($p < 0,05$) para a maioria das intensidades entre o 3DPAR e o acelerômetro na amostra total (AT), por sexo e rede de ensino (RE). Considerando o sexo e RE, tanto os meninos ($p = 0,27$) como a EPU ($p = 0,07$) na intensidade muito vigoroso e a EPR nas intensidades leve ($p = 0,70$) e muito vigoroso ($p = 0,06$), não apresentaram diferenças significativas entre os métodos. Observou-se correlação fraca em todas as intensidades entre o 3DPAR e o acelerômetro na AT, por sexo e RE. Entretanto, encontrou correlações moderadas no comportamento sedentário para AT ($r = 0,40; p = 0,001$) e para meninas ($r = 0,40; p = 0,001$) e correlação forte ($r = 0,50; p = 0,001$) para EPR. Os gráficos de Bland-Altman demonstraram superestimativa do 3DPAR em relação ao acelerômetro na maioria das intensidades. **Conclusão:** O 3DPAR apresenta baixa capacidade preditiva para medida da AF em relação a acelerometria, entretanto, demonstrou melhores resultados para a medida do comportamento sedentário.

Palavras-chave: validade, criança, acelerometria.

Fomento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: isabella.caetano@ufv.br

Análise da frequência cardíaca e flexibilidade em pessoas ativas nas aulas de pilates solo

Kamila Araújo Pires^{1,*}

Introdução: É um estudo observacional, descritivo, analítico, longitudinal. **Objetivo:** Conhecer e analisar como a frequência cardíaca e flexibilidade da cadeia posterior podem sofrer influência antes e depois das sessões de Pilates de solo. **Métodos:** Foi utilizado um questionário como instrumento de coleta de dados. Participaram do estudo 12 alunas com idade média de $40,15 \pm 6,49$ que praticam Pilates de solo à aproximadamente 5 meses. **Resultado:** Houve um aumento da frequência cardíaca e um aumento da flexibilidade com o método Distância dedo-chão. **Conclusão:** Os exercícios de Pilates de Solo aumentam a Frequência Cardíaca aferida durante o exercício e promove alongamento da cadeia posterior.

Palavras-chave: pilates de solo, frequência cardíaca, alongamento.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: k.a.pires@hotmail.com

Análise da prática de atividade física na comunidade

Lilium Rosany Medeiros Fonseca^{1,*}

Luana Rodrigues Rosseto Felipe¹

Natália Lujan Ferraz¹

Érica Midori Ikegami¹

Mariana Campos de Sousa¹

Márcio Moreira Moura Barcellos¹

Suraya Gomes Novais Shimano¹

Lislei Jorge Patrizzi¹

Introdução: Tendo como pressuposto que a Atividade Física pode contribuir para a qualidade de vida das pessoas, principalmente nos aspectos relacionados aos fatores que interferem na saúde, devido ao mundo moderno (comportamento sedentário), adotou-se a estratégia de compreender a comunidade para assim propor possibilidades de intervenção na promoção da saúde. **Objetivo:** Analisar a prática de atividade física de homens e mulheres da comunidade participantes da ação de educação em saúde durante a Expo Saúde (evento promovido na cidade de Uberaba – MG pela Igreja Adventista do 7º Dia) para determinação de projetos de promoção à saúde. **Métodos:** Estudo transversal, observacional descritivo, foram avaliados em 84 indivíduos, por meio de um questionário estruturado pelos autores relacionado à prática da atividade física (quase todos os dias, menos de 3 vezes por semana e raramente/nunca). **Resultados:** Participaram da pesquisa, 43 mulheres (48,6 ± 16,6 anos) e 41 homens (51,3 ± 18,7 anos) dos quais mostram que 55,8% das mulheres e 34,8% dos homens nunca praticaram atividade física regular. **Conclusão:** Neste sentido, algumas ações podem ser criadas para auxiliar no processo educativo da comunidade. A premissa básica deste, que é um processo e não um acontecimento é a mudança de comportamento, haja visto que cada pessoa apresenta níveis diferentes de motivação, ou disposição para mudar seus hábitos. Comprovadamente, a prática regular de atividade física tem revelado fortes evidências de seus benefícios, bem como de sua efetividade quanto à prevenção de doenças e manutenção de saúde, desta forma faz-se necessário elaborar projetos com estes fins.

Palavras-chave: atividade motora, atenção primária à saúde, promoção da saúde.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: lilianmfonseca@hotmail.com

Análise das recomendações de atividade física e tempo de tela combinadas e suas associações com fatores sociodemográficos em adolescentes do sexo feminino

Karina Lúcia Ribeiro Canabrava^{1,*}
Paulo Roberto dos Santos Amorim²
Valter Paulo Neves Miranda²
Sílvia Eloiza Priore²
Sylvia do Carmo Castro Franceschini²

Introdução: Comportamento sedentário e atividade física podem ser combinados de maneiras complexas e distintas. Compreender esta inter-relação com fatores associados pode favorecer intervenções específicas. **Objetivo:** Analisar a associação combinada das recomendações de atividade física e tempo de tela com fatores sociodemográficos em adolescentes do sexo feminino. **Métodos:** A amostra foi composta por 363 adolescentes do sexo feminino com idades entre 14 e 19 anos residentes em Viçosa, MG. O comportamento sedentário foi baseado no autorrelato do tempo de tela, e as adolescentes classificadas em “não sedentárias” (<120 minutos/dia) ou “sedentárias” (≥120 minutos/dia). A atividade física foi avaliada utilizando pedômetro (Digiwalker/SW-200) e as adolescentes classificadas em “inativas” (<11000 passos/dia) ou “ativas” (>11000 passos/dia). Quatro clusters foram estabelecidos: Não Sedentário/Ativo; Sedentário/Ativo; Não Sedentário/Inativo; e Sedentário/Inativo. Teste do Qui-Quadrado analisou a associação dos clusters com a faixa etária, classe econômica e consumo de açúcares e gorduras. Utilizou-se o *software* SPSS®. **Resultados:** O tempo de tela foi elevado (M=210,05 ±140,46 minutos/dia) e 73,0% das adolescentes classificadas como sedentárias. Em relação à atividade física (M=8403 ±3524 passos/dia), 79,3% das adolescentes foram classificadas como inativas. Quando analisada a combinação dos comportamentos, a prevalência de adolescentes nos respectivos clusters foi: Não Sedentário/Ativo (6%); Sedentário/Ativo (14,6%); Não Sedentário/Inativo (20,9%); e Sedentário/Inativo (58,4%). Não houve diferença significativa entre os clusters de acordo com faixa etária, classe econômica e consumo de açúcares e gorduras (p<0.05). **Conclusão:** A maioria das adolescentes apresentou combinação de comportamentos não saudáveis (Sedentário/Inativo), independente das características sociodemográficas. A redução de ambos os comportamentos deve ser incentivada.

Palavras-chave: adolescentes, sedentarismo, atividade física.

Fomento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG) (ApeQ 02584-14) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) (445276 / 2014-2).

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
karinacanabrava@yahoo.com.br

Análise de pedometria e tempo em comportamento sedentário de mulheres participantes de um programa de exercícios físicos oferecido na Unidade Básica de Saúde

Débora Bernardo da Silva^{1,*}
Camila Bosquero Papini¹
Priscila Missaki Nakamura²
Eduardo Kokubun³

Introdução: O comportamento sedentário (CS) é considerado o tempo em que um indivíduo fica em posição sentada ou deitada, com o gasto energético próximo aos níveis basais. Estudos recentes têm indicado que o CS durante longos períodos traz malefícios à saúde. **Objetivos:** Comparar o número de passos e o tempo em CS de participantes de um Programa de Exercícios Físicos (PEF) oferecido na Unidade Básica de Saúde (UBS) durante 1 ano. **Métodos:** Foi realizado um estudo quase-experimental em uma UBS do município de Rio Claro-SP. Participaram 19 mulheres (idade=58,11±11,74 anos). O tempo em CS foi avaliado utilizando a seção do IPAQ; o número de passos foi medido por pedometria. Foram comparados 3 momentos, pré (1), 6 meses (2) e 1 ano (3), utilizando o teste de ANOVA para medidas repetidas e para a variável "passos no final de semana" o teste de Friedman, adotando $p \leq 0,05$. **Resultados:** Não houve diferença significativa entre os momentos no número de passos em um dia sem aula (1=8071,47±5228,90; 2=9500,58±8275,09; 3=7598,00±3748,79), em um dia com aula (1=8420,89±5034,31; 2=9996,74±4476,90; 3=9101,37±5350,62), e em um dia do final de semana (1=6189,16±3268,20; 2=6678,68±3841,59; 3=10542,00±15048,06), no tempo em CS em um dia de semana (1=177,37±151,76; 2=192,11±139,37; 3=168,95±133,87), em um dia de final de semana (1=198,95±128,53; 2=210,00±111,80; 3=192,63±76,36). **Conclusão:** Conclui-se que após 12 meses de PEF o número de passos e o tempo em CS não sofreram alterações significativas. Porém em todas as avaliações, as participantes atingiram a recomendação diária de 5000 passos e mantiveram um tempo muito baixo de CS.

Palavras-chave: comportamento sedentário, pedometria, intervenção de exercício físico.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil.

³Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
deborabernardo.silva@yahoo.com.br

Associação das funções cognitivas com a capacidade funcional em idosos com doença de Alzheimer

Marina de Melo Reis^{1,*}
Bruno Naves Ferreira¹
Isadora Ferreira Henriques¹
Emmanuel Dias de Sousa Lopes¹
Jair Sindra Virtuoso Júnior¹
Flávia Gomes de Melo Coelho¹

Introdução: Os idosos podem apresentar doenças neurodegenerativas, tornando mais frequente o quadro de demência entre os mesmos. Entre as demências encontradas, a Doença de Alzheimer (DA) se destaca por representar mais de 50% total de casos. São apresentados em estudos que, funções cognitivas tem um papel importante no desempenho das funções motoras. Contudo, o declínio cognitivo de idosos com DA está intimamente relacionado ao comprometimento das funções motoras. **Objetivo:** Analisar as correlações das funções cognitivas com os componentes da capacidade funcional em idosos com Doença de Alzheimer. **Métodos:** Participaram deste estudo, 34 idosos com o diagnóstico clínico da DA, média de idade de 75,17 anos e escolaridade de 8 anos. Destes, 23 apresentam o estágio leve da doença e os outros 11 apresentam o estágio moderado. Os instrumentos utilizados para as avaliações cognitivas foram o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), o Teste do Desenho do Relógio (TDR); e as avaliações motoras foram compostas pelos testes Time up and go (TUG), Sentar e levantar da cadeira em 30 segundos e Força da Preensão Manual da mão dominante. **Resultados:** Os resultados do presente estudo apontaram correlação significativa da funcionalidade cognitiva com todas as variáveis motoras. Observou-se no estudo uma correlação significativa negativa dos testes cognitivos com os testes motores TUG(p) e TUG(t), ou seja, quanto melhor o desempenho cognitivo menor é o número de passos e o tempo para realizar o teste. Verificou-se no presente estudo uma correlação significativa positiva dos testes cognitivos com os testes motores LEV/SEN e FPM. **Conclusão:** O presente estudo mostrou que idosos com DA que apresentam menor declínio cognitivo, exibem maior desempenho na realização dos testes motores.

Palavras-chave: atividade física, demência, funcionalidade.

Fomento: PIBIC/CNPq.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
marina_meloreis@hotmail.com

Associação entre a regularidade e a manutenção de práticas de atividades físicas, esportivas e de lazer da infância/adolescência para a idade adulta

Maria Clara Elias Polo^{1,*}
Solange Rodvalho Lima¹

Introdução: Sabe-se que a atividade física (a.f.) apresenta associação inversa com doenças crônicas não transmissíveis, inserindo-se como prioridade da saúde pública. Além disso, deve-se enfatizar também que o nível de a.f. na infância e na adolescência é um fator determinante do nível de a.f. na idade adulta. **Objetivo:** Analisar a associação entre a regularidade e a manutenção de práticas de a.f., esportivas e de lazer da infância/adolescência para a idade adulta. **Métodos:** Este estudo caracteriza-se como pesquisa quantitativa, descritiva com delineamento transversal. A amostra constitui-se dos acadêmicos matriculados no nono período do curso de Educação Física, da Universidade Federal de Uberlândia, totalizando 27 indivíduos. Para a coleta de dados, foi utilizado o instrumento "Monitoramento dos indicadores de saúde e qualidade de vida em acadêmicos", a categoria escolhida foi "Atividades Físicas e Opções de Lazer". Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva por meio de frequências e médias. **Resultados:** A partir da amostra coletada, 92,5% dos indivíduos praticaram atividade progressiva à fase adulta, sendo que apenas 7,4% não praticaram a.f. na infância/adolescência. Dos 27 indivíduos, 26 praticam regularmente a.f. após ingressar a universidade. Destes 26 indivíduos, 80,7% praticam mais de uma atividade física ou esportiva de lazer. **Conclusão:** Pode-se concluir que a prática progressiva de a.f. fora da Educação Física Escolar pode influenciar na manutenção e regularidade da prática de a.f. na fase adulta. Assim a promoção da atividade física na infância é destacada como fator preponderante para adoção de hábitos saudáveis durante as demais fases da vida.

Palavras-chave: atividade motora, manutenção, saúde.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail: mcepolo@gmail.com

Atuação do profissional de educação física na unidade de terapia renal

Cássio de Oliveira Souto¹
Nathallie de Freitas Cezário¹

Introdução: A doença renal crônica (DRC), é caracterizada pela perda progressiva e irreversível das funções renais sendo que nas fases mais avançadas não consegue manter o equilíbrio do meio interno, necessitando de hemodiálise. A prática de exercício físico pode atenuar muitas consequências causadas pela DRC promovendo melhoras do controle pressórico, da capacidade funcional, da função muscular e da qualidade de vida. **Objetivo:** Divulgar o trabalho realizado pela Educação Física (EF) na Unidade de Terapia Renal do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UTR, HC-UFTM). **Métodos:** O profissional de EF realiza sessões de exercícios com os pacientes com DRC durante o processo de hemodiálise, 2x semana com duração de 30 minutos cada sessão, realizando exercício resistido adaptado e cicloergômetro em dias distintos. Para participar do programa é necessário ter liberação médica e estar em condições clínicas que não contraindique o exercício. **Resultados:** O programa de exercício físico acontece desde o ano de 2014 e tem contribuído para um atendimento integral do paciente com DRC, que visa diminuir o tempo ocioso e promover melhorias gerais da qualidade de vida e saúde. **Conclusão:** A atuação do profissional de EF contribui nos serviços da UTR, HC-UFTM realizando avaliação e testes com os pacientes que aderem à prática do exercício físico, programando, prescrevendo e supervisionando sessões de treinos e enfatizando a importância de o paciente manter-se ativo para melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: exercício, hemodiálise, doença renal crônica.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail: cassio.souto@hotmail.com

Avaliação das atividades de autocuidado com o diabetes

Bruna Yara Costa^{1,*}

Fabiana Fernandes da Silva de Paula¹

Álvaro da Silva Santos¹

Introdução: O enfrentamento das doenças crônicas configuram um desafio para a saúde pública. Dentre elas está o Diabetes Mellitus (DM), doença caracterizada por hiperglicemia e resultante de defeitos da secreção e/ou ação da insulina no organismo. Para seu tratamento, além de terapêutica adequada, são necessárias várias atividades de autocuidado, tais como plano alimentar, monitorização glicêmica e realização de atividade física (AF). **Objetivo:** O estudo buscou realizar a avaliação da prática de atividade física dentro das atividades de autocuidado com o diabetes nos pacientes com DM2. **Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório, descritivo e transversal realizado em uma Estratégia de Saúde da Família com pacientes que realizam acompanhamento mensal da glicemia capilar. Os dados foram obtidos através da aplicação do questionário de auto-cuidado com o diabetes (QAD), obtido da tradução/validação do *Summary of Diabetes Self-Care Activities Questionnaire* (SDSCA) por Michels et al. 2010. **Resultados:** Do total de sujeitos avaliados, 60,9% não realizaram nenhuma AF nos últimos 7 dias e 30,9% a fizeram; destes 33,3% nos 7 dias. Quanto a prática de AF específica nos últimos 7 dias, 30,4% dos sujeitos realizaram, com frequência predominante (42,8%) em 2 dias da semana. **Conclusão:** A análise dos dados evidenciou a falta da prática de AF dentro das atividades de autocuidado com o DM. No diabetes, a AF impede a captação de glicose em excesso pelas células musculares e protege o sistema cardiovascular. Deve se considerar ainda que esta é um fator modificável e que constitui um elemento de promoção a saúde eficaz na terapêutica de diversas doenças crônicas.

Palavras-chave: diabetes mellitus, exercício, autocuidado.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: bruna.cst@yahoo.com

Avaliação do estado de hidratação de corredores de rua em provas de 16 km e 21,1 km

Mateus Petrachini Terra^{1,*}
Cristiano Lino Monteiro de Barros²
Lucas Ribeiro Rodrigues¹
Rhaí André Arriel e Oliveira¹
Hiago Leandro Rodrigues de Souza¹

Introdução: A prática de exercício físico tem aumentado nos últimos anos, dentre as diversas modalidades que tiveram um crescimento exponencial podemos destacar a corrida de rua. Muitos fatores influenciam o desempenho na corrida de longa duração, a desidratação é um dos principais, especialmente se a prova ocorrer em ambiente quente e úmido, onde o estresse térmico é elevado. **Objetivo:** Analisar o estado de hidratação de corredores de rua após uma prova oficial de 16 km e 21,1 km. **Métodos:** Participaram da pesquisa um total de 42 voluntários sendo 10 do sexo feminino e 32 do sexo masculino. Deste total, 11 participaram de uma prova de 16 km e 31 de uma meia maratona (21,1 km). Para a análise do percentual de desidratação a massa corporal foi mensurada antes e após a prova. A temperatura ambiente e umidade relativa do ar foram monitorada a cada 15 minutos. Para as comparações entre as corridas foram utilizados o teste t para amostras independentes e a ANOVA one way ($p < 0,05$). **Resultados:** As médias da temperatura ambiente foram $29,9 \text{ }^\circ\text{C} \pm 0,9$ na prova de 16 km e $23,9 \text{ }^\circ\text{C} \pm 0,5$ na meia maratona, o percentual de desidratação foi $2,63 \pm 1,36$ e $1,66 \pm 0,89$ ($p < 0,05$), para as provas de 16 km e 21 km, respectivamente. **Conclusão:** O percentual de desidratação foi significativamente maior na prova de 16km, mesmo sendo a corrida de menor distância, ou seja, a temperatura ambiente é fator crucial ao se traçar uma estratégia de hidratação para as provas.

Palavras-chave: desidratação, balanço hídrico, corrida.

Afiliação dos autores

¹Grupo de Estudos em Desempenho Humano e Esportes, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: mateuspterra@yahoo.com.br

Avaliação termográfica pré e pós competição em atletas de voleibol

Gislaine de Fátima Geraldo^{1,*}
Vinícius José Resende Pereira¹
Júlio César Lemes¹
Lanuele Marques Rosa¹
Samuel De Almeida Rabelo¹
Raul Canestri Galvino Reis¹
Marco Antônio Gomes Barbosa¹

Introdução: O voleibol é o segundo esporte mais praticado pelos brasileiros, caracterizado por cortadas de alta potência, mergulhos e bloqueios. Cerca de 50 a 60% dos movimentos são constituídos por saltos, e o restante, realizados por membros superiores, necessitando de grande esforço e gerando processos inflamatórios, que causam mudanças na temperatura pelo aumento do metabolismo local, podendo ocasionar lesões. Para mensurar estas variações, pode-se utilizar a termografia, que monitora este calor gerado e auxilia no diagnóstico destas lesões. **Objetivo:** Analisar a variação das temperaturas dos ombros, joelhos e tornozelos, direitos e esquerdos, nos períodos pré e pós competitivo, em atletas de voleibol feminino universitário. **Métodos:** Participaram 7 indivíduos (22,2 ± 2,4 anos). Foram coletadas imagens dos ombros e joelhos (porções anterior, lateral e posterior) e tornozelo (porções medial e lateral), estas, realizadas no laboratório do GEPEB (Grupo de Estudo e Pesquisa em Ergonomia e Biomecânica), padronizando 1m de distância entre avaliador e participante, em temperatura controlada a 20°C durante 20 minutos. Foram descritos a média e desvio padrão, e comparados os períodos pré e pós das articulações, adotando nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Foram encontradas diferenças significativas no ombro direito ($p=0,001$) e esquerdo ($p=0,001$), joelho direito ($p=0,003$) e esquerdo ($p=0,021$), tornozelo direito ($p=0,019$) e esquerdo ($p=0,009$). **Conclusão:** Existe um aumento da carga no período de competição, e isto refletiu no aumento da temperatura das articulações dos ombros, joelhos e tornozelos, fazendo com que estas regiões fiquem mais propensas a lesões. Sendo assim, o uso da termografia faz-se importante.

Palavras-chave: termografia, voleibol, lesões.

Afiliação dos autores

¹Grupo de Estudo e Pesquisa em Ergonomia e Biomecânica, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: gigifatima@hotmail.com

Benefícios do treinamento específico para rendimento no paradesporto orientado por educador físico

Diego Nielsen Botelho de Córdova^{1,*}
Pablo José da Silva Martins¹
Juliana Milani²
Larissa Fernanda do Nascimento Celeste²
Leidiane Mota de Oliveira Chagas²

Introdução: Estudos científicos comprovam a eficácia da prática esportiva regular, pois esta promove benefícios para a saúde física e mental. Para pessoas com deficiência física, a prática de atividades físicas permite ainda autonomia e independência, melhorando a autoestima e gerando maior confiança para a realização de diversas atividades de vida. Ainda nesse contexto, a prática esportiva pode se elevar a nível competitivo e profissional, sempre respeitando as potencialidades e limitações individuais e sendo orientada por profissional educador físico. **Objetivo:** Refletir sobre resultados alcançados através de práticas esportivas orientadas por educador físico em atletas de uma instituição. **Métodos:** Estudo descritivo/reflexivo na abordagem qualitativa de relato de experiência. Foram avaliados 11 atletas, nos seguintes critérios: modalidade de competição, nível de força, potência, velocidade, amplitude de movimento e tempo de recuperação. Foram utilizadas como referência as metas estipuladas por comissão técnica específica de atletismo paraolímpico de uma instituição para pessoas com deficiência física em município do triângulo mineiro. **Resultados:** As planilhas de treinos foram adaptadas às individualidades e necessidades de cada atleta, sendo obtido o cumprimento das metas por todos. Devido ao bom rendimento, dois dos atletas foram convocados para integrarem a Seleção Brasileira Paralímpica de 2016. **Conclusão:** A prática esportiva orientada por profissional de educação física para a pessoa com deficiência física representa um meio de inclusão e participação social, potencializando as habilidades e melhorando a qualidade de vida global. Percebe-se então a necessidade da inclusão e valorização desse profissional em instituições para pessoas com deficiência física.

Palavras-chave: educação física e treinamento, qualidade de vida, pessoas com deficiência.

Afiliação dos autores

¹Prefeitura Municipal de Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.
²Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
diegopersonalfit@hotmail.com

Benefícios dos exercícios de dupla tarefa para indivíduos com doença de Parkinson

Luana Rodrigues Rosseto Felipe^{1,*}
Francielle Thaisa Morais Martins¹
Matheus Marques e Marques¹
Ana Carolina Otoni Oliveira¹
Daiane Menezes Lorena¹
Natália Lujan Ferraz¹
Lilium Rosany Medeiros Fonseca¹
Lislei Jorge Patrizzi¹

Introdução: As alterações fisiológicas do envelhecimento associadas com as consequências da doença de Parkinson (DP) trazem ao indivíduo comprometimentos na funcionalidade, equilíbrio e riscos de quedas. O exercício físico focado em duplas tarefas (DT) pode melhorar estes aspectos em indivíduos parkinsonianos. **Objetivo:** Avaliar a efetividade de oito semanas de treinamento motor cognitivo específico em capacidades funcionais, no equilíbrio e risco de quedas de indivíduos com DP. **Métodos:** Participaram do estudo 11 indivíduos com a DP, randomizados em dois grupos. O grupo DT foi composto por seis indivíduos e o grupo controle por cinco. Para avaliação foram realizados os testes Romberg, Time Up and Go e Índice de Katz. Ambos os grupos passaram por intervenção durante oito semanas em dois atendimentos semanais. No treinamento de DT foi utilizada uma trilha para os membros inferiores, onde os indivíduos realizaram a marcha pisando sobre números em ordem crescente e decrescente e sobre formas geométricas de duas dimensões diferentes. O treinamento convencional baseou-se na cinesioterapia global. **Resultados:** Os indivíduos do grupo DT aumentaram significativamente o tempo do teste Romberg pós intervenção e também diminuíram o tempo para realizar o teste Timed Up and Go, demonstrando diminuição do risco de quedas, o que não foi encontrado no grupo convencional. Ambos treinamentos apresentaram resultados significativos pelo Índice de Katz. **Conclusão:** O treinamento proposto com DT promoveu melhora do equilíbrio, diminuiu o risco de quedas e promoveu melhora nas capacidades funcionais dos indivíduos com doença de Parkinson, tendo relevância na melhor qualidade da longevidade dos indivíduos parkinsonianos.

Palavras-chave: doença de Parkinson, idoso, exercício.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
luanafisioterapiaftm@gmail.com

Comparação do tempo de atividade física no lazer de duas intervenções para promoção de atividade física em usuários do SUS

Letícia Ap. Calderão Sposito^{1,*}
Camilla Lie Higa¹
Priscila Missaki Nakamura^{1,2}
Eduardo Kokubun¹

Introdução: A inatividade física atinge 51% dos brasileiros, sendo responsável pela morte em diversas doenças. **Objetivo:** Comparar o tempo de atividade física no lazer de uma intervenção de Breve Aconselhamento e de um Programa de Exercícios Físicos em Unidades de Saúde (PEFUS) em usuários da Atenção Primária de Saúde de Rio Claro/SP, em um período de 3 meses. **Métodos:** A amostra do estudo foi composta por 48 usuários do SUS, de maneira sorteada, e com prontuário ativo na Unidade de Saúde da Família (USF) há pelo menos 2 anos, com idade média de 52,61+10,66 anos. Ainda, 72% representam o sexo feminino e apresentam IMC>25,00kg/m². Para análise do tempo de atividade física utilizou-se o IPAQ. As intervenções foram: 1) Grupo Breve Aconselhamento (GBA), que receberam orientação segundo o modelo transteorético para a prática de atividade física no momento pré; e 2) Grupo Programa de Exercícios Físicos em Unidades de Saúde (GPEFUS), no qual apenas foram convidados a participar do programa na USF. Para análise estatística utilizou-se o teste t e adotou-se p<0,05. **Resultados:** Os resultados indicaram que não houve diferenças significativas no tempo médio de atividade física no Lazer ao comparar os momentos pré com pós do GBA (64,35+161,04min/sem) e (130,43+187,74min/sem) para p=0,14, e o GPEFUS com médias de (72,61+113,18min/sem) e (146,74+214,24min/sem) para p=0,07. Ainda, não houve diferenças significativas intergrupos, tanto para o momento pré quanto para o pós. **Conclusão:** Não foram encontradas diferenças significativas para mudança de comportamento, contudo, há uma tendência para aumento do tempo de atividade física.

Palavras-chave: atividade física, aconselhamento, atenção primária de saúde.

Fomento: CAPES.

Afiliação dos autores

¹Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, São Paulo, Brasil.

²Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: sposito.ef@gmail.com

Comparação entre três bebidas utilizadas para hidratação e reposição hidroeletrólítica de atletas de futebol amador

Regiane Lopes de Sales^{1,*}
Rosemary Oliveira Silva¹

Introdução: A intensidade do futebol é suficiente para elevar a temperatura corporal do jogador e iniciar uma resposta à transpiração, podendo propiciar uma perda líquida de água corporal e conseqüentemente um quadro de desidratação. **Objetivo:** Comparar a hidratação corporal de atletas de futebol amador após o consumo de diferentes repositores hidroeletrólíticos. **Métodos:** Foram avaliados 12 atletas de futebol de campo, do time Paranaibanos, todos do gênero masculino, com idade entre 20 e 40 anos. Para a avaliação da ingestão alimentar foi aplicado o recordatório 24 horas, a composição corporal foi aferida por meio da bioimpedância elétrica tetrapolar. O teste de hidratação foi realizado durante os treinos, os repositores hidroeletrólíticos testados foram o Gatorade®, leite de vaca desnatado, um repositore caseiro e a água mineral natural. A densidade da urina antes e após a partida e o percentual de peso perdido foram utilizados para avaliar o estado de hidratação dos atletas. **Resultados:** Os jogadores apresentaram inadequações no consumo alimentar, composição corporal e nível de hidratação inicial. A perda de peso referente ao exercício se mostrou insuficiente para deflagrar em desidratação significativa e os repositores não diferiram entre si e em relação ao controle. As condições em que foram realizados os treinamentos podem ter sido insuficientes para identificar a diferença entre os repositores. **Conclusão:** As bebidas não diferiram entre si, mantendo o nível de hidratação do atleta. Mais estudos precisam ser realizados para verificar a eficiência dos repositores em manter o nível de hidratação corporal nas condições do treinamento de futebol.

Palavras-chave: futebol, hidratação, composição corporal.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Viçosa
Campus Rio Paranaíba, Rio
Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: regiane@ufv.br

Comportamento sedentário de adolescentes em uma cidade da EspanhaSílvia Bandeira da Silva-Lima^{1,*}Walcir Ferreira-Lima¹Juan Pedro Fuentes¹Flávia Évelin Bandeira-Lima²Fellipe Bandeira-Lima³Alynne Cristian Ribeiro Andaki⁴Claudio Kravchychyn⁵Carlos Alexandre Molena-Fernandes⁶

Introdução: O fácil acesso às novas tecnologias fez com que crianças e adolescentes substituíssem suas atividades de lazer ativo, pela realização de atividades sedentárias chamadas "tempo de tela".

Objetivo: Estimar a prevalência de comportamento sedentário em adolescentes espanhóis. **Métodos:** Amostra de 360 adolescentes, 11-13 anos (G1), 14-16 anos (G2), do 1º ao 3º ano do Ensino Secundário Obrigatório, (04 públicas, 02 privadas), em Cáceres, Espanha. Comportamento sedentário mensurado pela somatória do tempo utilizando televisão, computador e jogos eletrônicos, ≥ 2 h/dia, considerado excessivo. **Resultados:** A amostra foi composta por 63,9% no G2 (54,3% meninos); 66,1% de escola pública. O excesso de peso foi mais prevalente no G1 (30,8% vs. 22,6%). Prevalência do comportamento sedentário de 15,5%, maior no G2 (11,5% vs. 17,2%). Tempo despendido ≥ 2 h/dia do G2: meio de semana (25,7% TV; 19,6% Computador/Videogame), final de semana (58,7% TV; 38,7% Computador/Videogame). Há diferença significativa entre os G1 e G2, para assistir TV, em dias da semana ($X^2= 5,112$) e fins de semana ($X^2=23,140$) para $p<0,05$. O G2 apresentou três vezes mais chances em passar 2 horas ou mais por dia assistindo TV aos finais de semana e aproximadamente duas vezes mais em dias de semana. **Conclusão:** O G2 apresentou menor prevalência de Excesso de Peso, no entanto, mostrou ser mais sedentário tanto em dias da semana como aos finais de semana, principalmente assistindo Televisão. Devemos conhecer as diferenças de estilo de vida para poder realizar intervenções eficazes na promoção de hábitos saudáveis em adolescentes.

Palavras-chave: comportamento sedentário, estilo de vida, adolescente.

Fomento: Agradecimentos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal em Nível Superior (CAPES) - Brasil pelas bolsas de Doutorado Pleno - Ciência sem Fronteiras.

Afiliação dos autores

¹Universidade de Extremadura, Badajoz, Espanha.

²Universidade Estadual do Norte do Paraná, Paraná, Brasil.

³Universidade do Porto, Porto, Portugal.

⁴Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

⁵Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil.

⁶Universidade Estadual do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: silviabslima@hotmail.com

Comportamento sedentário e excesso de peso em idosos

Bruno de Freitas Camilo^{1,*}
Márlon Martins Moreira¹
Jair Sindra Virtuoso Júnior¹
Sheilla Tribess¹
Renata Damião¹

Introdução: A manutenção de longos períodos em comportamento sedentário (CS) pode ser prejudicial à saúde dos idosos. **Objetivo:** Verificar o efeito do comportamento sedentário sobre o excesso de peso em idosos. **Métodos:** A amostra foi composta por 452 indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes na zona urbana e cadastrados na Estratégia de Saúde da Família do município de Alcobaça, Bahia. Os idosos responderam a duas perguntas relacionadas ao tempo sentado total de um dia de semana e um dia de fim de semana. A resposta foi quantificada em minutos, considerando os percentis <P75 (baixo CS) e ≥P75 (alto CS). Massa corporal e estatura foram mensuradas e o índice de massa corporal (IMC), calculado pela equação: $IMC = \text{massa corporal(kg)} / \text{estatura(m)}^2$. Os idosos foram classificados em eutrofia (IMC 18,5–24,9 kg/m²) ou excesso de peso (IMC ≥25 kg/m²). A Regressão de Poisson foi empregada para avaliar o efeito do CS sobre o IMC. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Verificou-se que 23,7% dos idosos apresentaram alto CS, sendo 36,4% nos homens e 63,6% nas mulheres. Em relação ao IMC, 65,9% apresentaram excesso de peso com maior prevalência no sexo feminino (68,5%). Após avaliar o efeito do CS sobre o IMC, verificou-se a razão de prevalência de 1,008 (IC 95%: 0,773-1,316). **Conclusão:** Não foram observados resultados significativos em relação ao efeito do maior tempo exposto ao comportamento sedentário sobre o excesso de peso.

Palavras-chave: estilo de vida sedentário, índice de massa corporal, idoso.

Fomento: Capes e CNPq.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
brunodefreitascamilo@yahoo.com.br

Comportamento sedentário e nível de atividade física em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos

Rodolfo Carlos dos Santos Silva Filho^{1,*}
Fernanda Aparecida Lopes Magno¹
Edmar Lacerda Mendes¹
Camilo Luis Monteiro Lourenço²

Introdução: A alta exposição a comportamentos sedentários (CS) e o baixo nível de atividade física (AF) podem causar vários efeitos deletérios à saúde. No quesito socioeconômico, há divergências entre as pesquisas quanto aos níveis de AF. **Objetivo:** Analisar o CS e nível de AF em adolescentes, por nível sócio econômico (NSE), do ensino médio de Uberaba - MG. **Métodos:** Os dados são oriundos do inquérito Avaliação de Comportamentos em Saúde e Estilo de Vida dos Adolescentes de Uberaba (ACTVU) por meio de autopreenchimento do questionário COMPAC. As variáveis analisadas foram o CS ($\geq 2h$), a AF ($\geq 300min$) e o NSE (até 2 salários e ≥ 3 salários). Empregou-se medidas descritivas (média e desvio padrão) e inferenciais (teste do Qui-quadrado e Qui-quadrado para tendência) com significância estatística fixada em $p < 0,05$. **Resultados:** Participaram 1.009 adolescente (moças = 55% e rapazes = 45%) sem diferença de idade entre rapazes e moças ($16,03 \pm 1,21$ vs. $15,93 \pm 1,12$, $p = 0,109$, respectivamente). Rapazes foram mais prevalentes que moças para CS e AF (84,7% vs. 79,3% [$p = 0,049$]; 70,7% vs. 43,5% [$p < 0,001$], respectivamente). Rapazes do NSE "3 ou mais salários" apresentaram maior prevalência de CS que seus pares de NSE mais baixo (87,4% vs. 79,4% [$p = 0,039$]). **Conclusão:** Alta prevalência de CS foi identificada em ambos os sexos. Rapazes foram mais prevalentes em realizar AF. Há necessidade da criação de ações para concomitante aumento do nível de AF e redução de CS, especialmente entre rapazes.

Palavras-chave: estilo de vida sedentário, atividade física, classe social.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: rodolfo9405@hotmail.com

Comportamento sedentário em idosos distribuído em domínios

Jairo Hélio Júnior^{1,2,*}

Fernanda Aparecida Lopes Magno¹

Camilo Luis Lourenço Monteiro³

Kariny Rodrigues Pereira¹

Gersiel Nascimento de Oliveira Júnior¹

Jeffer Eidi Sasaki¹

Jair Sindra Virtuoso Júnior¹

Introdução: Evidências têm mostrado que idosos têm despendido elevado tempo em comportamento sedentário (CS), entretanto pouco se sabe em quais atividades de CS esse tempo é distribuído.

Objetivo: Descrever o tempo de CS, por atividades, de pessoas idosas por meio do questionário "Longitudinal Aging Study Amsterdam – Sedentary Behavior Questionnaire" (LASA-SBQ). **Métodos:** A amostra foi composta por 48 idosos (68,5 anos \pm 3,4 anos) de ambos os sexos, participantes de atividades na Unidade de Atendimento ao Idoso (UAI), no município de Uberaba, MG. Os participantes responderam ao questionário LASA-SBQ, composto por dez questões que avaliam o CS (na posição sentada ou deitada), compreendendo atividades "soneca"; "leitura"; "oração ou ouvir música"; "assistir televisão"; "usar o computador"; "passatempos"; "atividades administrativas"; "conversar"; "transporte"; e "ir à igreja ou teatro" em horas e minutos de um dia útil de semana e um dia de final de semana (FDS). Realizou-se a média do tempo em minutos de cada questão, para verificar o tempo despendido em cada atividade em um dia de semana/FDS. **Resultados:** O tempo total despendido em CS foi em média 528 \pm 124 min/dia de semana e FDS, distribuídos nas atividades: soneca (30 \pm 26), leitura (28 \pm 40), oração/ouvir música (32 \pm 30), assistir televisão (197 \pm 109), usar o computador (9 \pm 27), passatempos (51 \pm 70), atividades administrativas (77 \pm 42), conversar (56 \pm 49), transporte (26 \pm 25), e ir à igreja/teatro (23 \pm 23). **Conclusão:** Identificou-se que os idosos despendem elevado tempo em CS, especialmente assistindo televisão. Portanto, são necessários estudos que analisem o impacto do CS na saúde da população idosa.

Palavras-chave: estilo de vida sedentário, idoso, questionário.

Fomento: CAPES.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Instituto Federal Goiano, Campus Urutaí, Urutaí, Goiás, Brasil.

³Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: jairohjr@yahoo.com.br

Comportamentos de risco em universitários: análise de inquéritos repetidos

Dayana Chaves Franco^{1,*}
Thiago Ferreira de Sousa²
Sívio Aparecido Fonseca¹

Introdução: A adoção de um estilo de vida inadequado pode contribuir para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Comparar as prevalências de comportamentos de risco entre inquéritos repetidos realizados em universitários. **Métodos:** As informações do presente estudo foram derivadas de três inquéritos repetidos (2010, 2012 e 2014) da pesquisa Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos (MONISA), realizada em uma instituição de ensino superior do estado da Bahia. Os comportamentos de risco investigados foram: menores níveis de atividades físicas no lazer (AFL), baixo consumo de frutas (CF), baixo consumo de hortaliças (CH), consumo de carnes com gordura (CC), consumo de frangos com gordura (CFO), consumo de salgados (CS) e consumo de refrigerantes (CR). As comparações das prevalências entre os inquéritos foram realizadas pelo teste do qui-quadrado para tendência linear. **Resultados:** A participação dos universitários nos inquéritos foi de 1.084 em 2010, 1.085 em 2012 e 1.041 em 2014. Houve diminuição da prevalência de menores níveis de AFL, passando de 70% em 2010 para 64,2% em 2014. Além disso, as prevalências dos seguintes comportamentos de risco: CF, CH, CS e CR diminuíram ao longo dos inquéritos. No entanto, notou-se o aumento das prevalências de CFO (2010: 46,9%; 2014: 53,7%). **Conclusão:** As prevalências dos comportamentos de risco reduziram entre os inquéritos, com exceção do CFO que aumentou e do CC que não apresentou diferença entre os inquéritos. As prevalências desses comportamentos de risco foram elevadas entre os inquéritos.

Palavras-chave: estilo de vida, comportamento de risco, estudantes.

Afiliação dos autores

¹Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, Bahia, Brasil.

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: dayanafranco18@gmail.com

Condições de saúde entre idosos institucionalizados do município de Patos de Minas – MG

Carla Cristina Alves Andrade^{1,2,*}

Lucas Tadeu Andrade^{1,2}

Mário da Silva Garrote-Filho²

Carlos Henrique Alves de Rezende¹

Nilson Penha-Silva²

Thúlio Marquez Cunha¹

Introdução: O envelhecimento populacional é um processo multifatorial complexo, que acomete todos os seres vivos, causando danos funcionais, morbidade e conseqüente aumento das taxas de mortalidade. **Objetivo:** Avaliar as condições de saúde de idosos institucionalizados. **Métodos:** O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (Protocolo 336.129/2013). O estudo teve um delineamento transversal e investigou indivíduos idosos com idade igual ou superior a 60 anos que residiam de forma permanente em três Instituições de Longa Permanência de Idosos da cidade de Patos de Minas. A população inicial contou com 122 idosos residentes, dos quais 69 preencheram os critérios de inclusão e constituíram a população do presente estudo. Foram investigados o perfil hematológico e bioquímico, os sintomas depressivos e o comprometimento cognitivo destes idosos institucionalizados. A análise dos dados foi realizada através do *software* SPSS 22, sendo considerados significantes os ajustes com valores de $p \leq 0.05$. **Resultados:** Os índices hematológicos e bioquímicos estão dentro de suas respectivas faixas de referência, indicando ausência de alterações patológicas sérias associadas a estes indicadores na população idosa elegível deste estudo. Em relação à condição neuropsicológica, o quadro é preocupante, pois 43.5% dos idosos apresentaram transtorno cognitivo e 72.5% apresentaram escores de GDS sugestivos de depressão, com maior incidência de distúrbio cognitivo e depressão no gênero feminino. **Conclusão:** Os idosos institucionalizados investigados estão com valores hematológicos e bioquímicos dentro dos valores de referência. No entanto, estes idosos necessitam de cuidados especiais com relação a problemas psicológicos e cognitivos.

Palavras-chave: idoso, envelhecimento, saúde do idoso institucionalizado.

Fomento: CNPq.

Afiliação dos autores

¹Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

²Instituto de Genética e Bioquímica da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: alvescartac@gmail.com

Consumo máximo de oxigênio em sobreviventes do câncer

Maelton de Mesquita Siqueira^{1,*}

Iara Almeida de Sá¹

Juliano Xavier de Carvalho¹

Sandro Fernandes da Silva¹

Introdução: Câncer é o conjunto de doenças que se manifesta tendo em comum o crescimento desordenado das células, que são capazes de invadir os tecidos e órgãos. Estudos apontam que a prática regular de atividade física tem efeitos positivos para a qualidade de vida, agindo na redução do stress e fadiga causados pelo tratamento da doença, melhorando a ação metabólica e o sistema imunológico. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento aeróbio na Capacidade Aeróbia, a Frequência Cardíaca (FC), a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) e o Tempo (T), dos sobreviventes do câncer. **Métodos:** A amostra foi composta por 5 indivíduos idosos, sobreviventes de câncer, 3 homens e 2 mulheres, com média de $65,8 \pm 9,95$ anos. Os indivíduos realizaram 3 sessões semanais de treinamento com duração de aproximadamente 90 minutos. Para Avaliação da capacidade cardiovascular foi realizado um teste de 1 milha onde foi realizado coletas a cada 100m, da FC, do T e da PSE. Foi utilizado a equação para estimar o consumo máximo de oxigênio: $VO_{2m\acute{a}x} = 132,853 - (0,1692 \times \text{peso}) - (0,3877 \times \text{idade}) + (6,315 \times \text{sexo}) - (3,2649 \times \text{tempo}) - (0,1565 \times \text{FC})$. Onde sexo masculino = 1, sexo feminino = 0, idade em anos, peso em kg, Tempo em min/s e FC em bpm. **Resultados:** O $VO_{2m\acute{a}x}$ teve aumento de 32,84%, a FC, teve uma queda de 0,84% e a PSE de 22,78%. **Conclusão:** O treinamento aeróbio orientado foi importante, pois de um modo geral, os indivíduos melhoram sua capacidade aeróbia, tiveram mais aptidão durante os exercícios, principalmente na caminhada.

Palavras-chave: atividade motora, idoso, câncer.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
maelton-mesquita@hotmail.com

Desempenho físico de idosos atendidos pelo Laboratório de Biologia do Exercício (BioEx) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG

Daniel de Souza Teixeira^{1,*}
Ana Alice Neves da Costa¹
Aleteia de Paula Souza¹
Paulo Ricardo Nunes Prado¹
Marcelo Augusto da Silva Carneiro¹
Cristiane Maria de Castro Franco¹
Fernanda Maria Martins¹
Fábio Lera Orsatti¹

Introdução: O *Short Physical Performance Battery* (SPPB) é um teste validado para identificar a capacidade funcional em idosos. É importante classificar essa população para realizar intervenções para manter ou melhorar a funcionalidade. **Objetivos:** Avaliar o desempenho físico de idosos atendidos pelo Laboratório de Biologia do Exercício (BioEx) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). **Métodos:** Estudo descritivo, transversal no qual idosos foram submetidos à versão brasileira do teste SPPB, que é baseado em três dimensões: equilíbrio, velocidade de marcha e força. Conforme a pontuação obtida no teste, o mesmo é classificado com incapacidade ou desempenho ruim (0 a 3 pontos), baixo desempenho (4 a 6 pontos), moderado desempenho (7 a 9 pontos) e bom desempenho (10 a 12 pontos). Os dados foram avaliados com auxílio do *software Excel e Statistical Package for Social Sciences* versão 17.0. **Resultados:** Foram avaliados 246 idosos (119 advindos do ambulatório de geriatria e gerontologia e 33 do ambulatório de ginecologia do Hospital de Clínicas da UFTM; 29 residentes em uma Instituição de Longa Permanência e 65 de uma associação de moradores de bairro da cidade Uberaba-MG). A média de idade foi $69,5 \pm 12,3$ anos e a maioria do sexo feminino (79,7%; n=196). A avaliação segundo o SPPB revelou que 12,6% (n=31) dos idosos foram classificados como incapazes; 22,0% (n=54), com baixo desempenho; 24,8% (n=61), com moderado desempenho e 40,7% (n=100) tiveram bom desempenho. **Conclusão:** A maioria dos avaliados teve moderado ou bom desempenho, no entanto, 34,6% dos avaliados tiveram incapacidade ou baixo desempenho físico no teste.

Palavras-chave: idoso, exercício, desempenho físico.

Fomento: CAPES.

Afiliação dos autores

¹Grupo de Pesquisa em Biologia do Exercício (BioEx) - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: daniel.vicosa@bol.com.br

Educação em saúde: alimentos industrializados na terceira idade

Déborah Ribeiro Gonçalves^{1,*}
Leiner Resende Rodrigues¹
Jurema Ribeiro Luiz Gonçalves¹
Ana Cristina de Sousa¹
Amanda Ribeiro Gonçalves¹

Introdução: Padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal por produtos industrializados prontos para consumo. Entre os cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a alimentação saudável. **Objetivos:** Descrever o impacto de ações educativas com ênfase na alimentação saudável em meio a produtos industrializados sob a ótica dos idosos. **Métodos:** Trata-se de um projeto de extensão desenvolvido na Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, realizado por discentes e docentes da engenharia e enfermagem, às quintas-feiras, no período de março à agosto de 2016, aos 60 idosos matriculados. O projeto contou com duas capacitações teórico-científico para a equipe que ministrou as aulas. Posteriormente, realizou-se sete encontros com as turmas de idosos inseridos na UATI, nas quais utilizou-se como estratégia educacional em saúde, os pressupostos de uma oficina. **Resultados:** Evidenciou-se ao final do projeto segundo relatos dos idosos que houve a construção e aquisição de novos conhecimentos relacionados a escolha dos alimentos industrializados. As atividades foram prazerosas e acolhedoras, facilitadoras para a interação da equipe com o grupo de idosos. **Conclusão:** A utilização de estratégias educativas junto a esta clientela mostrou-se efetiva, estimuladora de momentos de reflexão sobre a conduta e seleção de alimentos industrializados.

Palavras-chave: idoso, educação em saúde, alimentos industrializados.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail: deborah.gonc21@gmail.com

Efeito de três tipos de treinamento na pressão arterial em um grupo de idosos hipertensos

Moises Silvestre de Azevedo Martins^{1,*}
Sandro Fernandes da Silva¹

Introdução: O envelhecimento é um processo natural do ser humano que causa várias alterações como a redução drástica da massa, força e potência muscular, assim diminuindo a capacidade de execução de atividades diárias. No entanto esse processo causa também alterações cardiovasculares como aumento da pressão arterial, frequência cardíaca entre outros. São poucos os estudos que vem analisando o efeito do treinamento físico sobre pressão arterial de idosos hipertensos, e até agora a maioria defende o treinamento resistido. Diante do exposto viu se necessário investigar mais de um tipo de treinamento físico com idosos hipertensos. **Objetivo:** Verificar as alterações na pressão arterial diante de três protocolos de treinamento: resistido, aeróbico e combinado. **Métodos:** 18 indivíduos hipertensos ($70,50 \pm 5,73$), divididos em três grupos (A, B e C) cada grupo realizou durante 12 semanas 2 sessões semanais de treinamento. Grupo A: 4 exercícios para membros inferiores e superiores (65% 1RM), grupo B: 40 minutos de caminhada na esteira (70% FC Max), grupo C: 4 exercícios para membros superiores e inferiores e 30 minutos de caminhada na esteira (50% 1RM, 60% FC Max), aferição da pressão arterial foi realizada 5 minutos antes do treinamento e 5 minutos após cada sessão de treinamento. **Resultados:** A PA diastólica apresentou uma redução em todos os grupos A($p=0,02$), B($p=0,01$) e C($p=0,01$), já na PA-sistólica os grupos B($p=0,01$) e C($p=0,01$) apresentaram uma redução significativa. **Conclusão:** O treinamento aeróbico e combinado se mostraram mais favoráveis como terapia não-medicamentosa no tratamento e controle da hipertensão em comparação com o treinamento resistido.

Palavras-chave: idoso, hipertensão, pressão arterial.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail:
moisesdreamcast72@gmail.com

Efeito de um programa de exercício físico no teste de desenho do relógio em idosos com Alzheimer

Bruno Naves Ferreira^{1,*}
Isadora Ferreira Henriques¹
Emmanuel Dias de Sousa Lopes¹
Marina de Melo Reis¹
Amanda Morais de Pádua¹
Karina de Figueiredo¹
Flávia Gomes de Melo Coelho¹

Introdução: A doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa e progressiva. É caracterizada por alterações cognitivas, psicológicas, comportamentais, funcionais e metabólicas. Podemos ressaltar um declínio das funções executivas na DA, principalmente devido à danos no lóbulo frontal. O exercício físico tem sido considerado uma alternativa não farmacológica de tratamento para muitas patologias, entre elas a DA. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de uma um programa de exercício físico (PEF) de atividade multimodal no Teste de Desenho do Relógio (TDR) em idosos com DA. **Métodos:** A amostra foi composta por 10 idosos com diagnóstico clínico de DA (leve e moderado), participantes do Projeto de Extensão – Movimente, com idade 77,3±6,8 anos, escolaridade de 6,8±4,7 anos e pontuação no Mini-Exame do Estado Mental de 17,8±4,1 pontos. Os idosos foram avaliados por meio do TDR num momento inicial (pré) e 12 semanas após (pós) participação de um PEF realizado 3 vezes por semana. O PEF foi composto por sessões de 60 min (5 min de aquecimento, 50 min de aula e 5min de alongamento e volta a calma), sendo a aula dividida em exercícios de capacidade aeróbica, força muscular, agilidade e equilíbrio. O teste Shapiro Wilk foi realizado para analisar a normalidade dos dados, em seguida foi feito teste t para amostras pareadas para análise do pré e pós. **Resultados:** Após 12 semanas de treinamento, TDR apresentou resultado maior no pós do que no pré (p=0,039). **Conclusão:** 12 semanas de PEF aumenta o score no TDR, melhorando as funções executivas de idosos com DA.

Palavras-chave: doença de Alzheimer, cognição, exercício.

Fomento: Capes.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: ferreirabnef@hotmail.com

Efeito deletério de um curto período de destreino sobre a velocidade do movimento é evitado pela transferência cruzada em idosas

Marcelo Augusto da Silva Carneiro^{1,*}

Daniel de Souza Teixeira¹

Fábio Lera Orsatti^{1,2}

Introdução: Acredita-se que o efeito deletério da imobilização pode ser atenuado pelo efeito da transferência cruzada (TC) do membro não imobilizado. **Objetivo:** Estudar o efeito da TC sobre a velocidade de movimento (VM) em mulheres idosas durante quatro semanas de destreino (modelo usado para mimetizar a imobilização). **Métodos:** Foram selecionadas 24 mulheres saudáveis e treinadas (idade $63,5 \pm 7,5$ anos, peso $67,5 \pm 15,7$ kg e altura $154,3 \pm 6,4$ cm). As mulheres foram divididas em dois grupos: destreino ($n=8$) e treinamento ($n=16$). O grupo destreino não realizou o treinamento de força (TF) e o grupo TF realizou o exercício de extensão de perna na cadeira extensora com 70-85% de 1RM por quatro semanas em uma das pernas. Após, as pernas das mulheres foram randomizadas em três grupos: sem treinamento (ST, $n=16$), transferência cruzada (perna não treinada do grupo que realizou o TF; TC, $n=16$) e treinada (TF, $n=16$). A velocidade média foi avaliada em cinco movimentos com velocidade máxima com 40% de 1RM na cadeira extensora, utilizando o equipamento *PeakPower*. **Resultados:** O teste t pareado mostrou que a VM se manteve no CT (pré= $0,73 \pm 0,07$ m/s e pós= $0,76 \pm 0,09$ m/s; $p=0,20$) e aumentou no TC (pré= $0,66 \pm 0,13$ m/s e pós= $0,71 \pm 0,11$ m/s; $p=0,04$) e no TF (pré= $0,69 \pm 0,14$ m/s e pós= $0,73 \pm 0,14$ m/s; $p=0,05$). **Conclusão:** TF com cargas a 70-85% de 1RM promove TC em mulheres idosas, evitando os efeitos deletérios do destreino sobre a VM. Assim, a TC pode ser uma estratégia para evitar a perda de VM durante a imobilização.

Palavras-chave: idoso, treinamento de força, transferência cruzada.

Fomento: CAPES.

Afiliação dos autores

¹Grupo de Pesquisa em Biologia do Exercício da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Departamento de Ciências do Esporte, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: marcelo_mrcl@hotmail.com

Efeito do treinamento resistido não linear em paciente sobrevivente de câncer de mama com linfedema e hipotireoidismo durante a hormonioterapia adjuvante: estudo de caso

Marco Aurélio F. de Jesus Leite^{1,*}

Carlo José F. de Oliveira²

Igor M. Mariano¹

Jéssica S. Giolo¹

Juliane G. Costa¹

Hugo R. Zanetti³

Guilherme M. Puga¹

Introdução: Estudos apontam que o exercício é eficaz em minimizar os efeitos colaterais do tratamento e riscos de recorrência do câncer de mama (CM), porém os efeitos do treinamento resistido não linear (TRNL) ainda não foram elucidados. **Objetivo:** Verificar o efeito de doze semanas de TRNL sobre o perfil lipídico, hormonal, composição corporal e antropométrico, força e resistência muscular, desempenho aeróbio e pressão arterial (PA) em paciente sobrevivente de CM com linfedema e hipotireoidismo durante tratamento de hormonioterapia. **Métodos:** A paciente é do sexo feminino, 47 anos, diagnosticada com CM do tipo carcinoma ductal invasivo e triplo positivo (RP+ e RE+) há 3 anos. Há 2 anos apresenta linfedema e há 9 anos hipotireoidismo. Realiza hormonioterapia há 3 anos (tamoxifeno 20mg/dia) e usa euthirox (25mg/dia) há 9 anos. Esta realizou doze semanas de TRNL, três vezes por semana. Antes e após foram realizadas avaliações do perfil lipídico e hormonal, bioimpedância, circunferências (relação cintura/quadril e braço com linfedema), força (1RM) e resistência de membros superiores e inferiores (RML), PA de repouso e teste de caminhada de 6 minutos (TC6'). **Resultados:** Houve aumento da massa livre de gordura (2.55%), HDL (12%), T4 (6.03%), média de força (40.9%) e RML (46.55%). A massa gorda (-4.87%), relação cintura/quadril (-0.73%), circunferência do braço com linfedema (-3.57%), PA sistólica (-4.95%) e diastólica (-11.71%), LDL (-23.21%), TSH (-29.32%), colesterol total (-7.91%), triglicerídeos (-17.3%) e TC6' (-0.54%) diminuíram. **Conclusão:** TRNL aplicado durante doze semanas foi benéfico e seguro no tratamento hormonal em uma paciente sobrevivente de CM.

Palavras-chave: câncer de mama, treinamento de resistência, hipotireoidismo.

Fomento: CAPES.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

³Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos, Araguari, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
marcoferreiraleite@hotmail.com

Efeito do treino de voleibol na composição corporal

Lucas Ribeiro Rodrigues^{1,*}
Hiago Leandro Rodrigues de Souza¹
Rhaí André Arriel e Oliveira¹
Adelmo Nakayama²
Mateus Petrachini Terra¹
Jeffer Eidi Sasaki¹

Introdução: Indivíduos engajados em programas de exercício físico se beneficiam de adaptações morfológicas e neurais que irão proporcionar melhoras em suas capacidades físicas e também em parâmetros de composição corporal. Atribuir esta prática a uma atividade esportiva pode ser interessante, pois comumente são mais atrativas e de maior aceitação entre diferentes faixas etárias. **Objetivo:** Verificar os efeitos do treino de voleibol sobre parâmetros de composição corporal. **Métodos:** 11 atletas homens de voleibol da categoria infante-juvenil (idade=16,4±0,5 anos; massa=85,6±7,1 kg; estatura=196,4±5,9 cm) participaram do estudo. Durante um período de seis meses, os atletas executaram treinamento técnico, tático e físico que englobavam aprimoramento dos fundamentos, ajuste no posicionamento em quadra, treinamento de força, respectivamente. As avaliações dos parâmetros de composição corporal foram realizadas no início (PRE) e fim (POS) do período de treinamento, culminando na participação da equipe em competição esportiva. Adipômetro, fita métrica e estadiômetro foram utilizados para as análises de percentual de gordura (%g) e massa corporal magra (MCM). Para análise estatística foi utilizado o teste T pareado entre o momento PRE e POS para ambas as variáveis de %G e MCM. Para fins de significância, foi adotado $p < 0,05$. **Resultados:** Após o período de treino, foram encontradas diferenças significativas para massa corporal magra (Pré=74,6±3,80; Pós=75,9±4,21 kg; $p=0,0019$), mas não para o percentual de gordura nos dois momentos (Pré=6,5±2,01; Pós=6,2±1,71 %g; $p=0,1563$). **Conclusão:** A prática esportiva de voleibol é eficiente em promover aumentos na massa corporal magra e capaz de proporcionar uma manutenção da composição corporal em praticantes atletas infante-juvenis.

Palavras-chave: desempenho atlético, esportes juvenis, exercício.

Fomento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES; Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais – FAPEMIG.

Afiliação dos autores

¹Grupo de Pesquisa em Desempenho Humano e Esporte, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Fisioterapeuta da Seleção Brasileira Infante-Juvenil de Voleibol Masculino.

*Autor correspondente

e-mail: lucasrigues82@gmail.com

Efeitos da suplementação da beta-alanina nos parâmetros de força e desempenho de atletas de natação

Danilo R. Bertucci^{1,2,*}

Ricardo Barbieri²

Ronaldo B. Gobbi²

Matheus Norberto²

Eduardo Zapaterra Campos³

Alessandro de Moura Zagatto⁴

Marcelo Papoti^{1,2}

Introdução: A beta-alanina é um tampão intracelular que pode auxiliar no controle das alterações do pH celular em esforços de alta intensidade. Nesse sentido, a força média é uma variável importante para avaliar a capacidade anaeróbia, que pode ser influenciada pela suplementação. **Objetivo:** Verificar se a suplementação de beta-alanina é eficaz para melhorar os parâmetros de força em nadadores de nível competitivo. **Métodos:** Treze nadadores, oito meninos, participaram de um estudo duplo cego por seis semanas, onde consumiram 4,8 gramas de beta-alanina (BA, n = 7) ou placebo (PLA, n = 8). Para normalidade utilizou-se o teste Shapiro Wilk e para as medidas repetidas ANOVA, antes e após o período, foram realizados um esforço máximo de 400m e um *all-out* de 30 segundos em nado atado para identificar os parâmetros de força. **Resultados:** Expressos em média \pm desvio-padrão. Força pico (BA: 227,31 \pm 37,6 vs 210,11 \pm 44,6 N; PLA: 238,2 \pm 66,7 vs 230,3 \pm 47 N); força média (BA: 95,6 \pm 16,6 vs 103,26 \pm 23,6 N; PLA: 90,7 \pm 35,1 vs 106,3 \pm 33,1 N); impulso (BA: 2810,8 \pm 477 vs 3016,5 \pm 707,5 N·s-1; PLA: 2642,6 \pm 1024 vs 3141,5 \pm 987 N·s-1); desempenho no esforço de 400m (BA: 288,92 \pm 18,6 vs 289,24 \pm 21 s; PLA: 292,21 \pm 22,6 vs 292,17 \pm 24,2 s) não foram estatisticamente diferentes entre os momentos pré e pós e suplementação. No entanto, o índice de fadiga foi diferente entre os momentos (BA: 57,7 \pm 5,7 vs 49,5 \pm 7,3%*; PLA: 61,4 \pm 12,7 vs 54,1 \pm 10,5%*; p < 0,05). **Conclusão:** A suplementação de BA não foi eficiente em melhorar os parâmetros de força pico, média, impulso e índice de fadiga.

Palavras-chave: desempenho, tamponamento, força.

Afiliação dos autores

¹Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

²Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

³Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

⁴Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Bauru, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: danbertucci9@hotmail.com

Efeitos da suplementação de isoflavonas associadas ao treinamento com exercícios físicos combinados nos parâmetros bioquímicos e hemodinâmicos em mulheres pós-menopausadas

Jéssica S. Giolo^{1,*}
Juliene G. Costa¹
Ana Luiza A. Ribeiro¹
Igor M. Mariano¹
Jaqueline P. Batista¹
Larissa A. S. Matias¹
Tállita C. F. de Souza¹
Guilherme M. Puga¹

Introdução: O consumo de isoflavonas e a prática de exercícios físicos tem sido uma opção de terapia em mulheres pós-menopausadas. **Objetivo:** Analisar 10 semanas de suplementação de isoflavonas associadas ao treinamento aeróbio e resistido nas respostas do perfil lipídico, glicemia, pressão arterial de repouso, óxido nítrico (NO) e proteína total salivar em mulheres pós-menopausadas. **Métodos:** 32 mulheres pós-menopausadas, saudáveis, não obesas e sem o uso de terapia de reposição hormonal foram divididas em dois grupos: exercício e placebo (EXE+PLA n=15) e exercício e isoflavonas (EXE+ISO n=17). Foram três sessões semanais de exercícios combinados, sendo 2x15 repetições em sete exercícios resistidos a 60% de 1RM e vinte minutos de esteira ergométrica com velocidade fixa de 5,5km/h e inclinação de acordo com o Limiar ventilatório 1. A pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), assim como as coletas de sangue e saliva foram feitas antes e após a intervenção. Utilizamos teste *t student* para amostras dependentes (pré e pós) e teste *t student* para amostras independentes (entre grupos). **Resultados:** EXE+PLA reduziu ($p<0,05$) o colesterol total (Pré: 210,4±30,8; Pós: 197,4±25,5 mg/dL), os níveis de HDL (Pré: 58,9±19,2; Pós: 54,1±16,8 mg/dL), a PAS (Pré: 119±3; Pós: 111±4 mmHg) e PAD de repouso (Pré: 77±2; Pós: 71±2 mmHg), além do aumentar ($p<0,05$) o NO salivar (Pré: 91,5±39,6; Pós: 203,3±62,3 mM). EXE+ISO reduziu ($p<0,05$) a glicose sanguínea (Pré: 87,5±4,1; Pós: 85,5±5,8 mg/dL) e o NO salivar (Pré: 131,2±30,1; Pós: 75,8±12,4 mM). **Conclusão:** A suplementação de isoflavonas apenas reduz a glicose sanguínea quando associada ao treinamento com exercícios combinados. Por outro lado, o exercício físico combinado foi eficiente em reduzir o colesterol total e a pressão arterial em mulheres pós-menopausadas.

Palavras-chave: exercício, isoflavonas, pós-menopausa.

Fomento: CNPq; FAPEMIG.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail: sanjuliaogiolo@hotmail.com

Efeitos de um treinamento polarizado sobre o desempenho de nadadores velocistas

Tarine Botta de Arruda^{1,*}
Carlos Augusto Kalva Filho¹
Ricardo Barbieri¹
Ronaldo B. Gobbi¹
Marcelo Papoti¹

Introdução: O treinamento típico em natação parte do princípio de que treinar na intensidade de limiar anaeróbio (vLAN) é determinante para melhoria de performance nas principais competições. Porém, a periodização caracterizada com um alto volume de treinamento e diminuição não-linear das cargas de treino tem sido questionada na literatura. **Objetivo:** Monitorar os efeitos de um treinamento polarizado sobre o desempenho de nadadores velocistas. **Métodos:** A amostra constituiu de 15 nadadores (15 a 20 anos), filiados à Federação Aquática Paulista que foram submetidos à um esforço máximo nos 100m nado livre antes e após cada período da periodização para determinação da performance. O macrociclo apresentou característica de treinamento polarizado e foi dividido em dois momentos: mesociclo 1 (M1) com duração de 5 semanas e com sessões usando um alto volume de treino e abaixo da vLAN e mesociclo 2 (M2) composto por 7 semanas e constituído por sessões de treinamento na vLAN ou acima. **Resultados:** Os possíveis efeitos do treinamento sobre a performance foram analisados por ANOVA medidas repetidas com *Post-hoc* LSD, assumindo $p < 0,05$. Não foram encontradas nenhuma diferença significativa em ambas distâncias, tanto em relação ao macrociclo (pré $1,47 \pm 0,41$ e pós $1,63 \pm 0,18$ m.s⁻¹; $p = 0,191$) quanto em relação aos mesociclos M1 ($1,71 \pm 0,47$; $p = 0,123$) e M2 ($1,63 \pm 0,18$; $p = 0,181$). **Conclusão:** A partir dos resultados encontrados, podemos concluir que um treinamento com alto volume em zona abaixo do limiar parece não causar benefícios na performance em jovens nadadores velocistas. Embora, os resultados não mostraram significância estatística, a tendência de melhoria pode ser observada.

Palavras-chave: periodização, natação, desempenho.

Afiliação dos autores

¹Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: tarine.arruda@hotmail.com

Efeitos do MatPilates na terceira idade

Karina Colantonio Fávero^{1,*}

Mariana Therezinha Vitorino Brandaglia¹

Lislei Jorge Patrizzi¹

Andréa Licre Pessina Gasparini¹

Introdução: O idoso apresenta alterações corporais inerentes ao envelhecimento, como diminuição de força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade que podem ser influenciadas pelos exercícios do método MatPilates. **Objetivo:** Avaliar a influência dos exercícios do método MatPilates na flexibilidade e deslocamento anterior do tronco de idosos e a sua manutenção. **Métodos:** Estudo clínico intervencional, não controlado, realizado com 20 alunos da Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI)/UFTM, média de 66±14 anos. Os alunos UATI, foram avaliados através da medida distância dedo/solo ao realizar a flexão de tronco, com a métrica da distância do terceiro dedo e o solo e questionário de auto percepção de melhora. Treinados com exercícios do método MatPilates, por 8 semanas. A primeira e a última semana foram reservadas para avaliação e reavaliação. Os exercícios foram divididos em blocos, por 6 semanas, realizados, a cada duas semanas, em progressão crescente de dificuldade. **Resultados:** Observou-se para a variável flexibilidade, que 75%, da amostra, apresentou diminuição da medida da distância dedo/solo, 5% manteve a medida inicial e 20% obteve aumento da medida inicial. **Conclusão:** Os exercícios, do método MatPilates, propostos de forma organizada em 8 semanas, com blocos para distribuição dos exercícios e exigência progressiva, garantiram a melhora expressiva da variável flexibilidade anterior do tronco, contribuindo assim para um domínio da posição do tronco sustentado com reflexos diretos, sobre o equilíbrio, além de garantir de maneira satisfatória a execução de tarefas funcionais e de AVDs. Registrou-se, ainda, boa aceitação dos alunos UATI para a atividade com exercícios do método Pilates.

Palavras-chave: idoso, flexibilidade, pilates.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: karina_cfavero@hotmail.com

Espaço movimento: programa de exercício físico como estratégia de prevenção na saúde suplementar

Valéria Cristina de Faria^{1,*}
Isabella Carolina Silva Pereira²
Maysa Araujo Carvalho²
Emanuel de Almeida Lima²
Robson da Silva Miranda²
Guilherme de Azambuja Pussieldi²
Afonso Timão Simplício²

Introdução: Programas de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças tem se tornado um diferencial nas operadoras de plano de saúde. **Objetivo:** Descrever um programa desenvolvido por uma operadora de saúde suplementar através de resultados atingidos e atividades realizadas desde sua implementação. **Métodos:** Foram selecionados servidores ativos e inativos da UFV Campus Florestal, e seus dependentes, participantes da operadora AGROS, atendidos no Espaço Movimento nas duas modalidades, grupo da academia (GA) e grupo de caminhada/corrida (GCC). Todos foram submetidos à avaliação antropométrica e de perfil de estado de humor, e a um teste de flexibilidade no momento inicial e a cada seis meses; no GC também foi avaliado o VO₂Máx. O GA, submetido a 12 meses de intervenção, foi composto por 45 participantes, 25 homens e 20 mulheres, com idade média de 46,07 ± 15,74 anos. O GC, submetido a seis meses de intervenção, foi composto por 12 participantes, 10 mulheres e dois homens, com idade média de 42,75 ± 13,84 anos. As atividades realizadas foram demonstradas no modelo lógico adotado no período de 2013 a 2015. **Resultados:** Os resultados dos dois grupos atendidos apresentaram melhoras significativas nos índices de aptidão física, variáveis antropométricas e de saúde mental. Entre o período de 2013 a 2015 foram desenvolvidos três eventos que são oferecidos anualmente à comunidade de Florestal, os quais abrangem uma ampla faixa etária, de crianças a idosos. **Conclusão:** A proposta do Espaço Movimento parece ser inovadora na saúde suplementar e se demonstra efetiva diante dos resultados observados.

Palavras-chave: saúde suplementar, educação em saúde, atividade motora.

Afiliação dos autores

¹Agros – Instituto Universidade Federal de Viçosa de Seguridade Social, Gerência de Saúde, Florestal, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Viçosa Campus Florestal, Florestal, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: valeriaefufv@yahoo.com.br

Estado nutricional e prática de atividade física entre universitários

Alexandre Marcos Rodrigues Braga^{1,*}

Florence Caroline Teixeira²

Lidiane Vaz Pereira²

Virgínia Souza Santos²

Cíntia Tavares Carleto¹

Márlon Martins Moreira¹

Martha Elisa Ferreira de Almeida²

Leila Aparecida Kauchakje Pedrosa¹

Introdução: O comportamento sedentário está profundamente espalhado na rotina dos universitários. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional e a prática de atividade física entre estudantes da Universidade Federal de Viçosa - Campus de Rio Paranaíba. **Métodos:** Tratou-se de um estudo observacional descritivo realizado entre estudantes de todos os cursos de graduação da UFV-CRP. Foram avaliadas características demográficas e o estado nutricional através do Índice de Massa Corporal: massa corporal(Kg)/estatura(m)². A prática de atividades físicas foi analisada através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. Aplicou-se o teste qui-quadrado para verificar associação entre as variáveis, ao nível de 5% de significância, no *software Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS, versão 20.0. **Resultados:** Participaram da pesquisa 60 estudantes, com idade média de 21,9 anos, sendo a idade máxima 33 e a mínima de 19 anos. 58,3% (n=35) dos discentes eram do sexo feminino. Sobre o estado nutricional, 76,7% (n=46) eram eutróficos e 18,3% (n=11) apresentaram sobrepeso. Quanto à prática de atividade física, apenas 40% (n=24) eram ativos, 6,7% (n=4) eram sedentários, 25,6% (n=11) insuficientemente ativos e 26,7% (n=16) muito ativos. Não foram observadas associações entre o estado nutricional e a prática de atividade física, bem como em relação ao curso de graduação e o nível de exercícios físicos. **Conclusão:** A maior parte dos estudantes avaliados não pratica atividades físicas, além de muitos deles apresentarem estado nutricional inadequado. Percebe-se a necessidade de ações de promoção da saúde para o público em questão.

Palavras-chave: estilo de vida sedentário, estado nutricional, universidades.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Viçosa, Campus de Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
enf_alexandremarcos@hotmail.com

Exercício físico como componente de intervenção em um grupo de idosos em Uberaba

Francielle Thaisa Morais Martins^{1,*}
Luana Rodrigues Rosseto Felipe¹
Matheus Marques e Marques¹
Ana Carolina Otoni Oliveira¹
Daiane Menezes Lorena¹
Lislei Jorge Patrizzi¹

Introdução: À medida que o indivíduo envelhece, o organismo se depara com modificações morfofuncionais, caracterizadas por diminuição da eficiência funcional, tornando-o mais suscetível a doenças e quedas. Entretanto quanto mais ativa uma pessoa é, menos limitações funcionais ela tem. A perda gradual de independência é influenciada pela diminuição da atividade física e portanto, a prática de atividade física promove a manutenção da capacidade funcional. **Objetivo:** Apresentar as atuações da fisioterapia no contexto do exercício físico em um grupo de idosos, a partir do conhecimento do perfil deste grupo. **Métodos:** Os idosos que recebem alta do ambulatório da Residência Integrada Multiprofissional em Saúde do Idoso (RIMS), passam a compor o grupo Mais Idade, Mais Saúde, sendo esse realizado quinzenalmente, às terças-feiras a tarde, na Casa do RIMS. Os encontros são compostos por exercício físico, dinâmicas, atividades de habilidades e funções indispensáveis à vida do idoso, para o desempenho de suas atividades, como equilíbrio, marcha, coordenação, força muscular, flexibilidade, entre outros. **Resultados:** As atividades de educação em saúde combinadas com o exercício físico contribuíram de forma significativa na recuperação e na manutenção das capacidades físicas e funcionais. Pôde ser percebida melhora na assiduidade, na interação social, participação e na adesão das atividades oferecidas e conscientização para o autocuidado e prática de exercício físico. Também foram relatadas melhora no humor, quadro depressivo e desempenho funcional. **Conclusão:** A prática do exercício físico em conjunto com atividades de educação em saúde podem promover benefícios no desempenho físico e funcional em um grupo de idosos.

Palavras-chave: idoso, fisioterapia, exercício.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail: fran_thaisa@hotmail.com

Exercícios fisioterapêuticos aquáticos como aliados no ganho de força muscular e flexibilidade para deficientes visuais

Matheus Marques e Marques^{1,*}
Nuno Miguel Lopes de Oliveira¹
Francielle Thaisa Morais Martins¹
Luana Felipe Rodrigues Rosseto¹
Jorge Cutlac Neto¹
Suraya Gomes Novais Shimano¹

Introdução: A deficiência visual acarreta alterações físicas, sociais e funcionais, porém ainda é muito escassa a abordagem fisioterapêutica nesta condição. Visando minimizar essas perdas e percebendo que este é um campo vasto e necessita de intervenções que se mostrem eficazes, a fisioterapia aquática se torna uma opção. **Objetivo:** Avaliar a eficácia de um protocolo áudio-tátil de fisioterapia aquática no ganho de força muscular e flexibilidade em indivíduos com deficiência visual. **Métodos:** Foram avaliados a flexibilidade (através do banco de Wells) e a força muscular de membros inferiores (teste de 8 RM) e membros superiores (dinamometria de preensão palmar) de 4 deficientes visuais que faziam acompanhamento em uma instituição filantrópica de atendimento a deficientes visuais, na cidade de Uberaba, Minas Gerais. Após avaliação os sujeitos realizaram 18 semanas de exercícios de fisioterapia aquática com comandos áudio-táteis. **Resultados:** Após um protocolo de 18 semanas de exercícios aquáticos para deficientes visuais com comandos áudio-táteis, houve incremento de 23,6% em força muscular para membro superiores, 63,17% para membros inferiores e 40% de ganho em flexibilidade. **Conclusão:** Exercícios terapêuticos baseados em comandos áudio-táteis são eficazes no incremento de força muscular e ganho de flexibilidade em deficientes visuais. Sugere-se que sejam feitos outros estudos com mais indivíduos.

Palavras-chave: exercício, hidroterapia, transtorno da visão.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
matheusmarquesmarques@live.
com

Fatores associados à prática de lazer em idosos da Regional de Saúde Triângulo Sul

Stéfani da Silva Peres^{1,*}
Marina Leandrini de Oliveira¹
Winnie Andaki Nunes¹
Joilson Meneguci¹
Álvaro da Silva Santos¹

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno que tem se acentuado, sendo evidenciado pelo aumento da proporção do número de idosos. Envelhecer é parte de um processo natural do desenvolvimento humano, marcado por processos sociais que pode ser acompanhado por alterações nos papéis e aumento de tempo disponível. Uma das formas de se promover participação social e preservação da autonomia dos idosos é pelo incentivo às atividades de lazer, que além de favorecerem a interação estão associadas a melhores condições na qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar os fatores associados às práticas de lazer dos idosos residentes na Região do Triângulo Sul, em Minas Gerais. **Métodos:** Estudo transversal, com 3.430 idosos residentes nos 24 municípios que compõe a regional de saúde. Os dados foram obtidos pela aplicação de questionário e analisados no *software SPSS*, versão 20.0. A análise abarcou os dados sociodemográficos, atividades de lazer e estado de saúde. **Resultados:** Os idosos que se envolviam predominantemente nas atividades de lazer foram homens, idade entre 60-69 anos e com autoreferência positiva a saúde. Assistir televisão e ouvir rádio foram as atividades prevalentes. Questões socioeconômicas, culturais e de acesso foram evidenciadas como fatores associados às práticas de lazer. **Conclusão:** Embora o lazer possa trazer benefícios aos idosos, percebe-se que muitos ainda se envolvem em escassas atividades. Abre-se a perspectiva para reflexões sobre os fatores limitantes e potenciais que envolvem as práticas e a relevância de discutir estratégias de promoção e implementação de atividades para engajar os idosos no lazer.

Palavras-chave: atividades de lazer, envelhecimento, idoso.

Fomento: Fundação de Apoio à Pesquisa de Minas Gerais – FAPEMIG.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
stefani.silvaperes@gmail.com

Ginástica orientada como medida profilática contra complicações decorrentes do envelhecimento

Lais Esméria Bitencourt^{1,*}
Regina Maria Rovigatti Simões¹

Introdução: O envelhecimento ocorre de forma progressiva e diferente em cada indivíduo. Durante este processo, doenças como Hipertensão, Diabetes, Osteoporose, Distúrbios Hormonais e Depressão podem ocorrer. Porém, se a vida desta população for enriquecida com medidas preventivas, a possibilidade de algum destes males os acometerem são minimizados. Deste modo, como medida profilática surge a Ginástica Orientada (GO) como forma de exercício físico, proporcionado aos seus praticantes diferentes benefícios que podem ser percebidos pelo corpo e mente. Manutenção da autonomia, autoestima e melhora da AVD's. A GO pode ser praticada em espaços públicos como, quadras esportivas e praças. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo verificar as melhoras na qualidade de vida dos idosos participantes da GO. **Método:** Analisamos as respostas dos questionários aplicados em 97 idosos participantes da GO depois tabulamos no *Microsoft Excel*. **Resultado:** Os resultados obtidos mostraram que os idosos praticantes da modalidade de GO possui maior disposição não apenas durante a prática, mas ao longo do dia, tem uso de fármacos diminuídos ou até mesmo a retirada total, obtém melhora na flexibilidade e postural, distúrbios depressivos são minimizados e por fim melhora na autoestima. **Conclusão:** Sendo assim diante dos dados obtidos podemos concluir que a Ginástica Orientada quando realizada regularmente pode prevenir ou atenuar manifestações decorrentes do envelhecimento.

Palavras-chave: idoso, doença, exercício físico.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: lais-bitencourt@hotmail.com

Idoso ativo: o significado da musculação para o viver e se exercitar das pessoas idosas

Ana Cristina Castellano^{1,*}
Neiva Virgínia de Carvalho¹
Simone Maria Castellano²

Introdução: Nas academias de ginástica as pessoas idosas se estabelecem como um público fiel e assíduo nas várias modalidades de exercícios físicos, entre elas, a musculação. **Objetivo:** Caracterizar o perfil dos idosos praticantes de musculação, significado e os motivos de adesão a essa modalidade. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo qualitativo de abordagem transversal, com 30 sujeitos de uma academia privada da cidade de Uberaba/MG. **Resultados:** Nos resultados sociodemográficos, a média de idade foi 66,46 anos e DP= 5,51 anos; quanto ao gênero, (N=18) 60% do sexo masculino e de 40% (N=12) do sexo feminino. Em relação ao estado civil, 76,67% são casados. Quanto à saúde apenas 8,33% não apresenta nenhuma morbidade. Já 81,67%, apresentam morbidades crônicas degenerativas não transmissíveis, hipertensão arterial, diabetes, artrose, coluna e dislipidemias. São sujeitos com comportamento fisicamente ativo, 93,3% (N= 28) praticam mais de 240 minutos de exercícios físicos. Em relação à frequência semanal, 43,13% (13) praticam 5 vezes ou mais; 30% (N=9) 3 vezes; 16,67% (N=5) 4 vezes. Cerca 11,90% dos sujeitos praticam exclusivamente musculação e 88,10% praticam concomitantemente, caminhada (42,86%), alongamento (21,43%) e ginástica (7,14%). No significado da musculação, 53% (N=16) percebem a modalidade como: fortalecimento muscular; 50% (N=15) saúde e 23,3% (N=7) bem estar /qualidade de vida. Entre os motivos de adesão, 50% (N=15) Melhorar o preparo físico; 23,3% (N=7) Saúde; 20% (N=6) Aumentar a massa muscular; 13,3 (N=4) Recomendação Médica. **Conclusão:** Os idosos praticantes de musculação deste estudo são ativos e buscam um corpo mais ativo, independente e saudável.

Palavras-chave: idoso, musculação, saúde.

Afiliação dos autores

¹Universidade de Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.
²Secretaria Municipal de Educação de Uberaba / Unimed Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
anacristcastellano@gmail.com

Impacto da inatividade física nos custos de internações hospitalares por câncer de cólon e de mama no SUS

Vanessa Vieira Pena^{1,*}
Érica Midori Ikegami¹
Márlon Martins Moreira¹
Elisângela de Assis Amaro¹
Izabelle Mara Rodrigues Mesquita¹
Jair Sindra Virtuoso Júnior¹

Introdução: É de relevância econômica, para o SUS o que as doenças crônicas representam, porém são escassas as investigações brasileiras que abordem estimativas de gastos públicos que decorrem das mesmas e os seus fatores de risco. **Objetivo:** Avaliar o impacto da inatividade física nos custos de internações em idosas portadoras de câncer de cólon e câncer de mama no SUS. **Métodos:** Estudo descritivo, realizado a partir de dados secundários do Sistema de Informações Hospitalares do Sistema Único de Saúde (SUS), referentes aos custos das internações por câncer de cólon e de mama, nas cinco regiões brasileiras para a faixa etária de 60 anos ou mais no período de janeiro de 2015 a abril de 2016. Para o cálculo da fração atribuível populacional (PAF) foram considerados os riscos relativos da inatividade física de cada doença e a prevalência de inatividade física foi obtida da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio. Utilizou-se a PAF referente à causa de internação estratificada por região. **Resultados:** A prevalência total de inatividade física no país correspondeu a 62,7% da população idosa, com maior percentual para a região Norte (65,8%) e menor para a região Nordeste (61,5%). A maior PAF foi encontrada para o câncer de cólon. **Conclusão:** A inatividade física impacta significativamente no número de internações hospitalares pelas causas avaliadas e nos custos resultantes, com diferenças em cada região do país.

Palavras-chave: Sistema Único de Saúde, estilo de vida sedentário, hospitalização.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
vanessa_vieirapena@yahoo.com.br

Incidência do aneurisma de artéria coronária na unidade coronariana do Hospital de Clínicas da UFU

Maira Caroline Marques da Costa^{1,*}
Gilmar da Cunha Sousa¹
Frederico Balbino Lizardo¹
Lázaro Antônio dos Santos¹
Lucas Resende Sousa¹

Introdução: Aneurisma de artéria coronária (AAC) é definido como a presença de um seguimento de artéria coronária cujo diâmetro seja ≥ 1.5 vezes daquele do trecho normal adjacente. **Objetivo:** Verificar a incidência do AAC e de outras patologias cardiovasculares nos pacientes atendidos pela Unidade Coronariana do Hospital de Clínicas da UFU. **Métodos:** A partir da análise dos prontuários, verificamos gênero, etnia e associação com aneurismas extracardíacos. Foram analisados 299 prontuários no período de outubro de 2014 a janeiro de 2016. A análise estatística dos dados foi realizada de forma descritiva em termos de porcentagem simples. **Resultados:** Os pacientes que se encontravam ativos, a maior incidência foi observada para angina (84,8%), nos pacientes inativos foi o aneurisma extracardíaco (9,1%), pacientes que foram a óbito em outras patologias (15,2%). Quanto ao gênero masculino o aneurisma extracardíaco apresentou a maior porcentagem (72,7%), e no gênero feminino a angina (39,4%). Para a etnia branca a maior incidência foi para angina (60,6%), a parda prevaleceu o aneurisma extracardíaco (45,4%) nos pacientes negros prevaleceu angina com (6,1%) e na etnia amarela foi encontrada apenas em outras patologias (0,7%). **Conclusão:** o aneurisma de artéria coronária é considerado uma patologia de baixíssima incidência e as demais patologias como infarto agudo do miocárdio, aneurismas extracardíacos e angina, são considerados de alta incidência. Em todas as patologias a maior incidência foi para o gênero masculino. A etnia mais acometida em todas as patologias foi a branca, e não foi identificada associação de AAC com aneurismas extracardíacos.

Palavras-chave: aneurisma, artéria coronária, doenças cardiovasculares.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: mairacmc@hotmail.com

Influência do número de repetições do método *Mat* Pilates sobre a flexibilidade de acadêmicos de uma universidade federal

Daiane Menezes Lorena^{1,*}

Juliana Valentino Borges²

Ana Clara Alves Cutlac²

Fabiano de Araújo Faria²

Andrea Licre Pessina Gasparini²

Introdução: Na rotina de prescrição cinesioterapêutica há uma dificuldade para padronizar o número de exercícios propostos por sessão do método Pilates e a frequência de repetições por exercício. **Objetivo:** Analisar a influência do número de repetições do método *Mat* Pilates sobre o aumento da flexibilidade muscular de cadeia posterior, de universitários. **Métodos:** Estudo clínico randomizado, realizado com 10 voluntários acadêmicos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, de ambos os sexos, com média de idade de 22 anos, alocados em 2 grupos, G1 e G2, que realizaram 20 exercícios do método *Mat* Pilates com variação de 5 e 10 repetições. A intervenção teve duração de 24 sessões, 2 vezes semanais, com avaliação pré e pós-intervenção da flexibilidade de cadeia posterior através do equipamento banco de Wells. **Resultados:** Observou-se na análise intragrupo que para a variável flexibilidade os dois grupos obtiveram diferença significativa na comparação pré e pós-intervenção (G1 p 0,008 e G2 p 0,013) e não houve diferença significativa intergrupo. **Conclusão:** Conclui-se com o presente estudo que o protocolo de 20 exercícios com variação de 5 e 10 repetições apresentou resultados positivos para a flexibilidade, inferindo-se que 5 repetições de cada exercício proposto, para o conjunto de 20 exercícios são suficientes para iniciar ganho de flexibilidade muscular.

Palavras-chave: estabilização segmentar, flexibilidade, exercício físico.

Fomento: FAPEMIG.

Afiliação dos autores

¹Residência Integrada Multiprofissional em Saúde do Adulto, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: daia_lidi@hotmail.com

Intervenção fisioterapêutica Intradialítica em pacientes da unidade de terapia renal em um Hospital Universitário

Ana Carolina Otoni Oliveira^{1,*}

Daiane Menezes Lorena¹

Francielle Thaisa Morais Martins¹

Luana Rodrigues Rosseto Felipe¹

Matheus Marques Marques¹

Felipe Gonçalves Soares¹

Marilíta Falângola Accioly¹

Introdução: A doença renal crônica é considerada um grande problema de saúde pública. A hemodiálise é capaz de prolongar a vida desses pacientes, entretanto, não evita alguns prejuízos determinados pela condição patológica de base. Esses pacientes apresentam baixa tolerância ao exercício e descondição físico. Os programas de exercícios fisioterapêuticos de moderada ou baixa intensidade no período intradialítico têm sido utilizados. **Objetivo:** Estabelecer uma rotina de exercícios físicos e respiratórios durante o período intradialítico. **Métodos:** Estudo longitudinal aplicado em pacientes que realizam hemodiálise na Unidade de Terapia Renal do Hospital das Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. O programa constituiu-se de exercícios ativos, fortalecimento de membros superiores e membros inferiores, cicloergômetro e exercícios respiratórios, com monitoração dos dados de pressão arterial, frequência cardíaca, saturação periférica de oxigênio, realizados duas vezes por semana. **Resultados:** A prática de exercícios fisioterapêuticos agrega vantagens como maior aderência ao tratamento de hemodiálise, redução da monotonia das sessões de hemodiálise, convívio social, melhora da capacidade funcional e qualidade de vida. **Conclusão:** A intervenção fisioterapêutica no setor de hemodiálise se faz necessária para manter uma rotina de exercícios físicos e respiratórios durante o período intradialítico, promovendo efeitos incrementais na capacidade funcional, função muscular e qualidade de vida dos usuários.

Palavras-chave: exercício, diálise renal, fisioterapia.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: ana-ina@hotmail.com

Mini avaliação nutricional na determinação do estado nutricional de idosos institucionalizados

Lucas Tadeu Andrade^{1,2,*}
Carla Cristina Alves Andrade^{1,2}
Mário da Silva Garrote-Filho²
Carlos Henrique Alves de Rezende¹
Nilson Penha-Silva²
Sebastião Rodrigues Ferreira Filho¹

Introdução: O crescimento da população de pessoas mais velhas em relação às mais novas é um fenômeno global que começou no início do século XX nos países desenvolvidos e apenas mais recentemente. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional de idosos institucionalizados **Métodos:** O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (Protocolo 220.467/2013). O estudo teve um delineamento transversal e investigou indivíduos idosos com idade igual ou superior a 60 anos que residiam de forma permanente em três Instituições de Longa Permanência de Idosos da cidade de Patos de Minas. A população inicial contou com 122 idosos residentes, dos quais 69 preencheram os critérios de inclusão e constituíram a população do presente estudo. Foram investigados o peso corporal, circunferência abdominal, índice de massa corporal (IMC) e estado nutricional através do instrumento Mini Avaliação Nutricional (MNA). A análise dos dados foi realizada através do *software* SPSS 22, sendo considerados significantes os ajustes com valores de $p \leq 0.05$. **Resultados:** Foram encontradas correlações significantes entre MNA e IMC (0.340). Foi encontrada uma correlação forte entre IMC e circunferência abdominal (0.783). Os escores do MNA mostram que a maioria dos idosos internados em instituições de longa permanência apresentaram estar em risco de desnutrição (63.8%) ou mesmo quadro de desnutrição (27.5%). **Conclusão:** As conclusões obtidas neste trabalho são em função de uma população especial como modelo de estudo, idosos residentes em uma instituição de longa permanência. Em relação ao estado nutricional dos idosos os nossos achados confirmam o que está presente na literatura uma maior prevalência de idosos em risco de desnutrição.

Palavras-chave: idosos, desnutrição, avaliação.

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

Afiliação dos autores

¹Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

²Instituto de Genética e Bioquímica, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: andradelucast@gmail.com

Monitoramento de saúde através de inquérito telefônico em usuários do SUS

Claudia Pedroso Ferreira^{1,*}
Angélica Bonolo¹
Letícia Ap. Calderão Sposito¹
Priscila Missaki Nakamura^{1,2}
Eduardo Kokubun¹

Introdução: Muitos são os estudos epidemiológicos que acompanham por um longo período de tempo a população. Através do contato telefônico, é possível alcançar um número representativo da população, além de ser um sistema de monitoramento de baixo custo, simples e ágil. **Objetivo:** Analisar a prevalência de ligações atendidas durante uma intervenção de monitoramento de saúde em usuários de Unidades de Saúde da Família (USF) durante 7 meses na cidade de Rio Claro–SP. **Métodos:** A amostra foi composta de 111 usuários da USF, com idade média de 50,39+15,40 anos, sendo 84 do sexo feminino e 27 do sexo masculino. O monitoramento aconteceu de forma mensal e recordatória, através de entrevistas telefônicas, por entrevistador treinado, sendo realizadas 5 tentativas de contato, em horários e dias distintos. As ligações duram em média cinco minutos, e as respostas são registradas através do uso do aplicativo *Open Data Kit* e gravações. As análises foram descritivas, utilizando de média, desvio padrão e percentual. **Resultados:** A média percentual das ligações atendidas correspondeu a 54,1%, contudo, 44,4% representam as ligações não atendidas e 1,5% as ligações recusadas pelos avaliados no período de intervenção. **Conclusão:** Apesar de grande parte dos entrevistados atenderem as ligações, há deficiências em relação às ligações “não atendidas”. A mudança de número fixo ou móvel, e horário de trabalho podem ser fatores para o percentual elevado. Ainda, o elevado número de telefones indisponíveis durante os meses, em virtude de falta de pagamento, bloqueio ou cancelamento da linha possa ter contribuído.

Palavras-chave: ligações telefônicas, assistência à saúde, sistema único de saúde.

Fomento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

Afiliação dos autores

¹Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

²Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil.

***Autor correspondente**

e-mail: claudinha08@gmail.com

Motivação de idosos à prática de atividade física: comparação entre programas de universidades no Brasil e Portugal

Erik Vinicius de Orlando Dopp^{1,*}
Wedson Guimarães Nascimento¹
Cláudia Salomé Lima Dias²
Nuno José Corte-Real Correia Alves²
António Manuel Leal Ferreira Mendonça da Fonseca²
Priscila Missaki Nakamura^{1,3}

Introdução: Atualmente, observamos o aumento da adesão de idosos a programas de Atividade Física, buscando nestes, o convívio social além de aspectos voltados à aptidão física. **Objetivo:** O estudo em questão objetivou-se em identificar os fatores que levam os idosos à prática de Atividade Física em dois programas de atividade física em Faculdades de Educação Física e Desporto, sendo no Brasil (IFSULDEMINAS) e em Portugal (FADEUP), levando em consideração fatores referentes à idade, tempo de prática e aspectos motivacionais. **Métodos:** O estudo contou com 18 idosas, sendo 10 brasileiras e 8 portuguesas, frequentadoras regulares de programas de atividade física, na qual foram submetidas ao questionário *Exercise Motivation Inventory - 2* (EMI - 2), constituído por 51 itens agrupados em 14 fatores motivacionais. Para análise estatística, foi utilizado a diferença de proporções, utilizando para a criação de categorias, o percentil 50. **Resultados:** Sobre os resultados, encontramos que quanto à idade, as alunas de Portugal são mais velhas que a do Brasil ($m=75\pm 3.8$ e 67.3 ± 5.3), ao tempo de prática, as alunas portuguesas estão mais tempo no programa que as brasileiras ($m=10.6\pm 4.17$ e 3.6 ± 1.9). Quanto aos fatores motivacionais, foi identificado que para as brasileiras, fatores psicológicos e interpessoais são mais importantes para a prática de atividade física do que para as portuguesas, que destacaram os benefícios funcionais. **Conclusão:** Desta forma, podemos concluir que, os fatores motivacionais podem variar levando em consideração as características dos idosos e, principalmente do programa de Atividade física no qual frequentam.

Palavras-chave: motivação, idosos, atividade física.

Afiliação dos autores

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil.

²Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – FADEUP, Porto, Portugal.

³Programa de Pós-Graduação em Ciência da Motricidade, Rio Claro, São Paulo, Brasil

*Autor correspondente

e-mail: erikvinicius06@gmail.com

Motivação para a prática de atividade física entre adolescentes surdos e ouvintes

Luana Foroni Andrade^{1,*}
Shamyr Sulyvan de Castro²

Introdução: Em toda e qualquer ação desempenhada pelo ser humano, a motivação está presente como um dos fatores que pode determinar êxito ou fracasso na execução de tarefas. **Objetivo:** Comparar os níveis de motivação que levam adolescentes surdos e ouvintes a praticar atividades físicas. **Métodos:** Pesquisa quantitativa, descritiva de natureza investigativa analítica e comparativa. Amostra não probabilística por conveniência, composta por adolescentes surdos e ouvintes, pareados por sexo, idade e escolaridade, na faixa etária entre 10 a 19 anos, que cursavam o ensino fundamental ou médio em duas escolas situadas no município de Uberaba/MG, uma inclusiva e outra bilíngue com ensino em Libras-Português. Foram avaliados 30 adolescentes surdos e 30 adolescentes ouvintes. O inventário IMPRAF 54, versão simplificada do IMPRAF 126, composto por 48 itens que medem seis dimensões relacionadas à motivação para a prática de atividades físicas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, foi aplicado no período de março a maio de 2014. **Resultados:** Neste estudo, os adolescentes surdos apresentaram-se mais motivados (média 82,82+11,79) à realização de práticas de atividades físicas que os adolescentes ouvintes (média 74,42+15,44), sendo significativa a diferença nos fatores sociabilidade ($p=0,0005$), competitividade ($p=0,0155$), bem como no nível total de motivação da amostra por grupos ($p=0,0106$). **Conclusão:** Pertencer a cultura surda apresentou-se como uma condição que aumenta a probabilidade de maior motivação para a prática de atividade física entre adolescentes, principalmente em relação a aspectos ligados a sociabilidade e competitividade.

Palavras-chave: motivação, atividade motora, surdez.

Fomento: CNPq.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: luanaforoni@gmail.com

Motivo da prática de atividade física e o uso de esteróides androgênicos anabólicos

Rodrigo Siqueira^{1,2,*}

Lilian Cristina Gomes do Nascimento²

Maria Georgina Marques Tonello²

Introdução: Sociedade contemporânea é marcada pela comum prática de exercício físico em academias como parte ativa do processo social do indivíduo, em muitos casos isto faz com que os mesmos sejam expostos a novos produtos e serviços, entre eles encontra-se o esteroide androgênio anabólico (EAA). **Objetivo:** Verificar se existe correlação entre o uso de EAA e a motivação para a prática de atividade física por pessoas que praticam musculação em academia. **Métodos:** Este trabalho aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Franca sob o número do protocolo 018629/2015, o qual todos os participantes assinaram o TCLE. Convidou-se a praticantes de musculação do sexo masculino, maiores de 18 anos a participarem deste estudo, encontrando-se 284 voluntários, com uma média de 28,65 ($\pm 7,83$) anos. Os participantes responderem um questionário e depositarem em uma urna, para garantir a confidencialidade dos dados. **Resultados:** Verificou-se uma correlação positiva entre o uso de EAA ($p < 0,0001$) e o motivo da prática de atividade física com as seguintes variáveis: quando a motivação é a saúde a proporção de usuários de EAA é significativamente menor do que não usuários de EAA; todavia quando a motivação é a aptidão física, competição ou convívio social, não houve diferença na proporção de usuários ou não usuários de EAA. **Conclusão:** Consta-se a necessidade de se desenvolver ações apropriadas, voltadas para a prevenção do abuso de anabolizantes junto à essa população, tendo em consideração especial quando a principal motivação para a prática esportiva não é a saúde.

Palavras-chave: anabolizantes, atividade física, promoção de saúde.

Afiliação dos autores

¹Centro Universitário do Planalto de Araxá, Araxá, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade de Franca, Franca, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
siqueira.academia@gmail.com

Nível de atividade física associado ao estado nutricional em pessoas idosas

Márlon Martins Moreira^{1,*}
Bruno de Freitas Camilo¹
Renata Damião¹
Sheilla Tribess¹
Jair Sindra Virtuoso Júnior¹

Introdução: Baixos níveis de atividade física podem acarretar problemas de saúde nos idosos. **Objetivo:** Analisar a associação do nível de atividade física com parâmetro do estado nutricional em idosos. **Métodos:** A amostra foi constituída de 452 indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes na zona urbana e cadastrados na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Alcobaça, Bahia. O nível de atividade física (NAF) foi avaliado por meio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) e a resposta foi quantificada em minutos por semana em atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, considerando o indivíduo como suficientemente ativo (≥ 150 min./sem) ou insuficientemente ativo (< 150 min./sem). A massa corporal e a estatura foram mensuradas para obtenção do índice de massa corporal (IMC), por meio da equação: $IMC = \text{massa corporal (Kg)} / \text{estatura (m)}^2$. Os idosos foram classificados em eutrofia ($IMC 18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$) ou com excesso de peso ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$). A Regressão de Poisson foi empregada para estimar a associação do NAF com o IMC. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** A prevalência de idosos insuficientemente ativos foi de 46,7%, sendo 64,3% mulheres. Em relação ao IMC, 65,9% dos idosos apresentaram excesso de peso corporal, sendo 68,5% nas mulheres. Foi observada uma razão de prevalência de 0,967 (IC 95%: 0,770-1,215) do NAF para o IMC. **Conclusão:** Há uma tendência de relação negativa do NAF com o IMC, apesar da análise não indicar relação entre as variáveis pelo nível de significância adotada.

Palavras-chave: atividade física, índice de massa corporal, saúde do idoso.

Fomento: CAPES e CNPq.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: moreira.marlon@hotmail.com

Nível de atividade física diária de idosos por meio de acelerometria

Fernanda Aparecida Lopes Magno^{1,*}

Jairo Hélio Júnior^{1,2}

Camilo Luis Monteiro Lourenço³

Kariny Rodrigues Pereira¹

Gersiel Nascimento de Oliveira Júnior¹

Jeffer Eidi Sasaki¹

Jair Sindra Virtuoso Júnior¹

Introdução: A prática regular de atividade física (AF), sobretudo de intensidade moderada a vigorosa, é benéfica para a saúde dos idosos, sendo o inverso atribuído ao tempo em comportamento sedentário (CS). Entretanto, poucas pesquisas descrevem a AF, em diferentes intensidades, e CS dos idosos mensurados de forma objetiva. **Objetivo:** Descrever o nível de AF diária, de diferentes intensidades, e CS de idosos por meio de acelerometria. **Métodos:** A amostra foi composta por 118 idosos (68,6 anos \pm 3,4 anos) de ambos os sexos, participantes de atividades na Unidade de Atendimento ao Idoso, no município de Uberaba, MG. Os idosos utilizaram acelerômetros (*ActiGraph*, wGT3X-BT triaxial), por período de sete dias, afixados no quadril direito por meio de cinta elástica. Os acelerômetros foram inicializados na taxa de amostragem de 80Hz. Após o período de utilização, os dados brutos de aceleração foram baixados e reduzidos em counts/minuto no *software ActiLife* 6.0. Realizou-se a média diária do tempo em CS, AF leve, moderada e vigorosa considerando os seguintes pontos de corte para counts/min: 0-200, 201-2689, 2690-6166, 6167-9642 counts/min, respectivamente. **Resultados:** As médias dos tempos diário dos idosos foram de 391,85 \pm 77,87 min/dia em CS, 407,66 \pm 90,58 min/dia em AF leve, 32,71 \pm 22,95 min/dia em AF moderada e de 0,66 \pm 3,35 min/dia em AF vigorosa. **Conclusão:** Identificou-se que os idosos despendem maior parte do seu tempo em AF leve, seguido por CS, AF moderada e AF vigorosa. Sugerem-se intervenções para elevar o nível de AF moderada a vigorosa nesses idosos.

Palavras-chave: atividade motora, acelerometria, envelhecimento.

Fomento: CAPES.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Instituto Federal Goiano-Campus Urutaí, Urutaí, Goiás, Brasil.

³Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
nandinhalopes_2008@hotmail.com

Nível de atividade física e força muscular de membros inferiores em idososDenner Ferreira de Sousa^{1,*}Sheilla Tribess¹Joilson Meneguci²Cíntia Aparecida Garcia²Jair Sindra Virtuoso Júnior^{1,2}

Introdução: A prática de atividade física tem sido considerada um fator de proteção para a incapacidade funcional entre idosos, uma vez que minimiza a degeneração provocada pelo envelhecimento, por meio do aumento da força muscular. **Objetivo:** Verificar a associação do nível de atividade física com a força muscular de membros inferiores em idosos. **Métodos:** Estudo transversal, parte do “Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça” (ELSIA), realizado com a população idosa cadastrada na Estratégia Saúde da Família, residente na zona urbana do município de Alcobaça, BA. O nível de atividade física foi obtido por meio do Questionário Internacional de Atividade Física. Foram considerados como insuficientemente ativos aqueles que despendiam < 150 minutos/semana em atividades físicas de intensidades moderadas a vigorosas. A força muscular de membros inferiores foi avaliada pelo teste de levantar e sentar da cadeira, sendo considerados com força muscular reduzida de membros inferiores aqueles que foram incapazes de realizar cinco repetições. Para verificar a associação entre o nível de atividade física e a força muscular de membros inferiores foi realizado o teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Foram avaliados 473 idosos, com média de idade de 70,2±8,2 anos. Dos idosos que despendiam ≥ 150 minutos/semana de atividade física, apenas 17,1% (n=6) apresentaram força muscular reduzida. Por outro lado, dos idosos que despendiam < 150 minutos/semana, 82,9% (n=29) apresentaram força muscular reduzida ($p < 0,001$). **Conclusão:** Foi verificado que os idosos insuficientemente ativos apresentaram força muscular reduzida de membros inferiores quando comparados com os idosos suficientemente ativos.

Palavras-chave: atividade física, incapacidade funcional, idoso.

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Afiliação dos autores

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

²Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail:
dennerferreiradesousa@outlook.com

Nível de atividade física e percepção do estado de saúde de idosos

Rosângela da Silva Rocha^{1,*}

Sheilla Tribess¹

Joilson Meneguci²

Cíntia Aparecida Garcia²

Jair Sindra Virtuoso Júnior^{1,2}

Introdução: O envelhecimento populacional cresce rapidamente e, juntamente com isso, aumenta a preocupação com o nível de atividade física e as condições de saúde em idosos. **Objetivo:** Verificar a associação do nível de atividade física com a percepção do estado de saúde de idosos. **Métodos:** Estudo transversal, parte do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça, (ELSIA), realizado com a população idosa cadastrada na Estratégia da Saúde da Família, residente na zona urbana do município Alcobaça, BA. O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física, em que os idosos foram classificados em insuficientemente ativos (<150 min/sem) e suficientemente ativos (≥150 min/sem). O estado de saúde foi avaliado por meio de uma pergunta: “Em geral, o(a) Sr(a) diria que sua saúde está?”. As opções de repostas eram: excelente/muito boa, boa, regular e ruim, sendo categorizadas em positivo (excelente/muito boa, boa) e negativo (regular, ruim). Para verificar a associação entre o nível de atividade física e o estado de saúde foi realizado o teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Participaram do estudo 473 idosos, com média de idade de $70,2 \pm 8,2$ anos. Verificou-se que quando analisada a percepção positiva do estado de saúde, 61,0% ($n=105$) eram idosos suficientemente ativos. Por outro lado, quando analisada a percepção negativa do estado de saúde entre os idosos, 52,0% ($n=156$) eram insuficientemente ativos ($p=0,006$). **Conclusão:** Identificou-se que idosos suficientemente ativos possuem uma melhor percepção de saúde. Neste sentido, faz-se necessário incentivar a prática regular de atividade física para esta população.

Palavras-chave: atividade física, saúde do idoso, estilo de vida.

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Afiliação dos autores

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

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: rosanna_rocha@hotmail.com

Nível de atividade física e síndrome de fragilidade em idosos

Giovana Silva Martins^{1,*}

Sheilla Tribess¹

Joilson Meneguci²

Cíntia Aparecida Garcia²

Jair Sindra Virtuoso Júnior^{1,2}

Introdução: A fragilidade é um dos agravos que podem acometer os idosos e causa maior vulnerabilidade a fatores estressores e aumenta a propensão a desfechos adversos à saúde. Uma estratégia eficaz de prevenção ou até mesmo reversibilidade deste quadro seria a atividade física, proporcionando assim, um envelhecimento ativo e saudável. **Objetivo:** Verificar a prevalência da síndrome de fragilidade de acordo com o nível de atividade física. **Métodos:** Estudo transversal, parte do “Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça” (ELSlA). O nível de atividade física foi avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), sendo que os idosos foram classificados em insuficientemente ativos (<150 min/sem) e suficientemente ativos (≥150 min/sem). A síndrome de fragilidade foi identificada de acordo com os critérios do *Study of Osteoporotic Fractures* (SOF), sendo considerados frágeis os idosos que pontuaram em dois ou mais componentes. Para comparar as variáveis foi utilizado teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Foram avaliados 473 idosos, com média de idade de 70,2 (dp=8,2) anos. A prevalência de fragilidade foi de 8,6% (n=39). Foi verificada associação entre fragilidade e nível de atividade física ($p=0,018$), sendo que 64,1% (n=25) dos idosos frágeis foram classificados como insuficientemente ativos e 35,9% (n=14) como suficientemente ativos. Por outro lado, 44,4% (n=185) dos idosos não frágeis foram considerados insuficientemente ativos e 55,6% (n=232) suficientemente ativos. **Conclusão:** A prevalência de idosos frágeis foi superior em indivíduos insuficientemente ativos, quando comparados com os suficientemente ativos.

Palavras-chave: atividade física, idosos fragilizados, saúde do idoso.

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Afiliação dos autores

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

²Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
giovana.smartins15@gmail.com

Número de dias necessários para uma estimativa confiável do nível de atividade física e comportamento sedentário a partir de dados de acelerômetros em idosos

Fernanda Tavares Palao^{1,*}
Joilson Meneguci¹
Fernanda Aparecida Magno Lopes¹
Sheilla Tribess¹
Jair Sindra Virtuoso Júnior¹
Jeffer Eidi Sasaki¹

Introdução: Pesquisas que utilizam acelerômetros têm crescido na última década, as quais possibilitam a coleta e armazenamento de dados do dia-a-dia da população estudada. **Objetivo:** Examinar o número mínimo de dias de monitoramento para a validade da estimativa de atividade física (AF) e de comportamento sedentário (CS) de dados de acelerômetro em idosos. **Métodos:** Participaram desse estudo 42 idosos de um centro local para idosos. Participantes utilizaram um ActiGraph wGT3X-BT no quadril direito por sete dias consecutivos. Realizou-se o *download* dos dados do acelerômetro em um computador e convertidos em dados de count de atividade em epochs de 60s. Tempo gasto em CS e diferentes categorias de intensidade da AF foram estimadas através de pontos de corte de counts tradicionalmente utilizados. Idosos com pelo menos sete dias válidos de monitoramento (≥ 10 h/dia) foram incluídos na análise. O coeficiente de correlação intraclasse (CCI) foi calculado para determinar a confiabilidade no monitoramento dia-a-dia. A fórmula de *Spearman-Brown prophecy* foi utilizada para estimar o número mínimo de dias de monitoramento necessários para atingir um CCI de 0,80. **Resultados:** Os valores de CCI para tempo gasto em CS e categorias de intensidade da AF variaram entre 0,43 a 0,58. O número mínimo de dias de monitoramento requerido para atingir um CCI de 0,80 variou de 2,9 para 5,3 dias. **Conclusão:** Um mínimo de cinco dias de monitoramento, incluindo pelo menos um dia de final semana, é necessário para validar a estimativa de CS e de AF a partir de dados de acelerômetro em idosos.

Palavras-chave: idoso, atividade física, saúde.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
fernanda_palao@hotmail.com

O treinamento concorrente como estratégia de prevenção da obesidade em mulheres

Wellington Gilberto de Sousa^{1,*}
Markus Vinicius Campos Souza^{1,2}

Introdução: A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal sendo considerada um fator de risco para a saúde da mulher. Diante desta situação, é necessária uma estratégia de prevenção e tratamento da obesidade. **Objetivo:** Avaliar a influência do treinamento concorrente (TC) na força dinâmica e isométrica em mulheres obesas. **Métodos:** Foram realizados testes de força máxima dinâmica e isométrica, antes e após 12 semanas de treinamento em 14 mulheres com $53,6 \pm 5,8$ anos, peso $83,1 \pm 11,4$ kg e IMC $33,6 \pm 6,4$ m/kg². A força dinâmica foi avaliada por repetições máximas (RMs) no Supino Reto (SR) e Leg Press 180° (LP) e a isométrica por preensão manual e tração lombar (aparelho dinamômetro). **Resultados:** Após o treinamento, o peso levantado no SR passou de $20,1 \pm 1,5$ kg para $27,9 \pm 2,7$ kg, e no LP os valores iniciais foram $62,4 \pm 7,8$ kg e os valores finais de $93,6 \pm 9,5$ kg. Quando analisado o teste, no dinamômetro de mãos, os valores iniciais foram de $21,4 \pm 1,7$ kgf e os valores finais $24,9 \pm 2,2$ kgf. E os valores do teste de tração lombar iniciais foram $57,6 \pm 6,9$ kgf e os valores finais $63,1 \pm 6,7$ kgf. **Conclusão:** Com o TC proposto neste trabalho, houve aumento na força e também redução nos valores da composição corporal.

Palavras-chave: treinamento concorrente, obesidade, mulheres.

Afiliação dos autores

¹Curso Educação Física, Universidade de Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Curso Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
wellington.gilberto13@gmail.com

O Treinamento Físico Militar (TFM) como disciplina do Curso de Aperfeiçoamento de Intendência para Oficiais (CAIO): por que o desinteresse de alguns alunos pela sua prática?

Marco Antonio Ferreira da Costa^{1,*}

Introdução: O artigo refere-se à temática da importância do Treinamento Físico Militar (TFM). Este trabalho baseou-se nos estudos de autores como: Almeida et al (2014), O' Connor; Bahrke; Tetu (1990), Dantas (2003), Brasil (2009), Pitanga (2010), Martins Junior (2000), que trataram respectivamente, os temas referentes ao histórico do Centro de Instrução e Adestramento Almirante Newton Braga (CIANB), resistência física em combate, melhora do sistema cardiorrespiratório, normatização do TFM, vertente aeróbica e motivação. **Objetivo:** Investigar as causas do desinteresse pela disciplina de TFM do Curso de Aperfeiçoamento de Intendência para Oficiais (CAIO). **Métodos:** Pesquisa de campo descritivo-comparativo e as avaliações quali-quantitativa, através do questionário semiestruturado aplicado para 30 oficiais-alunos do CIANB. O instrumento composto por 11 perguntas foi validado por professores mestres do Centro Universitário Augusto Motta. Os militares participaram voluntariamente e tiveram suas identidades resguardadas. **Resultados:** A análise dos dados demonstrou a importância da presença da disciplina de TFM no currículo do CAIO. A maioria (77%) considerou necessária à formação do oficial intendente. A disciplina é aprovada por 87% dos respondentes. A condução da disciplina pelo docente agradou 90% dos alunos e que o grau hierárquico do instrutor não interfere na qualidade da atividade (97%). 80% dos alunos não priorizam o TFM. A maioria (10) sugeriu o aumento da carga horária de natação. **Conclusão:** Portanto, alguns alunos mostraram-se desinteressados pela prática do TFM por priorizarem o estudo de outras disciplinas, principalmente, em dias de prova. Por outro lado, o trabalho desempenhado pelo professor muito contribuiu para aprovação dos discentes.

Palavras-chave: aptidão física, motivação, treinamento físico militar.

Fomento: Marinha do Brasil – Centro de Instrução e Adestramento Almirante Newton Braga.

Afiliação dos autores

¹Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: marcos-educacaofisica@hotmail.com

Ocorrência de lesões, alterações posturais e de flexibilidade na equipe de futsal feminino da Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM

Stéfanny Paula Bérghamo^{1,*}
Felipe Gonçalves Soares¹
Lilian Gomes S. Ferreira¹
Manuela Zantut Meneghelli¹
Mariana Barbosa Morais Oliveira¹
Nuno Miguel Lopes de Oliveira¹

Introdução: A Associação Atlética Acadêmica do Triângulo Mineiro é uma entidade básica de organização do desporto na UFTM. Uma das equipes em destaque está relacionada ao futebol de salão categoria feminino, notando-se uma prática intensa de treinamentos e competições durante o ano. **Objetivo:** Avaliar a ocorrência de lesões, as alterações posturais e a flexibilidade das atletas do futsal feminino. **Métodos:** A amostra foi de 24 atletas e utilizado um questionário do tipo de lesão, o local, causa, o período e se voltaram às atividades com dor ou sem dor. Foi realizada avaliação postural clássica com registro fotográfico em diferentes vistas e testes de flexibilidade nos principais músculos dos membros inferiores. **Resultados:** Os locais acometidos com lesões foram na coxa anterior e tornozelo. 45,83% obtiveram entorse e 41,66% estiramento muscular; 87,5% retornaram suas atividades assintomáticas. Nos testes de retração, 76% apresentaram retração de quadríceps e 72% de iliopsoas. Na avaliação postural os desvios encontrados foram: Vista Frontal: Rotação Externa de Tíbia; Valgismo de Joelho; Patela Divergente. Vista Lateral Direita: Joelho Genu recurvatum, Anteversão de Quadril, Protusão de Abdômen, Protusão de Ombro. Vista Lateral Esquerda: Joelho Genu recurvatum, Retificação Torácica e Protusão de Ombro e na Vista Posterior Calcâneo Valgo. **Conclusão:** Essas atletas apresentaram ocorrência de lesões, alterações posturais e encurtamento muscular mostrando a necessidade de uma estratégia de intervenção durante os treinos e campeonatos para a prevenção de ocorrência de novas lesões e alterações biomecânicas que prejudiquem a performance e qualidade de vida.

Palavras-chave: fisioterapia, prevenção de acidentes, traumatismos em atletas.

Fomento: Proext.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
stefannypaula95@hotmail.com

Os jogos paralímpicos como exemplo de estilo de vida ativo para pessoas com deficiência

Lilian Cristina Gomes do Nascimento^{1,*}

Juliana Aparecida Schuller^{1,2}

Maria Georgina Marques Tonello¹

Introdução: Construção do conhecimento sobre deficiência é uma concepção de cunho social, que envolve assimilação de crenças, preconceitos e evidências científicas. Mais de um bilhão de pessoas têm algum tipo de deficiência, e é fundamental salientar a urgente necessidade de novos esforços para promover os direitos humanos e a dignidade de todas as pessoas. **Objetivo:** Divulgar a importância da discussão dos direitos e acessos a atividade física de pessoas com deficiência. **Métodos:** Realizou-se uma revisão da literatura, com base na política nacional e em um momento circunstancial histórico do país. **Resultados:** Verificou-se que a Política Nacional de Promoção de Saúde preconiza ações que promovam modos de vida mais saudáveis, e estabelece o estímulo a inclusão de pessoas com deficiências em projetos de práticas corporais e atividade física como fator de proteção contra riscos que ameaçam a saúde. Todavia, faz-se necessário maiores investigações para verificar a prática de tal fato, sendo assim o empoderamento da pessoa com deficiência, assim como a criação de espaços educativos por meio do esporte uma necessidade para o processo de mudança da atual situação biossociocultural. **Conclusão:** Sob o ponto de vista desta perspectiva, podemos inferir que os Jogos Paralímpicos, 2016, foram um legítimo campo de promoção do direito ao estilo de vida ativo de pessoas com deficiência, pois este sensibiliza participantes para se envolverem em programas de atividade física e exercício físico. Este promoveu em diferentes ambientes um instrumento de inserção social, capaz de transformar a sociedade, valorizando e respeitando a diferença entre cada indivíduo.

Palavras-chave: pessoas com deficiência, atividade física, promoção da saúde.

Afiliação dos autores

¹Universidade de Franca, Franca, São Paulo, Brasil.

²Universidade Federal do Mato Grosso, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: liliangomes@hotmail.com.br

Percepção da qualidade de vida de cuidadores de idosos com doença de Alzheimer

Karina de Figueiredo^{1,*}
Amanda Moraes Pádua¹
Bruno Naves Ferreira¹
Flávia Gomes de Melo Coelho¹
Camila Bosquiero Papini¹

Introdução: A Doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa, ocasionada por atrofia e lesões no cérebro. Com a perda das capacidades cognitivas e funcionais, o idoso se torna dependente desde o início do diagnóstico. Dessa forma, se faz necessário o cuidador para atender nas necessidades das atividades básicas e instrumentais da vida diária. **Objetivo:** Avaliar a percepção da Qualidade de Vida de cuidadores de idosos com DA. **Métodos:** Este estudo teve uma amostra de 8 cuidadores primários com idade média de 60,6±10,4 anos. A amostra foi recrutada no projeto de extensão Movimente. Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF. A análise dos dados foi feita em uma escala de 0 a 100. Quanto mais próximo de cem melhor a qualidade de vida, considerando os domínios físico, psicológico, social e ambiente. **Resultados:** Os cuidadores gastam em média 17±8,1 horas por dia nos cuidados com os idosos com DA. Os pacientes são classificados no estágio leve a moderado da doença. O escore da qualidade de vida geral dos cuidadores é de 67±10, sendo 62,9±12,1 no domínio físico, 65,6±11,7 no domínio psicológico, 72,9±18,8 no domínio social e 66,4±15,2 no domínio ambiente. **Conclusão:** Apesar de um alto tempo diário destinado aos cuidados dos pacientes com DA, os cuidadores avaliados percebem a qualidade de vida de maneira satisfatória.

Palavras-chave: cuidadores, qualidade de vida, doença de Alzheimer.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: karinadefigueiredo@msn.com

Percepção sobre a qualidade de vida de professores de educação física atuantes em escolas no município de Araxá/MG

Paloma Teixeira da Silva^{1,*}
Anselmo Alves de Oliveira¹

Introdução: As más condições de trabalho, baixa remuneração e jornadas extenuantes podem, em longo prazo, interferir sobre a qualidade de vida (QV) dos Professores de Educação Física. *Objetivo:* Avaliar a percepção sobre a QV e cada um de seus domínios, assim como a percepção sobre o estado de saúde geral de saúde de professores de Educação Física atuantes em escolas públicas e particulares no município de Araxá/MG. *Métodos:* Foram visitadas 30 escolas da rede pública e particular de ensino do município de Araxá – MG e avaliados um total de 57 professores de Educação Física atuantes nestas instituições. A QV foi avaliada por meio da versão abreviada do *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref)* e o perfil sociodemográfico foi levantado por meio de questionário específico. *Resultados:* Entre os professores avaliados, 52,6% e 40,3% declararam-se insatisfeitos com o salário e condições de trabalho respectivamente. A QV geral foi avaliada positivamente (muito boa ou boa) por 85,9% dos professores. Além disso, o domínio da QV pior avaliado foi o meio ambiente (65,9 pontos). *Conclusão:* Conclui-se que os professores de Educação física atuantes em escolas no município de Araxá avaliam positivamente a QV e a saúde geral, além disso, o domínio da QV pior avaliado é o meio ambiente.

Afiliação dos autores

¹Centro Universitário do Planalto de Araxá, Curso de Educação Física, Araxá, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: palomat.silva@hotmail.com

Perfil da saúde do artesão em barro

Janine Magaly Arruda Tavares^{1,*}

Vilma Canazart dos Santos¹

Joyce Lopes da Silva Souza¹

Daiane Rodrigues Marinho¹

Introdução: O município de Caruaru possui sua imagem associada a um bem mineral, a argila, que através da habilidade de seus artesãos, moldam figuras da arte popular nordestina, reproduzidos nos bonecos de barro. **Objetivo:** O presente trabalho teve como objetivo caracterizar a situação de saúde do artesão em barro do Alto do Moura. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo com aplicação de questionário semiestruturado a 30 artesãos em barro da comunidade do Alto do Moura, município de Caruaru/PE. **Resultados:** No questionário, a primeira questão remeteu a média de anos dos artesãos em atividade laboral apresentando média de 15 anos. Ainda tivemos que 20% (6) dos artesãos aprenderam a desenvolver o artesanato sozinhos e 80% (24) aprenderam com familiares. Quanto a gostar de trabalhar como artesãos, 86,6% (26) responderam positivamente. A pesquisa também mostrou que a média de carga horária de trabalho é de 15 horas diárias e 100% (30) afirmaram que trabalham como autônomos. Ainda segundo a pesquisa, 86,6% (26) pessoas citaram que para melhorar a qualidade de vida da população, deveria ter um órgão público que atendesse as necessidades desses trabalhadores, com mais visitas de agentes comunitários e médicos na comunidade. **Conclusão:** É mister ressaltar o excesso de carga horária diária de trabalho dos artesãos. Os resultados obtidos ajudarão a nortear o conhecimento da comunidade em relação à correlação saúde e trabalho, pois apesar de sua arte ter um alto valor no mercado, eles ainda precisam de qualidade de vida.

Palavras-chave: perfil de saúde, qualidade de vida.

Fomento: Instituto Federal de Pernambuco.

Afiliação dos autores

¹Instituto Federal de Pernambuco,
Campus Caruaru, Caruaru,
Pernambuco, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail:
janine.tavares@caruaru.ifpe.edu.br

Perfil dos pacientes acompanhados pela equipe multiprofissional do Ambulatório de Cirurgia Bariátrica do HC-UFTM

Andressa Chahine de Melo^{1,*}
Eudes Henrique Dornelas¹
Nathallie de Freitas Cezário¹

Introdução: Segundo um estudo realizado em 2014 pela Organização Mundial de Saúde, 39% dos adultos estavam acima do peso, com IMC ≥ 25 kg/m², e 13% eram obesos, com IMC ≥ 30 kg/m². O tratamento por meio da prática de atividade física (AF), alimentação balanceada e remédios tem seus resultados positivos, porém a cirurgia bariátrica tem demonstrado ser um tratamento mais eficiente para pacientes que possuem IMC maior que 40 kg/m². **Objetivo:** Identificar o perfil dos pacientes obesos acompanhados pela equipe multiprofissional do Ambulatório de Cirurgia Bariátrica (CB) do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (HC-UFTM). **Métodos:** Estudo retrospectivo (janeiro a dezembro de 2015) e descritivo com abordagem quantitativa. Foram analisados 141 prontuários, coletando dados referente ao gênero, idade, IMC, comorbidades e se praticavam AF. **Resultados:** Gênero: 85,1% feminino, 14,9% masculino; Idade: 93,6% tem entre 18 e 59 anos e 6,38% acima de 60; IMC: Normal:1,4%, Sobrepeso: 2,1%, Obesidade I:2,8%, Obesidade II: 25,5%, Obesidade III: 68,1%; Comorbidades: 63% Hipertensão Arterial, 28,3% Diabetes, 17,7% Dislipidemia, 14,2% Hesteatose Hepática, 11,3% Hipotireoidismo, 4,9% Cardiopatia, 49,6% Dores articulares e musculares, 21,9% Problemas respiratórios; e 58,2% não praticava nenhuma AF. **Conclusão:** Os pacientes do ambulatório de CB são em sua maioria mulheres na fase adulta, com várias comorbidades, e mais da metade não realizam AF.

Palavras-chave: obesidade, cirurgia bariátrica, atividade motora.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
andressa.chahine@hotmail.com

Perfil dos praticantes de corrida e benefícios auto relatados: um relato de experiência

Carlos Eduardo de Morais^{1,2,*}
Kátia Ariana Borges³

Introdução: Exercícios aeróbicos, como a corrida, são considerados de suma importância para a saúde e adesão a um estilo de vida saudável, melhorando aspectos biológicos, fisiológicos, cognitivos e sociais em indivíduos sedentários e em atletas. **Objetivo:** Objetivou-se com tal levantamento identificar o perfil dos praticantes de Corrida de Rua e os benefícios auto-relatados quanto à qualidade de vida e saúde. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência pautado em uma pesquisa transversal, quantitativa e descritiva. O levantamento foi realizado com 20 participantes com idade entre 20 e 66 anos e adesão ao grupo de corrida variando entre 2 meses e 1 ano e três meses. Todos os sujeitos aceitaram participar do levantamento e assinaram um termo de consentimento referente à autorização e ciência da participação. **Resultados:** Dos 20 participantes 13 eram do sexo feminino e 7 masculino, com Índice de Massa Corporal variando de 18,25 a 36,81. Observou-se que 65% das pessoas eram solteiras, 15% divorciadas e 20% casadas; 40% relataram nunca ter realizado outro tipo de atividade física e 30% disseram também praticar Pilates. Quanto a qualidade de vida e saúde observou-se que 100% da amostra relatou melhora em aspectos como capacidade cardiorrespiratória, concentração, satisfação corporal, resiliência e oportunidades de lazer. **Conclusão:** Observou-se com o levantamento que além de melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a prática regular de Corrida de Rua também promove efeito protetor na saúde e bem estar global, melhorando a capacidade funcional, prevenindo o declínio das funções cognitivas e aumentando as oportunidades de lazer e relaxamento.

Palavras-chave: corrida, qualidade de vida, estilo de vida.

Afiliação dos autores

¹Prefeitura Municipal de Igarapava, Igarapava, São Paulo, Brasil.

²Prefeitura Municipal de Delta, Delta, Minas Gerais, Brasil.

³Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: dueduca@yahoo.com.br

Prática de atividades físicas e hábitos alimentares de graduandos de enfermagemCíntia Tavares Carleto^{1,*}Laís Elias Teodoro¹Virgínia Souza Santos²Alexandre Marcos Rodrigues Braga¹Brena Elisa de Paulo¹Mariana Aparecida Costa Ramalho¹Leila Aparecida Kauchakje Pedrosa¹

Introdução: O contexto universitário proporciona novas relações sociais e adoção de novos comportamentos que podem tornar os estudantes vulneráveis a circunstâncias que colocam em risco sua saúde. **Objetivo:** Avaliar a prática de atividade física e os hábitos alimentares de graduandos de Enfermagem. **Métodos:** Estudo transversal, descritivo, realizado com graduandos de enfermagem de uma Instituição Federal de Ensino. O instrumento de coleta de dados foi composto por questões para caracterização sociodemográfica e pelo questionário Estilo de Vida Fantástico. **Resultados:** Participaram deste estudo 92 estudantes, sendo a maioria do sexo feminino (88,0%), de cor branca (64,1%), com idade média de 22,26 anos, estado civil solteiro (94,6%), procedente de Uberaba (62,0%) e sem vínculo empregatício (92,4%). De forma geral, observou-se que a maior parte dos discentes apresentou estilo de vida bom ou muito bom, 44,6% e 40,2%, respectivamente. No entanto, 53,3% não praticavam atividade física com frequência e somente 29,3% praticavam, pelo menos, 30 minutos de atividades como corrida, bicicleta, entre outras, três ou mais vezes na semana. Em relação à alimentação, 39,2% quase nunca ou raramente consumiam uma dieta balanceada. O consumo excessivo de açúcar, sal, gordura animal e salgadinhos foi relatado por 92,3% dos graduandos, sendo que 13,0% relataram consumir os quatro itens, 27,2% três itens, 30,4% dois itens e 21,7% ao menos um item com frequência. **Conclusão:** A maior parte dos estudantes avaliados não praticava atividades físicas frequentes e possuía hábito alimentar inadequado. Dessa forma, percebe-se a necessidade de ações de promoção da saúde para o público em questão.

Palavras-chave: estilo de vida, estudantes de ciências da saúde, enfermagem.

Fomento: PIBIC/UFTM.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Viçosa – Campus de Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail: carletoct@yahoo.com.br

Práticas integrativas no sistema único de saúde: estudo das contribuições do Chi Kung para a condição de saúde, grupalidade e desenvolvimento do autocuidado

Luiza Maria Assunção^{1,*}

Natália de Toledo Cadore²

Rosimár Alves Querino³

Felipe Menezes Ribeiro Galdiano⁴

Leiner Resende Rodrigues⁵

Introdução: As práticas integrativas e complementares (PICs) foram inseridas no Sistema Único de Saúde com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em 2006. O Chi Kung (CK) é uma ginástica oriental chinesa que envolve posturas, exercícios, massagem, respiração e meditação e visa flexibilização e fortalecimento do corpo e é uma PIC. **Objetivos:** Compreender as contribuições da prática de Chi Kung para a condição de saúde de participantes de grupos desenvolvidos em unidade especializada em reabilitação e motivações para a adesão. **Métodos:** Trata-se de estudo de caso com triangulação de métodos. Os instrumentos de coleta de dados foram questionário (QT) e grupo focal (GF). Participaram 16 praticantes. Todos responderam ao QT. Destes, nove participaram do GF. Nesta comunicação analisam-se, de modo temático, motivações para adesão e contribuições do CK registradas nos QT e expostas no GF. **Resultados:** Os participantes revelaram não ter conhecimento anterior sobre PICs. A adesão relaciona-se a diferentes fatores: impactos positivos na condição de saúde; experiências anteriores que não propiciaram melhorias na condição de saúde e vínculo com a fisioterapeuta responsável. O CK apresentou contribuições significativas para novas relações entre profissional e praticantes, percepção de corporeidade e problematização de práticas medicalizadoras. **Conclusões:** O estudo evidenciou os impactos das PICs na ampliação do olhar sobre si e as práticas de autocuidado. Revelou potencialidades de tecnologias leves para promoção da saúde e incentivo à grupalidade. O baixo custo e os impactos na condição de saúde são incentivo para a implantação em outras instituições, sobretudo na atenção primária.

Palavras-chave: processo saúde-doença, promoção da saúde, medicina tradicional chinesa.

Afiliação dos autores

¹Pós-doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Psicóloga graduada pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

³Professora do Departamento de Medicina Social da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

⁴Fisioterapeuta graduado pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

⁵Professora do Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: luassunc@yahoo.com.br

Prevalência de hipertensão arterial de acordo com o nível de atividade física

Ruthe Tamara Martins Mendes^{1,*}

Sheilla Tribess¹

Joilson Meneguci²

Cíntia Aparecida Garcia²

Jair Sindra Virtuoso Júnior^{1,2}

Introdução: A hipertensão arterial está relacionada a consequências negativas à saúde, sendo que o estilo de vida é um fator que contribui para presença da doença. **Objetivo:** Verificar a prevalência de hipertensão arterial de acordo com o nível de atividade física. **Métodos:** Estudo transversal, parte do “Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça” (ELSIA), realizado com a população idosa cadastrada na Estratégia Saúde da Família e residente da zona urbana do município de Alcobaça, BA. Os participantes responderam um questionário estruturado em forma de entrevista, sendo que a hipertensão arterial foi autorreferida e o nível de atividade física foi obtido de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física, em que os idosos foram classificados em suficientemente ativos (≥ 150 minutos/semana) e insuficientemente ativos (< 150 minutos/semana). Para verificar a associação entre a hipertensão e o nível de atividade física foi realizado o teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Foram avaliados 473 idosos, sendo a média de idade de $70,2 \pm 8,2$ anos. A prevalência de hipertensão arterial foi de 66,0% ($n=312$). Dos idosos que relataram hipertensão arterial, 51,0% ($n=159$) eram insuficientemente ativos e 49,0% ($n=153$) suficientemente ativos. Já dentre os idosos sem hipertensão arterial, 59,6% ($n=96$) eram suficientemente ativos e 40,4% ($n=65$) insuficientemente ativos ($p=0,029$). **Conclusão:** A prevalência de hipertensão arterial foi superior em idosos insuficientemente ativos quando comparada aos suficientemente ativos. Esses resultados indicam que o estilo de vida ativo é um fator que pode contribuir para diminuição da hipertensão arterial.

Palavras-chave: atividade física, hipertensão arterial, idoso.

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Afiliação dos autores

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

²Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: ruthemendes@hotmail.com

Prevalência de obesidade central de acordo com o sexo

Julye Cristie Alexandre Vieira^{1,*}

Jair Sindra Virtuoso Júnior^{1,2}

Joilson Meneguci²

Cíntia Aparecida Garcia²

Sheilla Tribess¹

Introdução: O acúmulo excessivo de gordura na região central do corpo associa-se diretamente às disfunções metabólicas e cardiovasculares. Neste sentido, a identificação da prevalência da obesidade central por sexo pode auxiliar na construção de intervenções para diminuição de riscos de morbidade e mortalidade causada pela mesma. **Objetivo:** Estudo transversal, parte do “Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça” (ELSIA), realizado com idosos registrados na Estratégia Saúde da Família, residentes da zona urbana do município de Alcobaça, BA. A obesidade central foi definida por meio da medida de circunferência da cintura, considerando como ponto de corte > 88cm para mulheres e > 102cm para homens. Para verificar a associação entre a obesidade central e o sexo foi realizado o teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Participaram do estudo 473 idosos, com média de idade de $70,2 \pm 8,2$ anos, sendo 62,8% ($n=297$) do sexo feminino. Dentre os idosos que apresentaram obesidade central, 81,0% ($n=226$) foram do sexo feminino enquanto 19,0% ($n=53$) do sexo masculino ($p < 0,001$). **Conclusão:** A prevalência de obesidade central apresenta-se elevada no sexo feminino o que justifica a implementação de ações de saúde voltadas para redução deste risco na população feminina.

Palavras-chave: idoso, obesidade abdominal, sexo.

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Afiliação dos autores

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

²Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: julyecristie@yahoo.com.br

Prevalência de obesidade e pressão arterial elevada em meninos e meninas da Espanha

Walcir Ferreira-Lima^{1,*}
Sílvia Bandeira da Silva-Lima¹
Juan Pedro Fuentes¹
Flávia Évelin Bandeira-Lima²
Fellipe Bandeira-Lima³
Alyne Christian Ribeiro Andaki⁴
Claudio Kravchychn⁵
Carlos Alexandre Molena-Fernandes⁶

Introdução: Informações relacionadas à pressão arterial elevada bem como da associação a desfechos como obesidade são escassas entre os mais jovens. **Objetivo:** Determinar a prevalência de obesidade e pressão arterial elevada em estudantes de Cáceres - Espanha. **Métodos:** Estudo transversal, com amostra de 360 estudantes de 11-16 anos de idade, matriculados em escolas públicas e privadas. Foram investigadas a pressão arterial elevada, sexo, idade, dependência administrativa da escola, estatura, massa corporal, índice de massa corporal e perímetro da cintura. Foram efetuados os testes: Kolmogorov-Smirnov, Levene, Teste t de Student, Correlação de Spearman e Odds Ratio com IC de 95% e p-valor de 5%. **Resultados:** Meninos e meninas apresentaram, respectivamente, prevalência de PA elevada de 28,4% vs. 17,8%; Excesso de Peso 27,9% vs. 22,7%; Obesidade Abdominal 12,7% vs. 3,7%. Nas análises realizadas os meninos apresentaram associação da PAS e PAD, respectivamente, com Idade [r=0,313 vs. r=0,240]; Perímetro da Cintura [r=0,486 vs. r=0,384]; IMC [r=0,446 vs. r=0,360] para p<0,05. Enquanto as meninas apresentaram associação apenas entre PAS e Perímetro da Cintura [r=0,17; p=0,026]. Meninos têm 3,8 vezes mais chances de apresentarem obesidade abdominal [IC95%: 1,520-9,514] e 1,8 mais chances de apresentarem Pressão Arterial elevada [IC95%: 1,105-3,047] em relação às meninas. **Conclusão:** Os meninos apresentaram valores de prevalência maiores em relação as meninas no que se refere aos principais fatores de risco relacionados à obesidade e doenças a ela relacionadas. Campanhas devem ser realizadas para estimular a adoção de comportamentos saudáveis entre os estudantes para evitar estes fatores de risco.

Palavras-chave: estudantes, pressão arterial, obesidade.

Fomento: Agradecimentos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal em Nível Superior (CAPES) - Brasil pelas bolsas de Doutorado Pleno - Ciência sem Fronteiras.

Afiliação dos autores

¹Universidade de Extremadura, Badajoz, Espanha.

²Universidade Estadual do Norte do Paraná, Paraná, Brasil.

³Universidade do Porto, Porto, Portugal

⁴Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

⁵Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil.

⁶Universidade Estadual do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: walcirflima@gmail.com

Principais motivos para compra de produtos para suplementação nutricional

Izabela Aparecida dos Santos^{1,*}

Marina de Paiva Lemos²

Alynne Cristian Ribeiro Andaki³

Introdução: O uso da suplementação nutricional deixou de ser exclusivo de atletas de alto rendimento e passou a ser de âmbito social, principalmente em frequentadores de academias em busca de alcançar mais rápido seus objetivos. **Objetivo:** Investigar os principais motivos na compra de suplemento nutricional em praticantes de ginásticas de academia. **Métodos:** Participaram da pesquisa 38 frequentadores de academias de ginásticas da cidade de Uberaba (MG), sendo 25 homens com idade de 26±16,96 anos e 13 mulheres com idade de 23,92±8,48 anos, esses responderam os três principais motivos por grau de importância e o que influencia na compra de um suplemento. Os dados foram expressos em média±desvio padrão. **Resultados:** A pergunta geradora, que foi o principal motivo para a compra de suplementação entre as mulheres foi: Influência dos amigos (46,15%), seguido por orientação do vendedor (23,07%) e influência do profissional de educação física (15,38%). Entre os homens o principal motivo para a compra foi: Influência dos amigos (32%), seguido da marca dos produtos (28%) e pela influência do profissional de educação física (12%). **Conclusão:** Podemos concluir que o principal motivo em ambos os sexos para fazer uso de produtos de suplemento é a influência de amigos, ou seja, há um grande risco de uso inadequado, afinal deve ser recomendado por um profissional capacitado, assim podendo influenciar negativamente na saúde e qualidade de vida do indivíduo.

Palavras-chave: suplementação, saúde, qualidade de vida.

Afiliação dos autores

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

²Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

³Docente do Departamento de Ciências do Esporte, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

email: izabelaeduca94@hotmail.com

Principais motivos que levam homens e mulheres praticantes de atividade física a consumir suplementos

Dewelyn Dias Avelino^{1,*}
Isabella Santos Zago¹
Lucila Costa Zini Angelotti¹
Luciene Alves¹
Paula Silva¹
Mara Cléia Trevisan¹

Introdução: O consumo de suplementos alimentares tem sido expressivo tanto entre atletas quanto entre a população não atleta, motivados por diversos fatores, como melhoria no desempenho físico e mudanças na composição corporal com aumento de massa muscular e/ou redução da adiposidade. **Objetivo:** Avaliar os principais objetivos que levam homens e mulheres praticantes de atividade física a consumir suplementos alimentares. **Métodos:** O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa/UFTM sob o protocolo 2490. Foram avaliados homens e mulheres com idade ≥ 18 anos, frequentadores de 15 academias de Uberaba-MG. O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário padronizado de múltipla escolha, autoaplicável. Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva e o teste χ^2 , por meio do *Software SPSS 17* com p-Valor $<0,05$. **Resultados:** Participaram do estudo 660 indivíduos, adultos jovens 29,3 ($\pm 10,8$) anos, onde (48%) faziam uso de suplementos, desses (71,9%) homens e (28,1%) mulheres (p-Valor $<0,05$). Os principais objetivos que levam homens a consumir suplementos são ganho de massa muscular (54,9%), perda de peso associado ao aumento da massa muscular (21,6%) e perda de peso (10,8%), já as mulheres (42,3%) buscam ganho de massa muscular, (20,3%) perda de peso e (15,2%) perda de peso associado ao aumento da massa muscular (p-Valor $<0,05$). **Conclusão:** O consumo de suplementos alimentares foi expressivo entre os praticantes de atividade física, particularmente entre os homens. Ambos os gêneros consomem suplementos motivados principalmente por suposta melhoria na estética corporal.

Palavras-chave: suplementos dietéticos, suplementos alimentares, academias de ginástica.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Grupo de Estudo e Pesquisa em Exercício e Nutrição, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: dewelyn_dda@hotmail.com

Programa acompanhamento de crônicos: a importância dos eventos culturais para a permanência e melhor satisfação dos idosos

Simone Maria Castellano^{1,*}
Patrícia Valim Presotto¹
Elen Fernanda Alberto¹
Ana Maria Manzano¹
Aline Gonçalves Dutra de Souza¹
Renata Nobbis¹
Daniele Max Lima Carvalho¹
Regina Simões²

Introdução: O Programa Acompanhamento de Crônicos atende clientes Unimed Uberaba idosos com morbidades crônico degenerativas não transmissíveis. O protocolo envolve atividades interdisciplinares, tais como, oficinas, monitoramento periódico de saúde e sinais vitais (pré- exercícios físicos), ginástica funcional (120 minutos/semanais), terapia, orientação nutricional, avaliações anuais multidisciplinares e eventos culturais. **Objetivo:** Apresentar o perfil e avaliação de 68 participantes voluntários do Programa em especial aos eventos comemorativos. **Métodos:** Estudo de natureza qualitativa do tipo descritiva que utilizou avaliação de saúde por meio de média percentilica e entrevista com pergunta geradora "O que você acha dos eventos comemorativos realizados pelo Programa?", utilizando para análise a Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado de Moreira, Simões, Porto (2005). **Resultados:** Amostra composta por 86,7% (59) mulheres e 13,2% (9), com média geral de idade, de 73 anos de idade, DP= 12 anos. Quanto ao estado civil, 52% são casados, 41% são viúvos e 7% solteiros. As morbidades mais frequentes, hipertensão arterial, diabetes, hipercolesterolemia e osteoporose. Na análise da questão geradora, foram elencados os indicadores e elaboradas 4 unidades de significado, Felicidade (42); Dançar (37); Oportunidade de lazer (33); fazer amizades (17). **Conclusão:** Os eventos comemorativos são percebidos de maneira satisfatória pelos adeptos, revelando a necessidade do idoso em se socializar e interagir com seus pares. Dessa maneira, o modelo e o desenvolvimento do programa contribuem para as estratégias de promoção a saúde do idoso, bem como a efetiva fidelização desse público em programas de exercícios físicos.

Palavras-chave: idoso, saúde, exercícios físicos.

Afiliação dos autores

¹Unimed Uberaba, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

***Autor correspondente**

e-mail:
simonemcastellano@gmail.com

Programa de atividade física na Estratégia de Saúde da Família de um município baiano

Marijunio Rocha Pires^{1,*}
Bruno de Freitas Camilo²
Renata Damião²

Introdução: O programa de atividade física “Movimento é Vida” foi criado em 2010 pela Secretaria Municipal de Saúde de Uibaí - BA com o propósito de melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas cadastradas na Estratégia de Saúde da Família. **Objetivo:** Relatar a experiência de trabalho no programa “Movimento é Vida” entre os anos 2010 e 2013. **Métodos:** A amostra foi composta por 180 indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos. Os indivíduos responderam a um questionário contendo informações sociodemográficas, de saúde e hábitos. Massa corporal e estatura foram mensuradas e o índice de massa corporal (IMC), calculado pela equação: $IMC = \text{massa corporal(kg)}/\text{estatura(m)}^2$. Após dois anos, o questionário foi reaplicado e uma nova mensuração antropométrica foi realizada. As atividades foram desenvolvidas em praças, Centro de Convivência de Idoso e Unidades Básicas de Saúde da Família. As atividades realizadas foram palestras, orientação de exercícios físicos, aulas de dança e passeios. **Resultados:** Do total de indivíduos avaliados, verificou-se que 97,22% (n=175) eram mulheres. Em relação à saúde, 30% dos indivíduos reduziram o uso de medicamentos e em 70% houve aumento da massa magra e redução da gordura corporal. **Conclusão:** Iniciativas como essa são fundamentais para melhoria da saúde pública. Sugere-se que novos programas de atividade física sejam desenvolvidos em outros municípios, com o intuito de melhorar a saúde e qualidade de vida da população.

Palavras-chave: promoção da saúde, atividade física, educação física.

Fomento: Secretaria Municipal de Saúde de Uibaí – BA e Ministério da Saúde.

Afiliação dos autores

¹Secretaria Municipal de Educação de Uibaí, Uibaí, Bahia, Brasil.

²Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: marijunio15@gmail.com

Promoção da saúde de escolares: contribuições de acadêmicos de cursos de Educação Física e Terapia Ocupacional da UFTM

Ailton de Souza Aragão^{1,*}
Rosimar Alves Querino¹
Cristiane de Souza Moraes Donegá²
Fernanda Sousa Bastos de Moraes³
Thiago Matheus Mendes Alves e Lemes³
Maria Carrollina Vieira Cardoso⁴
Leticia Caroline Buscaratti⁴

Introdução: As atividades de promoção da saúde no ambiente escolar norteiam-se por uma superação epistemológica e metodológica sobre o conceito de saúde como ausência de doença. Ao mesmo tempo, a escola amplia a possibilidade formativa de discentes, pois está além dos muros da Instituição e permite construir novos saberes. Assim, a disciplina de Saúde e Sociedade realiza ações semestrais numa das escolas públicas do território onde se localiza a Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), na cidade de Uberaba, MG. **Objetivos:** Desenvolver ações de promoção da saúde de crianças no ambiente escolar com o envolvimento de discentes de Educação Física e Terapia Ocupacional. **Métodos:** Inicialmente, a revisão de literatura; em seguida, ao longo de 4 semanas do semestre, os discentes prepararam e desenvolveram brincadeiras populares e práticas esportivas. Na escola, adotamos o caderno de campo, o registro fotográfico das atividades e, ao final de cada atividade, rodas de conversa com os discentes. Posteriormente, os conteúdos acumulados foram sistematizados sob a forma de Relatórios de Campo. **Resultados:** As ações resultaram na apreensão das singularidades das crianças e suas experiências nos territórios, como as violências; revelaram as muitas carências, demonstradas na ausência dos pais; destacaram as formas de sociabilidade mediadas pelo consumo; demonstraram a importância do brincar para a produção de vínculos. **Conclusões:** As atividades corporais permitem ampliar o olhar discente sobre o processo saúde-doença à luz de seus determinantes sociais ao mesmo tempo em que elaboram a crítica ao modelo biomédico de compreensão e ação multiprofissional no campo da saúde.

Palavras-chave: saúde da criança, promoção da saúde, saúde escolar.

Afiliação dos autores

¹Docente do Departamento de Medicina Social, Instituto de Ciências da Saúde, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Discente do Curso de Medicina, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

³Discente do Curso de Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

⁴Discente do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: as_aragao@hotmail.com

Promoção de atividade física na cidade de Riachuelo/RN na Operação Forte dos Reis Magos - Projeto Rondon

Victor Silva Alves^{1,*}
Giovanna Brunelli de Cusates¹
Janaina Leite dos Santos¹
Mônica de Toledo Altarugio¹
Maria Clara Santos Minelli¹
Renata Victoratti do Carmo¹
Mário Alfredo Silveira Miranzi¹
Karina Pereira¹

Introdução: O Projeto Rondon é um Projeto de Extensão Universitária, realizado pelas Instituições de Ensino Superior (IES) sob coordenação do Ministério da Defesa, que busca desenvolver ações que tragam benefícios permanentes para comunidades com baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) no Brasil. Em julho de 2016, a Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) participou da "Operação Forte dos Reis Magos", na cidade de Riachuelo/RN, promovendo, dentre outras atividades, ações de promoção a atividade física. **Objetivo:** Incentivar a população local à prática de atividade física como forma de promoção de saúde e prevenção de doenças. **Métodos:** Os rondonistas da UFTM, sendo 8 acadêmicos e 2 docentes participaram da Operação Forte dos Reis Magos, realizando atividades durante 12 dias na cidade de Riachuelo/RN. Dentre as propostas desenvolvidas, incluíram-se duas oficinas com exercícios de alongamentos e caminhada, e uma com exercícios de alongamentos, além de orientações relacionadas à prática de atividade física e seus benefícios proporcionados. Essas oficinas foram realizadas na escola Municipal e na Praça de Riachuelo/RN. **Resultados:** As oficinas relacionadas à promoção da Atividade Física conseguiram atrair diversos públicos, orientando a população local a adotar um estilo de vida mais saudável. O público total foi de aproximadamente 30 pessoas. **Conclusão:** Embora a adesão de participantes não tenha sido alta, o público das oficinas foi diversificado, contendo crianças, adultos e idosos. Dentre os participantes estavam professoras e um agente comunitário de saúde, profissionais que poderão contribuir de forma efetiva para a disseminação e permanência da ação.

Palavras-chave: promoção da saúde, atividade motora, desenvolvimento da comunidade.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
victoralves23@hotmail.com

Questionário Baecke modificado para idosos: sugestões para aplicação em idosas brasileiras

Deisy Terumi Ueno^{1,*}
Altay Alves Lino de Souza²
Sebastião Gobbi¹

Introdução: A avaliação do nível de atividade física (NAF) tem sido indispensável, dentre outros motivos, para avaliar a eficiência dos programas de atividades físicas; monitoramento do NAF de diferentes populações e, como diagnóstico para futuras intervenções. Diversos instrumentos de avaliação do NAF estão disponíveis, porém a busca por instrumentos práticos, de baixo custo, a exemplo de questionários, são constantes na área da epidemiologia e saúde pública. **Objetivo:** Visto que a forma de aplicação de questionários pode ter influência nos resultados coletados, o objetivo do presente estudo é apresentar sugestões para aplicação do Questionário Baecke Modificado para Idosos (QBMI) em mulheres idosas brasileiras. **Métodos:** Estudo de delineamento transversal, com mulheres residentes no município de Rio Claro/SP. O NAF foi avaliado por meio do QBMI. Realizou-se análise descritiva dos dados. **Resultados:** Participaram do estudo 100 mulheres, com idade média de $64,6 \pm 3,2$ anos, e média de $13,9 \pm 8,2$ pontos de NAF. Tais resultados corroboram o estudo original, que encontraram um valor médio de $13,6 \pm 6,8$ pontos. A aplicação utilizada ocorreu sob forma de entrevista, auxiliando as idosas a recordarem as atividades que costumam realizar (principalmente com relação à ida em missas, levar os netos na escola, cuidar do jardim, conversar com vizinhas, entre outros), anotou-se também as atividades de trabalho fora de casa. **Conclusão:** Tendo em vista que o QBMI é um instrumento de avaliação de AF com estudo de validade em diferentes países, normas de aplicação do questionário devem ser publicadas de forma a garantir maior comparação entre os dados de diferentes populações.

Palavras-chave: avaliação, atividade física, idosa.

Afiliação dos autores

¹Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

²Universidade Federal de São Paulo, Instituto do Sono, Departamento de Psicobiologia, São Paulo, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: terumiueno@uol.com.br

Relação da capacidade funcional com a qualidade de vida de idosos

Winnie Andaki Nunes^{1,*}
Marina Leandrini de Oliveira¹
Stéfani da Silva Peres¹
Joilson Meneguci¹
Álvaro da Silva Santos¹

Introdução: O envelhecimento pode ser considerado como um processo em que se manifestam perdas progressivas resultando em maior nível de dependência e perda da capacidade funcional. Acredita-se que estas alterações podem relacionar-se a qualidade de vida do idoso. **Objetivo:** Verificar a relação entre capacidade funcional e a qualidade de vida dos idosos residentes nos municípios da Superintendência Regional de Saúde de Uberaba. **Métodos:** Estudo transversal com 3.430 idosos, desenvolvido a partir do projeto “Perfil de Saúde da População Idosa dos Municípios da Gerência Regional de Saúde de Uberaba – Minas Gerais”. Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário estruturado, contendo instrumentos de avaliação dos aspectos sociodemográficos, capacidade funcional para as atividades básicas de vida diária (Escala de Katz) e qualidade de vida (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD). A análise dos dados sociodemográficos foi realizada por distribuição de frequência absoluta e relativa e a comparação entre a capacidade funcional e a qualidade de vida pelo teste de Mann Whitney. **Resultados:** Predomínio de idosos do sexo feminino, 60 a 69 anos, com autorreferência negativa do estado de saúde e independentes. Os idosos dependentes apresentaram menores escores para todos os domínios e facetas da qualidade de vida. Na análise comparativa da capacidade funcional e qualidade de vida verificou-se relação significativa entre as variáveis. **Conclusão:** A capacidade funcional pode interferir significativamente na percepção dos idosos sobre sua qualidade de vida, sendo assim, essencial zelar pela independência e autonomia do idoso o maior tempo possível ao longo da vida, mesmo diante alterações decorrentes do envelhecimento.

Palavras-chave: idoso, qualidade de vida, atividades cotidianas.

Fomento: Fundação de Apoio à Pesquisa de Minas Gerais – FAPEMIG.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: winnieanunes@gmail.com

Relação da sintomatologia depressiva com a capacidade funcional em idosos

Kariny Rodrigues Pereira^{1,*}
Sheilla Tribess²
Cíntia Aparecida Garcia¹
Joilson Meneguci¹
Fernanda Aparecida Lopes Magno²
Jair Sindra Virtuoso Júnior^{1,2}

Introdução: Envelhecer é um processo multifatorial que acarretam mudanças no padrão das doenças e na capacidade funcional. Além disso, verifica-se uma prevalência elevada de perturbações mentais, em que a sintomatologia depressiva tem ganhado destaque. **Objetivo:** Identificar a relação da sintomatologia depressiva com a capacidade funcional em idosos. **Métodos:** Estudo transversal, parte do "Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça" (ELSIA), realizado com idosos registrados na Estratégia Saúde da Família, residentes da zona urbana do município de Alcobaça, Bahia. A sintomatologia depressiva foi avaliada de acordo com a Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) e o ponto de corte para caracterização com presença de sintomatologia depressiva foi ≥ 6 . A capacidade funcional para Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD) foi avaliada pela Escala de Katz, sendo considerados dependentes aqueles que apresentaram incapacidade para realização de pelo menos uma atividade de autocuidado. Para verificar a relação da sintomatologia depressiva com a capacidade funcional foi empregado o teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Participaram 473 idosos, com média de idade de 70,2 anos ($DP=8,2$). Dos idosos com ausência de sintomatologia depressiva, a prevalência de independência nas ABVD foi maior (91,0%; $n=333$) do que aqueles dependentes (78,5; $n=84$). Por outro lado, os idosos com presença de sintomatologia depressiva, apresentaram maior prevalência de dependência nas ABVD (21,5%; $n=23$), quando comparados aos independentes (9,0%; $n=33$) ($p < 0,001$). **Conclusão:** Foi verificada relação da sintomatologia depressiva com a incapacidade funcional, sendo que idosos com presença de sintomatologia depressiva apresentam maior prevalência de incapacidade funcional.

Palavras-chave: depressão, incapacidade funcional, idoso.

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Afiliação dos autores

¹Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

***Autor correspondente**

e-mail:
karinyrodriguespereira@outlook.com

Relação entre déficit cognitivo e sexo em idosos de Alcobaça, BA

Karoline Cipriano Raimundo de Oliveira^{1,*}

Sheilla Tribess¹

Jeffer Eidi Sasaki¹

Cíntia Aparecida Garcia^{1,2}

Joilson Meneguci^{1,2}

Jair Sindra Virtuoso Junior^{1,2}

Introdução: O déficit cognitivo é uma alteração das fases do processo de informação que acarreta prejuízos no envelhecimento. Neste sentido, identificar variáveis que podem interferir na função cognitiva pode auxiliar na criação de programas específicos para uma população. **Objetivo:** Avaliar a relação entre o déficit cognitivo e o sexo em idosos. **Métodos:** Foram selecionados idosos (≥ 60 anos), residentes de Alcobaça, BA, pertencentes ao “Estudo Longitudinal de Saúde de Alcobaça”. Inicialmente foi aplicado um questionário para coleta de dados pessoais e para o déficit cognitivo foi aplicado o MEEM. O ponto de corte para determinar a presença de déficit cognitivo foi estabelecido de acordo com o nível de escolaridade: analfabetos: ≤ 12 ; 1 a 7 anos de estudo ≤ 17 e mais de 8 anos de estudo ≤ 25 . Para analisar a relação entre déficit cognitivo e sexo foi empregado o teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Participaram do estudo 473 idosos, com média de idade de $70,2 \pm 8,2$ anos, sendo 62,8% mulheres. Foi verificada relação entre déficit cognitivo e sexo ($p=0,035$), sendo que dentre os idosos que apresentaram déficit cognitivo, 78,0% ($n=32$) eram do sexo feminino e 22,0% ($n=9$) do sexo masculino. Já dentre os idosos sem déficit cognitivo, 61,4% ($n=264$) eram do sexo feminino e 38,6% ($n=166$) do sexo masculino. **Conclusão:** Este estudo mostrou a relação entre déficit cognitivo e sexo, sendo maior a prevalência nesta comunidade e nesta faixa etária do déficit cognitivo em mulheres.

Palavras-chave: envelhecimento, cognitivo, desordem cognitiva.

Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Afiliação dos autores

¹Núcleo de Estudo em Atividade Física e Saúde – NEAFISA, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
karolinefisioterapeuta@hotmail.com

Rotina para corpo todo ou rotina dividida por grupamentos musculares no treinamento de força não se diferem para as adaptações musculares

Cristiane M. C. Franco^{1,*}
Gederson K. Gomes¹
Jairo F. R. Sousa¹
Marcelo A. S. Carneiro¹
Weverton F. Soares¹
Fábio L. Orsatti^{1,2}

Introdução: A rotina de treinamento de força (TF) no qual o treinamento é dividido por grupamentos musculares (RGM) é preferida pelos praticantes de TF que rotinas para todo o corpo (RTC). Porém, ainda não se sabe qual rotina proporciona melhores adaptações musculares (ganhos de força e massa musculares). **Objetivo:** Estudar os efeitos de duas rotinas de TF (RGM vs. RTC) sobre as adaptações musculares. **Métodos:** Participaram desse estudo 18 homens (idade: 22,1±2,2 anos; peso: 78,3±13,5 kg; estatura: 1,76±0,05 m) iniciantes em TF, randomizados para os grupos: RCT (n: 9) e RGMD (n: 9). Foram avaliados para massa magra livre de osso (MM) pelo DEXA e força máxima (cadeira extensora e supino somados) pelo teste de 1RM. O TF foi de oito semanas, composto de sete exercícios: supino, remada, cadeira extensora, mesa flexora, abdominal solo, elevação lateral de braço e panturrilha na máquina. As rotinas foram equalizadas para volume semanal, carga (12 repetições máximas) e intervalo de pausa (60 segundos). O grupo RTC realizou todos os exercício e duas séries para cada exercício em cada sessão de treino. O grupo RGM treinou um ou dois dos exercícios em cada sessão, porém dez séries por exercício. **Resultados:** Teste t independente mostrou que a MM aumentou 1,0 (IC95%=0,2-1,8) kg na RTC e 1,5 (IC95%=0,5-2,5) kg na RGM, sem diferença entre as rotinas (p=0,38). Ambos as rotinas melhoraram o desempenho do 1RM, sem diferença entre elas (p=0,43) (RTC=51,1kg, IC95%=31,9-70,3kg e RGM=42,2kg, IC95%=25,6-58,8kg). **Conclusão:** Ambas as rotinas promovem aumentos similares na massa e força musculares.

Palavras-chave: hipertrofia, força muscular, treinamento resistido.

Fomento: Capes.

Afiliação dos autores

¹Grupo de Pesquisa em Biologia do Exercício (BIOEX-UFTM) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Departamento de Ciências do Esporte – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
cristiane franco1991@hotmail.com

Salto vertical e percentual de gordura corporal em atletas de voleibol

Júlio César Lemes^{1,*}

Vinícius José Resende Pereira¹

Gislaine de Fátima Geraldo¹

Lanuele Marques Rosa¹

Samuel de Almeida Rabelo¹

Raul Canestri Galvino Reis¹

Marco Antônio Gomes Barbosa¹

Introdução: O voleibol é o segundo esporte mais praticado pelos brasileiros. O salto vertical é um componente importante para as ações motoras complexas da modalidade, tais como a cortada, o saque em suspensão e o bloqueio. Vários estudos vêm sendo realizados na tentativa de explicar as variáveis que determinam a eficácia dessa ação, já que, cada vez mais, o desempenho dos saltos dos atletas é fator decisivo no resultado final. Dentre essas variáveis está o percentual de gordura corporal dos atletas que pode ou não influenciar o desempenho no salto vertical. **Objetivo:** Verificar se o percentual de gordura corporal das atletas influencia na altura do salto vertical. **Métodos:** Participaram do estudo 10 atletas (22,2 ± 2,4 anos) de voleibol feminino universitário, peso médio de 67 ± 6,7kg, e 1,73 ± 0,06m, da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Para mensurar as variáveis estatura e massa utilizou-se estadiômetro e balança mecânica; para calcular as dobras cutâneas: Teste de Pollock (7 dobras); Teste Squat – Jump (SJ) para avaliar a altura do salto vertical. Para análise estatística realizou-se a Correlação de Pearson. **Resultados:** A partir da análise estatística, a relação entre percentual de gordura e salto vertical foi de (r=-0,47) e (p=0,17), não encontrando correlação significativa entre as duas variáveis. **Conclusão:** Os testes realizados comprovaram que não houve diferença significativa, sendo assim, vimos que não houve relação direta entre percentual de gordura e salto vertical, mostrando que nem sempre a atleta com menor índice de gordura terá o melhor salto.

Palavras-chave: voleibol, percentual de gordura, salto vertical.

Afiliação dos autores

¹Grupo de Estudo e Pesquisa em Ergonomia e Biomecânica, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Lavras, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: julioclemes@hotmail.com

Saúde cardiovascular ideal e comportamento sedentário em adultos

Meirele Rodrigues Inácio da Silva^{1,*}
Paulo Roberto dos Santos Amorim²
Patrícia Feliciano Pereira³
Fernanda Karina dos Santos²
Danielle Cristina Guimarães da Silva³
Giana Zarbato Longo³
Andréia Queiroz Ribeiro³

Introdução: A preocupação com o aumento da morbimortalidade por doença cardiovascular levou a criação do conceito de saúde cardiovascular ideal, baseado em sete fatores e comportamentos em saúde, proposto pela *American Heart Association* (AHA). Poucos estudos investigaram a relação entre o tempo em comportamento sedentário (CS) e esse desfecho. **Objetivo:** avaliar a relação da saúde cardiovascular ideal e CS em adultos. **Métodos:** Estudo transversal, com amostragem por conglomerados. O CS foi avaliado por questionário e os componentes da saúde cardiovascular segundo orientação da AHA em 970 adultos de 20 a 59 anos. Foram utilizadas análise descritiva, bivariada e modelagem linear generalizada. **Resultados:** O CS associou-se negativamente com o escore da saúde cardiovascular ideal. Para cada hora de tempo sentado observou-se redução em 0,9% (β : -0,009 IC: 95%: -0,017 -0,001) no escore de saúde cardiovascular ideal e para cada hora assistindo TV uma redução em 1,9% (β : -0,019 IC 95%: -0,035 -0,003). **Conclusão:** A saúde cardiovascular ideal associou-se negativamente com o CS. Atingir as metas estabelecidas pela AHA para aumentar o fenótipo de saúde cardiovascular ideal demanda esforços para ampliar o acesso a cuidados de saúde de qualidade e ambientes favoráveis a saúde, em especial, que promovam alimentação saudável e estilo de vida mais ativo e reduzam o tempo em CS.

Palavras-chave: sistema cardiovascular, promoção da saúde, comportamento sedentário.

Afiliação dos autores

¹Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil.

²Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

³Departamento de Nutrição e Saúde, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
meirele.rodrigues@ufjf.edu.br

Saúde e trabalho: fatores de risco relacionados ao fazer dos artesãos em barro

Vilma Canazart dos Santos^{1,*}
Joyce Lopes da Silva Souza¹
Janine Magaly Arruda Tavares¹

Introdução: O trabalho com o barro é ainda uma arte manual em muitos lugares, expondo o artesão a agentes que podem ocasionar danos à sua saúde. É importante salientar que os artesãos trabalham na informalidade, estando vulneráveis a direitos trabalhistas e também por falta de acesso a informação, vulneráveis ao adoecimento ocasionado pelo trabalho desenvolvido. **Objetivos:** O presente trabalho teve o objetivo de implantar ações voltadas para a saúde do artesão em barro do Alto do Moura-Caruaru/PE. **Métodos:** Para tanto, foram realizadas entrevistas, diálogos, visitas aos ateliês e observações voltadas para aspectos ergonômicos. **Resultados:** Foram identificadas posturas ergonomicamente desfavoráveis, repetição prolongada de movimentos e ausência de pausas durante um longo período de trabalho. Verificou-se, também, que alguns artesãos têm consciência que devem tomar algumas medidas de prevenção, no entanto, há uma resistência, não conseguem se habituar. **Conclusão:** Diante do exposto, verifica-se a necessidade de ações de conscientização e intervenção junto aos artesãos, a fim de proporcioná-los conhecimentos teórico e prático acerca dos conceitos de Ergonomia e Ginástica Laboral, os quais seriam um dos fatores para a melhoria contínua da saúde do artesão.

Palavras-chave: saúde, fatores de risco, qualidade de vida.

Fomento: Instituto Federal de Pernambuco.

Afiliação dos autores

¹Instituto Federal de Pernambuco, Caruaru, Pernambuco, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail:
vilma.santos@caruaru.ifpe.edu.br

Shuttle walk test incremental realizado no corredor e na esteira são intercambiáveis?

Crislaine de Oliveira Santos^{1,*}
Cristiane Santos Oliveira¹
Anderson José¹
Thiago Cristiano Oliveira Carvalho¹
Cristiane Helga Yamane de Oliveira¹
Anderson Alves de Camargo¹
Simone Dal Corso¹

Introdução: O Shuttle teste (ST) é um teste comumente utilizado para avaliação da capacidade funcional e prescrição de treinamento. Estudos prévios têm utilizado a velocidade obtida no ST para a prescrição de treinamento aeróbio em esteira para pneumopatas crônicos. No entanto, não foi investigado se a demanda cardiorrespiratória e velocidade atingida no ST diferem se o teste for realizado no corredor ou esteira. **Objetivo:** Comparar as respostas metabólicas obtidas durante o ST na esteira (STE) e corredor (STC). **Métodos:** Foram avaliados 55 indivíduos saudáveis (26 homens), com idade entre 18 e 71 anos (25 ± 8), eutróficos, com espirometria normal e sem antecedentes de doenças cardiorrespiratórias, neuromusculares ou musculoesqueléticas. Realizado duas visitas com intervalo mínimo de 24 horas. Em uma visita foi realizado o STC e na outra o STE (randomizados). Foi utilizado um sistema de medição dos gases expirados (VO2000). **Resultados:** Não houve diferença significativa no pico do exercício entre o STC e STE, respectivamente, em relação à FC ($158,3 \pm 17,7$ vs $158,6 \pm 17,8$ bpm), SpO₂ ($97 \pm 1,3$ vs $97 \pm 1,1$ %), VCO₂ ($1,9 \pm 0,7$ vs $1,9 \pm 0,5$ L/min) e VE ($43,7 \pm 12,9$ L/min vs $41,5 \pm 10,4$ L/min). Houve diferença estatística entre o STC e STE respectivamente em relação ao VO₂ ($1,9 \pm 0,6$ vs $1,8 \pm 0,5$ L/min), distância em valores absolutos e em %prev [($685,4 \pm 141,4$ vs $823,9 \pm 165,2$ metros) e ($60,1 \pm 8,9$ vs $73,0 \pm 16,7$ %), respectivamente], Velocidade ($6,8 \pm 0,7$ vs $7,3 \pm 0,6$ km/h). **Conclusão:** Os testes STC em comparação ao STE não são intercambiáveis, pois maior demanda metabólica tem sido observada no desempenho do corredor quando comparado ao da esteira.

Palavras-chave: avaliação, capacidade física, shuttle teste.

Afiliação dos autores

¹Universidade Nove de Julho, São Paulo, São Paulo, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
crislaine.edu2012@hotmail.com

Síndrome metabólica em idosos: estado da arte

Kelly Cristina Paiva Rosa^{1,*}

Thiago Ferreira de Sousa¹

Jair Sindra Virtuoso Junior¹

Introdução: A Síndrome metabólica (SM) é caracterizada como um transtorno complexo representado por um conjunto de fatores de risco cardiovasculares que aumentam o risco de mortalidade. **Objetivo:** Analisar as produções acadêmicas publicadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BIREME) sobre SM em idosos (60 anos ou mais). **Métodos:** Foi realizada uma busca on-line de artigos na base de dados BIREME, por intermédio dos seguintes descritores: síndrome metabólica, síndrome X e idosos. A busca foi realizada no mês de junho de 2016. Foram incluídos os artigos em língua portuguesa e publicados entre os anos de 2009 a 2015. Não compuseram este trabalho: teses, artigos em inglês e estudos com amostras com crianças, adolescentes, adultos até 59 anos ou que a amostra não fosse composta apenas por idosos. **Resultados:** Foram encontrados 99 artigos e 15 artigos fizeram parte deste estudo. Do total, 13 foram transversais e dois caso-controle. O periódico de maior estrato de classificação na área de Educação Física foi B1, com 1 artigo publicado. Nos anos de 2009 e 2014 foram publicados cinco artigos sobre a presente temática. Quatro estudos analisaram diferentes critérios de diagnóstico e avaliação da SM. **Conclusão:** Conclui-se um número pequeno de publicações, concentradas em periódicos de menor classificação, com oscilação de publicação entre os anos, sendo a ênfase das produções relacionadas aos critérios de classificação da SM.

Palavras-chave: síndrome x metabólica, revisão por pares, saúde do idoso.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

**Autor correspondente*

e-mail: kellypaiva87@hotmail.com

Tecido acrobático: efeitos de oito semanas de treinamento

Aline Paulino Peres^{1,*}

João Elias Das Nunes¹

Introdução: Nos últimos anos a procura pela atividade circense tem aumentado exponencialmente, o que tem refletido num aumento da literatura acadêmica disponível sobre essa temática. **Objetivo:** avaliar as alterações na aptidão física de pessoas submetidas a um programa de treinamento no tecido acrobático. **Métodos:** A amostra foi constituída por 12 voluntárias, com idade de $20,5 \pm 7,52$ anos, massa corporal de $53,35 \pm 8,67$ kg e IMC de $21,33 \pm 3,05$ kg/m. A primeira semana foi de avaliação, em seguida 8 semanas de treinamento, com frequência semanal de duas vezes e duração de uma hora e meia, após o treinamento foi realizada a última semana de reavaliação. **Resultados:** Melhora na flexibilidade devido ao treinamento específico de alongamentos antes de subir no tecido acrobático, preensão manual devido o tempo de agarre das mãos no tecido, salto horizontal devido à explosão de movimentos no tecido, RFIE no exercício esquadro carpado de acordo com todo o treinamento de explosão e sustentação de membros inferiores, RFIE no exercício força de braço e a soma das dobras cutâneas que indica que provavelmente as praticantes aumentaram a massa muscular, ressaltando que não houve melhora no arremesso da medicineball. **Conclusão:** O treinamento de tecido acrobático realizado durante 8 semanas promoveu melhoras na flexibilidade, preensão manual, salto horizontal, RFIE no exercício esquadro carpado, RFIE no exercício força de braço e a soma das dobras cutâneas, não encontramos alterações no arremesso de medicineball.

Palavras-chave: tecido acrobático, atividade circense, flexibilidade.

Afiliação dos autores

¹Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: alinha.p@hotmail.com

Treinamento com pesos função cognitiva e força muscular de idosos com doença de Alzheimer

Amanda Morais Pádua^{1,*}
Marina de Melo Reis¹
Karina de Figueiredo¹
Sheilla Tribess¹
Bruno Naves Ferreira¹
Paulo Henrique Rosa Silva¹
Flávia Gomes de Melo Coelho¹

Introdução: Doença de Alzheimer (DA) é uma doença neurodegenerativa que tem como principal característica a perda da memória. Com avanço da doença ocorre o declínio das funções cognitivas e o comprometimento da capacidade funcional, resultando em diminuição da força muscular, tornando os idosos mais dependentes para as atividades de vida diária. **Objetivo:** Analisar as funções cognitivas e força muscular dos membros superiores de idosos com DA após 12 semanas de treinamento com pesos. **Métodos:** Estudo longitudinal. Os exercícios selecionados para este protocolo foram: Pulley/Tríceps, Puxador Frontal, Pulley/Bíceps. Os idosos foram avaliados através do incremento de carga dos exercícios realizados para membros superiores. E pela Bateria de Avaliação Frontal (BAF), que avalia funções cognitivas frontais. Para análise dos dados foi utilizada média e desvio padrão. Foram avaliados três participantes, de ambos os sexos e idade de 71,3 anos. **Resultados:** Para força muscular de membro superior, em relação ao aparelho puxador costas, o valor médio da carga no momento pré foi de $25 \pm 14,7$ Kg, pós $38,6 \pm 19,6$ Kg. No pulley bíceps no momento pré foi de $13 \pm 8,5$ Kg, no pós $15,6 \pm 10,9$ Kg. O pulley tríceps no momento pré foi de $13,6 \pm 8,0$ Kg, pós $21 \pm 12,3$ Kg. Em relação a BAF os idosos apresentaram valor médio no momento pré $9,3 \pm 4,4$ pontos, e pós $10,6 \pm 3,2$ pontos. **Conclusão:** Esta pesquisa mostrou que, idosos com DA submetidos ao treinamento com pesos durante 12 semanas, apresentaram um aumento de força de membro superior avaliado pelo incremento de carga, e melhora da funções cognitivas frontais, mensurada pela BAF.

Palavras-chave: doença de Alzheimer, idoso, exercício físico.

Fomento: Capes.

Afiliação dos autores

¹Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail: amanda_padua@msn.com

“Uai, a qualidade de vida é você ter tranquilidade!”: olhares de idosos sobre a Unidade de Atenção ao Idoso de Uberaba-MG

Rosimár Alves Querino^{1,*}
Marília Gonçalves Martins²

Introdução: O envelhecimento da população brasileira interessa aos pesquisadores e comunidade geral dado seus impactos sobre a morbidade e mortalidade bem como elevada demanda por ampliação de ações para a promoção da saúde. **Objetivos:** Analisar o modo como idosos que frequentam a Unidade de Atenção ao Idoso (UAI) de Uberaba-MG compreendem sua saúde e as contribuições das ações ofertadas para sua promoção. **Métodos:** O estudo é descritivo e foi desenvolvido com triangulação de métodos. A coleta de dados ocorreu com utilização de questionários e entrevistas semiestruturadas. Participaram do estudo cem idosos. O projeto foi aprovado por Comitê de Ética. **Resultados:** Observou-se a existência de ações de lazer e recreação (bailes, festas comemorativas e jogo); atividades físicas (hidroginástica, musculação e alongamento); alfabetização e noções de informática, além de trabalhos manuais e atividades musicais (bateria e coral). O perfil do usuário é bastante heterogêneo embora haja predominância de mulheres. Os usuários relataram possuir diversos problemas de saúde, mas quando indagados se estavam saudáveis e possuíam qualidade de vida, revelaram uma percepção positiva e ampliada de saúde envolvendo relações familiares, condição econômica, boa convivência e satisfação. Quanto às motivações para participar da UAI e as contribuições para sua saúde, destacaram melhorias e novos significados para a própria vida, auto-cuidado e sociabilidade. **Conclusão:** A UAI está em sintonia com as políticas nacionais do idoso e de promoção da saúde. Em âmbito municipal representa uma iniciativa exitosa de promoção da saúde e abordagem ampliada das demandas desse segmento.

Palavras-chave: promoção da saúde, saúde do idoso, qualidade de vida.

Afiliação dos autores

¹Professora Associada do Departamento de Medicina Social do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

²Enfermeira, Prefeitura Municipal de Frutal, Frutal, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

e-mail:
rosimar.querino@dms.ufm.edu.br