



II Congresso de Obesidade, Doenças Metabólicas e Exercício Físico

Resumos simples

Sumário

APTIDÃO AERÓBIA E MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA EM POLICIAIS MILITARES OPERACIONAIS.....	4
A OBESIDADE ISOLADA NÃO PREJUDICA O RESTABELECIMENTO AUTONÔMICO CARDÍACO PÓS-EXERCÍCIO MÁXIMO	4
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES DE CUIABÁ: PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR (PENSE), 2015	6
ASSOCIAÇÃO DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM FREQUÊNCIA DE REFEIÇÕES COM OS PAIS OU RESPONSÁVEIS EM ADOLESCENTES BRASILEIROS	7
EXERCÍCIO FÍSICO PRÉVIO A SOBRECARGA DE DEXTROSE ABRANDA A RESPOSTA GLICÊMICA DE JOVENS NORMOGLICÊMICOS	8
JEJUM INTERMITENTE REDUZ A INGESTÃO ALIMENTAR E INTERFERE NEGATIVAMENTE NA PERFORMANCE DE RATOS SUBMETIDOS AO TREINAMENTO RESISTIDO	8
INTERNAÇÕES POR DIABETES MELLITUS EM MATO GROSSO	10
ESTRATÉGIAS NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: UM ESTUDO COM ESCOLARES DA REDE DE ENSINO DO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC) DR MT	11
PERFIL NUTRICIONAL DE SUJEITOS SUBMETIDOS À CIRURGIA DE DERIVAÇÃO GÁSTRICA EM Y DE ROUX	11
EFEITO AGUDO RELACIONADO A FADIGA NO TREINAMENTO COM OCLUSÃO VASCULAR	12
O TIPO DE SERVIÇO INFLUENCIA NA PRESSÃO ARTERIAL E APTIDÃO AERÓBIA EM POLICIAIS MILITARES.....	13
EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO EM INTENSIDADE MODERADA SOBRE A GLICEMIA DE INDIVÍDUOS NORMOGLICÊMICOS	14
UTILIZAÇÃO DOS MEDIDORES DE LACTATO NA MEDICINA ESPORTIVA: UMA REVISÃO DE LITERATURA.....	15
CAPACIDADE AERÓBIA INFLUENCIA A FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO E NA RECUPERAÇÃO PÓS-EXERCÍCIO EM INDIVÍDUOS COM OBESIDADE	16
EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A MELHORA DA PERCEPÇÃO DE AUTOCUIDADO EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 ASSISTIDOS NA ATENÇÃO BÁSICA.....	17
ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E SUA RELAÇÃO COM O ÍNDICE DE BEM-ESTAR URBANO DAS CAPITALS BRASILEIRAS.....	18
MENORES FREQUÊNCIAS DE VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO PROMOVEM MAIOR FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE ELÉTRICA MUSCULAR.....	20
O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE MULHERES E SEU IMPACTO NOS AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA.....	21



EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO CROSSFIT® NO PERCENTUAL DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA DE IDOSOS COM PARKINSON	22
RESPOSTAS PRESSÓRICAS DE MULHERES IDOSAS E HIPERTENSAS APÓS IMERSÃO	23
RESPOSTAS DA PRESSÃO ARTERIAL EM HIPERTENSAS APÓS SESSÃO ÚNICA DE EXERCÍCIO DE PRENSÃO MANUAL NA ÁGUA E NA TERRA	24
ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE ELETROMIOGRÁFICA ENTRE DIFERENTES FREQUÊNCIAS DE VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO	25
EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO SEMI-AGACHAMENTO COM VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO NA PRESSÃO ARTERIAL.....	26
RESPOSTAS GLICÊMICAS DA INGESTÃO DE CARBOIDRATOS PÓS-EXERCÍCIO EM INDIVÍDUOS NORMOGLICÊMICOS.....	27
CORRELAÇÃO ENTRE TESTE DE CORRIDA DE 2400 METROS E O TREINO PADRONIZADO PELA CROSSFIT® "KAREN".....	28
CONHECIMENTO E PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS BRASILEIROS EM PROGRAMAS PÚBLICOS DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA: RESULTADOS DA PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE	28
ASSOCIAÇÃO DA TRANSMISSIBILIDADE ENTRE DIFERENTES FREQUÊNCIAS DE VIBRAÇÃO MECÂNICA DE CORPO INTEIRO	29
CONFIABILIDADE DE DIFERENTES PARÂMETROS DE FORÇA DE PRENSÃO MANUAL AVALIADA COM CÉLULA DE CARGA.....	31
TRÊS SESSÕES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SEMANAIS: COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E DA TAXA DE METABOLISMO BASAL ENTRE IDOSOS EM FUNÇÃO DA PRÁTICA FÍSICA	32
IDENTIFICAR OS NÍVEIS DE AGRESSIVIDADE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE MODALIDADES COLETIVAS.....	33
A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES FRENTE ÀS MUDANÇAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	34
COMPARAÇÃO DA MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA ENTRE INDIVÍDUOS COM E SEM DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS NA CIDADE DE CUIABÁ.	35
DIABETES GESTACIONAL E EXERCÍCIO FÍSICO	36
ATIVIDADE FÍSICA COMO POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA NA LINHA DE CUIDADO À PESSOA COM OBESIDADE	37
MÉTODO PARA FAMILIARIZAÇÃO DO SALTO COM CONTRAMOVIMENTO MONOPODAL EM PLATAFORMA DE FORÇA.....	38
PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ESCOLARES DE 6 A 12 ANOS DE IDADE DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE SORRISO – MT	39
PERFIL DE FORÇA ISOMÉTRICA EM MEMBROS SUPERIORES DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL INTEGRANTES DAS EQUIPES INICIANTE "A" E "B"	40



ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA INSUFICIENTE COM O ESTRESSE PERCEBIDO E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	41
QUALIDADE DE VIDA DE OBESOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE PREPARAÇÃO PARA CIRURGIA BARIÁTRICA.....	42
INFLUÊNCIA DA VIBRAÇÃO MECÂNICA NA CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGUÍNEO E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO	44
OBESIDADE UMA DAS VILÃS NO ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL.....	45
ESTILO DE VIDA E CONSUMO DE ALIMENTOS CARDIOPROTETORES POR INDIVÍDUOS COM FATOR DE RISCO PARA DOENÇA CARDIOVASCULAR	45
ASSOCIAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS E DE FORÇA ESCAPULAR E LOMBAR EM HOMENS E MULHERES JOVENS	47
ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO DE PÉ DIABÉTICO PRÉ E POS INTERVENÇÃO FÍSICA EM DIABETES MELLITUS	48
OBESIDADE INFANTIL: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA	48
MODULAÇÃO AUTÔNOMICA CARDÍACA EM ADULTOS SAUDÁVEIS NÃO É ALTERADA PELA INGESTÃO AGUDA DE DEXTROSE.....	49
CONFIABILIDADE DE UM PROTOCOLO DE TESTE NA MENSURAÇÃO DA ASSIMETRIA DE MEMBROS SUPERIORES DE NADADORES	50
AVALIAÇÃO DO PERFIL MOTOR DINÂMICO DE MEMBROS INFERIORES EM PRATICANTES RECREACIONAIS DE LUTAS AGARRADAS.....	51
PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E BIOQUÍMICOS DE IDOSOS FREQUENTADORES DO PROJETO PRIMO.....	52
HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO INTERVALADO É SUPERIOR AO EXERCÍCIO CONTÍNUO DURANTE PERÍODO LABORATORIAL	53
FATORES DETERMINANTES DA ESCOLHA ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS COM E SEM EXCESSO DE PESO.....	55
RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES SEGUNDO ESCORE DE FRAMINGHAM EM SERVIDORES ATIVOS DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CUIABÁ, MATO GROSSO	56
EXERCÍCIO FÍSICO E O DANO OXIDATIVO NO DNA DE INDIVÍDUOS COM RISCO CARDIOVASCULAR	57
A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO SOBRE O BASQUETEBOL.....	58
INFLUÊNCIA DA PREVALÊNCIA DA SÍNDROME METABÓLICA E ABSENTÉISMO EM TRABALHADORES DO SETOR SIDERÚRGICO	59



APTIDÃO AERÓBIA E MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA EM POLICIAIS MILITARES OPERACIONAIS

Fabiula Isoton Novelli – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jaqueline Alves de Araújo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Patrícia Marina dos Santos – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Susane Tamanho – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Lucieli Teresa Cambri – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: fabiulanovelli@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O trabalho policial é caracterizado por curtos períodos de tarefas/atividades em alta intensidade. Assim, uma melhor aptidão física geral, incluindo a aptidão aeróbia é pertinente ao cotidiano policial. Além da aptidão aeróbia ser um dos componentes da aptidão física, parece ser um importante preditor independente de risco cardiovascular, comprometendo a integridade autonômica cardíaca. **Objetivo:** Analisar se a aptidão aeróbia influencia na modulação autonômica cardíaca ambulatorial em policiais militares operacionais. **Metodologia:** 40 policiais militares operacionais (turno de trabalho 24h/72h) do sexo masculino com 32,89±5,88 anos; 26,69±3,00 kg.m⁻²; 25,87±4,97% de gordura corporal, normotensos (pressão arterial sistólica: 123±10 e pressão arterial diastólica: 77±8 mmHg) realizam 3 visitas: 1) O monitor Holter (Cardios®, CardioMapa) foi colocado, por um período de 24 h; 2) Teste de Cooper para determinação da aptidão aeróbia 3) Coleta de sangue. Conforme os critérios da corporação, os policiais foram divididos pela aptidão aeróbia em: média (n=7) (VO₂pico: 35,34±3,21 mL kg⁻¹ min⁻¹), boa (n=8) (VO₂pico: 40,55±2,86 mL kg⁻¹ min⁻¹), muito boa (n=15) (VO₂pico: 42,67±3,03 mL kg⁻¹ min⁻¹) e excelente (n=10) (VO₂pico: 48,63±3,62 mL kg⁻¹ min⁻¹). Para comparar os indicadores de obesidade e aptidão aeróbia foi utilizado ANOVA one-way seguido de *post-hoc* de Bonferroni. Para comparar as variáveis autonômicas cardíacas entre os grupos nos períodos 24 h, vigília e sono, foi utilizado ANOVA two-way mista e seguido de *post-hoc* de Bonferroni. **Resultados:** O grupo com média aptidão aeróbia apresentou maior (p < 0,01) massa corporal, IMC, circunferência abdominal, gordura corporal (%) e menor (p < 0,01) distância no Teste de Cooper comparados aos demais grupos. Por outro lado, o grupo excelente aptidão apresentou menores concentrações de colesterol total (p < 0,01) comparado aos demais grupos. Não houve interação entre os fatores (grupo vs momento) para os índices da VFC no período de 24h, vigília e sono. Houve correlação significativa entre a distância percorrida em 12 min e a modulação parassimpática-LnRMSSD: (r: 0,38) e variabilidade global - LnSDNN (r: 0,38) no período de 24h. **Conclusão:** Embora, haja correlação da aptidão aeróbia com a modulação autonômica cardíaca, a maior aptidão aeróbia não repercutiu em melhor modulação autonômica cardíaca em policiais militares operacionais.

Palavras-chave: consumo pico de oxigênio; variabilidade da frequência cardíaca ambulatorial; trabalho policial.

A OBESIDADE ISOLADA NÃO PREJUDICA O RESTABELECIMENTO AUTONÔMICO CARDÍACO PÓS-EXERCÍCIO MÁXIMO

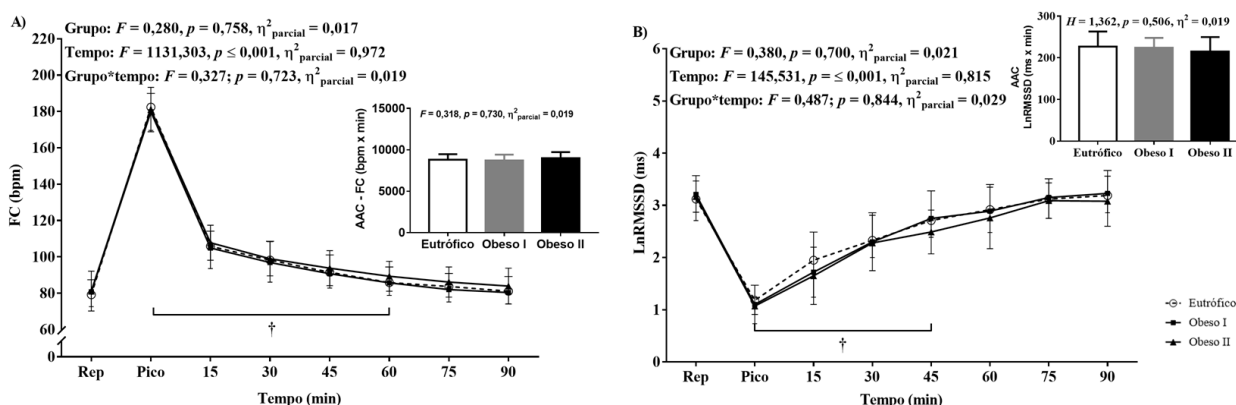
Jaqueline Alves de Araújo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT



Fabiula Isoton Novelli – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Lucieli Teresa Cambri – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: jackellynne_alves@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A obesidade, quando associada a outros fatores de risco cardiovascular, promove alterações na modulação autonômica cardíaca. Apesar disso, indivíduos com obesidade na condição transitória de metabolicamente saudável tendem a apresentar modulação autonômica cardíaca preservada em repouso, contudo poucos estudos investigaram a influência da obesidade após o estresse fisiológico provocado pelo exercício físico. **Objetivo:** Avaliar se o grau de obesidade influencia na recuperação autonômica cardíaca pós-exercício máximo. **Metodologia:** Trinta e seis homens jovens (idade: $25,1 \pm 3,2$ anos), divididos em 20 eutróficos – E (IMC: $21,3 \pm 1,6 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-2}$), 8 obesos grau I – O1 ($32,1 \pm 1,8 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-2}$), e 8 obesos grau II – O2 ($36,1 \pm 0,8 \text{ kg}\cdot\text{m}^{-2}$) foram submetidos à avaliação da frequência cardíaca (FC) e da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) pelo índice RMSSD (reflete a atividade parassimpática - POLAR® RS800CX, Kubios HRV) em repouso, durante teste incremental máximo (cicloergômetro, INBRASPORT®) e no período de recuperação passiva durante 90 min. Para avaliar a recuperação pós-exercício a FC e o índice RMSSD foram analisados nos 5 min finais de cada intervalo de 15 min. **Resultados:** Não houve diferença entre os grupos para as variáveis bioquímicas: glicemia de jejum (E: $69,0 \pm 12,5$; O1: $67,7 \pm 8,8$; O2: $67,9 \pm 6,8 \text{ mg}\cdot\text{dL}^{-1}$, F: 0,0, p: 0,93), triglicérides (E: $48,4 \pm 26,9$; O1: $61,4 \pm 28,9$; O2: $74,4 \pm 23,7 \text{ mg}\cdot\text{dL}^{-1}$, F: 3,1, p: 0,06), HDL-c (E: $52,1 \pm 15,4$; O1: $49,9 \pm 29,6$; O2: $65,6 \pm 33,8 \text{ mg}\cdot\text{dL}^{-1}$, F: 5,1, p: 0,08), enzima catalase (E: $81,2 \pm 80,3$; O1: $67,4 \pm 21,8$; O2: $112,0 \pm 57,8 \text{ nmol}\cdot\text{min}^{-1}\cdot\text{mL}^{-1}$, F: 3,4, p: 0,18) e superóxido dismutase (E: $0,187 \pm 0,09$; O1: $0,185 \pm 0,04$; O2: $0,129 \pm 0,05 \text{ U}\cdot\text{mL}^{-1}$, F: 0,73, p: 0,49), exceto dos níveis de colesterol total que foram superiores (F: 13,7, p: 0,00) nos grupos obeso grau I ($164,9 \pm 23,7$) e obeso grau II ($189,1 \pm 45,1$) em relação ao grupo eutrófico ($128,9 \pm 29,0 \text{ mg}\cdot\text{dL}^{-1}$).



1). Figura 1. Comportamento da frequência cardíaca e do índice RMSSD durante a recuperação passiva após teste incremental máximo. † $\leq 0,05$ em relação ao repouso.

Não houve diferença entre os grupos para o comportamento e para a área abaixo da curva da FC e do índice LnRMSSD durante os 90 min de recuperação. **Conclusão:** O restabelecimento autonômico cardíaco em homens jovens com obesidade grau I e II é semelhante aos jovens eutróficos ao longo do período de recuperação pós-exercício máximo, que possivelmente está relacionado ao perfil metabólico preservado neste grupo.

Palavras-chave: excesso de massa corporal; variabilidade da frequência cardíaca; modulação autonômica cardíaca; recuperação autonômica cardíaca.



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES DE CUIABÁ: PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR (PENSE), 2015

Rita Adriana Gomes de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Amanda Cristina de Souza Andrade – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Bárbara da Silva Nalin de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: ritaepid@gmail.com

RESUMO

Introdução: Os processos de urbanização e industrialização, que vem ocorrendo a nível mundial nas últimas décadas, têm colaborado com alterações nos padrões de alimentação, bem como com o surgimento de comportamento sedentário. Este tem sido encarado como emergente comportamento de risco para a saúde de adolescentes. No entanto, esse tema tem sido insuficientemente estudado em adolescentes da região Centro-Oeste do Brasil. **Objetivo:** Descrever o comportamento sedentário em adolescentes do 9º ano do ensino fundamental da capital do estado do Mato Grosso, Cuiabá, no ano de 2015. **Metodologia:** Estudo transversal que avaliou os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). A pesquisa avaliou adolescentes do 9º ano do ensino fundamental, matriculados no ano letivo de 2015, em escolas públicas e privadas, de zonas urbanas e rurais, do município de Cuiabá (N = 1.600). A coleta dos dados foi realizada entre abril e setembro de 2015, e as informações obtidas por meio de questionário autoaplicável. O comportamento sedentário foi investigado utilizando-se a pergunta “Em um dia de semana comum, quanto tempo você fica sentado (a), assistindo televisão, usando computador, jogando videogame, conversando com amigos (as) ou fazendo outras atividades sentado(a)?”. Considerou-se como sedentário quando havia gasto de mais de 2 horas/dia com essas atividades. As variáveis explicativas incluíram: sexo (masculino e feminino), idade (< 13 anos, 14 anos, 15 anos e ≥ 16 anos), raça/cor da pele (branca, parda, preta e amarela/índigena), turno de estudo (manhã e tarde), se costumava comer quando assistia TV ou estudando (todos os dias, 1 a 6 dias/semana, raramente e nunca) e consumo de refrigerante nos últimos 7 dias (não consumiu, consumiu em 1 a 6 dias e todos os dias). Foram obtidas e comparadas as proporções e seus respectivos intervalos de confiança segundo as variáveis de interesse por meio do teste do qui-quadrado. Todas as análises foram realizadas no programa SPSS versão 22, considerando-se o nível de significância de 5% e o delineamento complexo da amostra. **Resultados:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (51,1%), da raça/cor da pele parda (45,8%), tinha 14 anos (61,2%) e estudava no turno da manhã (67,7%). Cerca de 68,5% dos adolescentes apresentaram comportamento sedentário. Foram verificadas as maiores proporções desse comportamento no sexo feminino (36,4% - p = 0,03), nos mais novos (17,8% e 41,0% para aqueles com ≤ 13 anos e 14 anos, respectivamente - p = 0,02), aqueles com raça/cor da pele branca e amarela/índigena (22,5% e 30,8% - p = 0,04), aqueles que estudavam no turno da manhã (49,0% - p < 0,000), aqueles que todos os dias costumavam comer quando assistiam TV ou estudando (35,7% - p < 0,000) e aqueles que consumiram refrigerante em 1 a 6 dias nos últimos 7 dias (42,7% - p < 0,000). **Conclusões:** Evidenciou-se alta prevalência de comportamento sedentário entre os adolescentes de Cuiabá, especialmente entre aqueles do sexo feminino, mais jovens, amarelo/índigena, que estudavam de manhã e com inadequados hábitos alimentares, incluindo consumo de alimentos enquanto assistia TV e consumo regular de refrigerante. A adolescência representa uma fase importante em termos de identificação e prevenção de fatores de risco não-saudáveis, assim como de comportamento sedentário, pois os hábitos adquiridos nesta fase, bem como na infância, tendem a perdurar ao longo da vida.

Palavras-chave: comportamento sedentário; adolescente; inquéritos epidemiológicos.



ASSOCIAÇÃO DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COM FREQUÊNCIA DE REFEIÇÕES COM OS PAIS OU RESPONSÁVEIS EM ADOLESCENTES BRASILEIROS

Juliana Ilídio da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Amanda Cristina de Souza Andrade – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Katia Vergetti Bloch – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gisela Soares Brunken – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: julianapsico2009@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O ambiente familiar desempenha papel importante sobre a adoção de hábitos saudáveis entre adolescentes. As refeições em família vêm sendo reportadas como aspecto fundamental, proporcionando entre outros benefícios, a promoção de comportamentos saudáveis e estado nutricional adequado. Evidências têm mostrado que a prática regular de atividade física está associada à realização de refeição em família mais frequente. **Objetivo:** Investigar a associação entre prática de atividade física e refeições com os pais ou responsáveis em adolescentes brasileiros. **Metodologia:** Estudo seccional, utilizando a base de dados do ERICA - Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes de 12 a 17 anos, em municípios acima de 100 mil habitantes. As variáveis almoçar e jantar com os pais ou responsáveis foram medidas pelas perguntas: “Seu pai (ou padrasto) ou sua mãe (ou madrasta) ou responsável almoçam com você?” e “Seu pai (ou padrasto) ou sua mãe (ou madrasta) ou responsável jantam com você?”, com as opções de resposta: “nunca ou quase nunca”, “às vezes”, “quase todos os dias” e “todos os dias”. Para avaliação da prática de atividade física, foi aplicado o *Self-Administered Physical Activity Checklist* adaptado, que permite que os adolescentes informem alguma das atividades listadas, a frequência (dias) e a média de tempo (horas e minutos) que praticou na semana anterior à entrevista. A prática de atividade física foi classificada em: inativo (0min/sem), insuficientemente ativo (<300min/sem) e ativo (\geq 300min/sem). Para avaliar a associação entre as variáveis foi utilizado o teste de Qui-Quadrado (Rao-Scott), estratificado por sexo, considerando-se o desenho de amostra complexa. **Resultados:** Foram avaliados 71.740 adolescentes, 50,2% do sexo masculino, com média de idade 14,4 anos (DP=1,6). O hábito de almoçar e jantar todos os dias com os pais ou responsáveis foi mais frequente nos meninos (34,4% e 44,2%) do que nas meninas (27,8% e 39,6%), respectivamente. Mais da metade dos meninos eram ativos (62,0% IC95% 60,6%-63,4%), enquanto que entre as meninas apenas 29,5% (IC95% 28,3-30,7%). Adolescentes que referiam “todos os dias almoçar com os pais ou responsáveis” foram classificados como “ativos” em 35,6% (IC95% 34,0-37,3) dos meninos e 30,5% (IC95%28,8-32,3) das meninas. E dos que referiam “todos os dias jantar com os pais ou responsáveis” foram considerados “ativos” 44,6% (43,2; 46,1) dos meninos e 40,5% (38,6; 42,4) das meninas. **Conclusão:** O hábito de realizar refeições com os pais ou responsáveis e a prática de atividade física são mais elevados nos adolescentes do sexo masculino, evidenciando a importância de se promover o aumento desses hábitos nas meninas. Almoçar com os pais ou responsáveis se associou positivamente à prática de atividade física em ambos os sexos, mostrando que hábitos saudáveis tendem a se agregar na adolescência devendo-se preconizar a adoção de múltiplos hábitos saudáveis.

Palavras-chave: adolescentes; atividade física; atividade motora; refeições familiares; prevalência; estudo seccional.



EXERCÍCIO FÍSICO PRÉVIO A SOBRECARGA DE DEXTROSE ABRANDA A RESPOSTA GLICÊMICA DE JOVENS NORMOGLICÊMICOS

Leonardo Seganfredo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Indianara da Cruz Machado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Luiz Gustavo Freitas Del Santo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: leoseganfredo@gmail.com

RESUMO

Introdução: O exercício físico de curta duração e moderada intensidade pode reduzir a glicemia quando realizado no período pós-prandial. No entanto, há controvérsias sobre seus efeitos na glicemia em resposta a sobrecarga de carboidratos subsequente a sua realização. **Objetivo:** Comparar os efeitos do exercício prévio sobre a área abaixo da curva da glicemia mediante sobrecarga de dextrose com uma sessão controle sem exercício prévio. **Metodologia:** Onze indivíduos sedentários foram avaliados, sendo 9 mulheres e 2 homens ($26,1 \pm 3,0$ anos; $1,71 \pm 0,09$ m; $69,2 \pm 15,4$ kg; $23,5 \pm 4,1$ kg/m²; $31,6 \pm 6\%$ de gordura corporal). O desenho experimental foi composto por três visitas: [1] Avaliação antropométrica para determinar o índice de massa corporal e a composição corporal; [2] Sessão exercício físico (EX-Dex) [3] Sessão controle sem exercício (CT-Dex). As visitas 2 e 3 foram randomizadas, estando os participantes previamente alimentados, seguindo o mesmo desenho experimental: 20 minutos de repouso, 20 minutos de exercício físico ou controle, e 75 minutos de recuperação. A sessão de exercício de caminhada/corrida ($2.303,64 \pm 296,89$ m) foi de intensidade moderada ($71,1 \pm 2,8$ %FC de reserva). Aos 15 minutos de recuperação, uma solução de dextrose (0,5g/kg de massa corporal, diluído em 5ml de água/g) foi ingerida, mantendo o participante em posição sentada por 75 minutos. A glicemia foi obtida a cada 5 minutos em repouso, ao final do exercício físico/controle, e a cada 15 minutos de recuperação por punção de amostra sanguínea do lóbulo da orelha. Empregou-se Shapiro-Wilk para a verificação da normalidade e test-t na comparação entre as sessões, adotando-se $p \leq 0,05$. **Resultados:** Comparado a sessão controle, o exercício prévio resultou em menor área abaixo da curva da glicemia em resposta a sobrecarga de dextrose (sessão exercício–sessão controle = $-489 \pm 229,8$ mg/dL, $p = 0,046$). **Conclusão:** O exercício de curta duração e moderada intensidade realizado previamente a sobrecarga de dextrose abranda a resposta glicêmica comparada a um dia controle sem exercício.

Palavras-chave: resposta glicêmica; corrida; caminhada; sobrecarga de carboidratos.

JEJUM INTERMITENTE REDUZ A INGESTÃO ALIMENTAR E INTERFERE NEGATIVAMENTE NA PERFORMANCE DE RATOS SUBMETIDOS AO TREINAMENTO RESISTIDO

Letícia Pereira Cavalcante – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT



Geovane José Tolazzi – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Paula Caroline de Almeida – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Thiago da Rosa Lima – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Fabricio Azevedo Voltarelli – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: leticiacavalcantelpc@gmail.com

RESUMO

Introdução: Atualmente, há um crescente interesse acerca dos efeitos do jejum intermitente (JI) associado ao treinamento físico resistido, no entanto, estudos a respeito são escassos. **Objetivo:** Analisar os efeitos do JI sobre parâmetros gerais e teciduais e *performance* de ratos eutróficos submetidos ao treinamento físico resistido de subida em escada (TFR-SE). **Metodologia:** Trinta e dois ratos Wistar (80 dias de idade no início do experimento) foram divididos em 4 grupos: Controle (C; n=8): alimentados com dieta padrão e mantidos sedentários; Jejum Intermitente (JI; n=8): alimentados com dieta padrão por um período de 8h/dia bem como submetidos ao JI durante 16h/dia e mantidos sedentários; Controle Treinado (CT; n=8): alimentados com dieta padrão e submetidos ao TFR-SE; Jejum Intermitente Treinado (JIT; n=8): alimentados com dieta padrão por um período de 8h/dia e submetidos ao JI durante 16h/dia e ao TFR-SE. CT e JIT foram submetidos a 6 semanas (3x/semana) de TFR-SE. A carga de treinamento foi obtida pelo teste de carga máxima (TC_{máx}) que ocorreu em 2 momentos (1° e 6° semana). A primeira escalada constituiu de carga (chumbo) que representasse 75% do peso corporal do animal. Após completarem o percurso descansaram durante 2 minutos. Em seguida, uma carga adicional de 30g era acrescentada ao aparato. Esse procedimento foi repetido até ser encontrada a carga com que o animal não pudesse subir toda a escada. O TFR-SE consistiu de 4 séries completas (duas subidas subsequentes por série), com intervalo de 2 minutos entre as mesmas. Após a última sessão de TFR-SE, os animais permaneceram em repouso por 48h e, previamente à eutanásia, mantiveram-se em jejum de 12h. Os animais foram anestesiados (CO₂) e imediatamente submetidos ao procedimento de decapitação por guilhotina. O sangue foi coletado e obtido o soro para análises bioquímicas. Foram coletados e pesados os órgãos fígado e estômago. Para as análises estatísticas, aplicou-se o teste ANOVA *Two-way*, e quando diferenças foram encontradas aplicou-se o *post-hoc* de Tukey. Dados que não apresentaram normalidade foram avaliados por Kruskal-Wallis, e quando diferenças foram encontradas aplicou-se o *post-hoc* de Sidak's. Os resultados estão apresentados como média±desvio padrão (DP) e nível de significância de 5%. **Resultados:** Não houve diferença significativa entre os grupos no peso corporal total e ganho de peso corporal. A ingestão alimentar foi maior em CT (p=0,0014) quando comparado a JI e JIT, sem diferença em relação a C. Não houve diferença significativa na ingestão hídrica entre os grupos. O TC_{máx} final denotou que o grupo CT (0,003) suportou maior carga em relação aos grupos C, JI e JIT, respectivamente. Os grupos CT (Teste inicial 371,4±31,1; Teste final 593,9±33,5; p=0,001) e JIT (Teste inicial 402,3±31,8; Teste final 495,4±83,3; p=0,02) apresentaram valores estatisticamente superiores quando comparados os momentos pré e pós TFR-SE. Não houve diferença significativa no peso relativo do fígado (p=0,1189). O peso relativo do estômago foi maior em JIT (p=0,0013) quando comparado a C e CT, sendo ambos similares ao JI. Não houve diferença significativa para atividade das enzimas Aspartato transaminase (p=0,7558) e Alanina aminotransferase (p=0,7873) e creatinina (p=0,9978). **Conclusão:** O aumento no peso relativo do estômago bem como a diminuição da ingestão alimentar (sem aumento do peso corporal) sugere que o JI associado ao TFR-SE promoveu adaptação deste órgão, a qual pode ser devida, de forma hipotética, à escassez de alimento por várias horas e ao dispêndio energético gerado pelo treinamento físico. Ainda, a manobra dietética jejum intermitente interferiu negativamente na *performance* dos animais quando comparados aos animais treinados e alimentados com dieta *ad libitum*.

Palavras-chave: jejum intermitente; treinamento físico resistido; *performance*; ratos.



INTERNAÇÕES POR DIABETES MELLITUS EM MATO GROSSO

Lúcia Vitória da Silva Assunção de Souza – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Raquel Borges Silva – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Samira Hellen Greco Mendes Silva – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Leiliane dos Santos Muniz – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Bárbara Maria Santana Costa – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Karla Salviani Azeredo – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

E-mail: lucia.vitoria@unemat.br

RESUMO

Introdução: O Diabetes Mellitus (DM) é uma das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) de relevante magnitude na saúde pública, é classificada em tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional e outros tipos característicos, participa também na classificação da Síndrome Metabólica. Os fatores de risco relacionados às DCNT, como o tabagismo, sedentarismo, uso excessivo de bebidas alcoólicas e a obesidade são as cruciais razões de morbimortalidade no mundo. **Objetivo:** Descrever a taxa de internações hospitalares por diabetes mellitus e suas complicações, na população de 30 anos e mais, para cada 10.000 habitantes nessa mesma faixa etária, em Mato Grosso e na região de Cáceres-MT, de 2008 a 2016. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo transversal, com dados secundários disponíveis em Pesquisa de Informações em Saúde da Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso. **Resultados:** A taxa de internações por diabetes mellitus e suas complicações, na população de 30 anos e mais apresentou oscilações no período estudado, na análise da regional de saúde e do município de Cáceres. No início do período a menor taxa foi registrada no estado com 15,96/10.000 habitantes, e a maior taxa no município de Cáceres, com 19,89/10.000 habitantes. No município de Cáceres a taxa apresentou picos crescentes e decrescentes em todo o período. Em 2010 foi o ano com maior taxa (21,58/10.000 hab), em 2013 obteve-se a menor taxa no município de Cáceres (6,61/10.000 hab). A taxa média do município de Cáceres no período estudado foi de 13,55/10.000 habitantes. A taxa de internações por DM na população de 30 anos ou mais, na regional de Cáceres-MT apresentou-se semelhante a do município de Cáceres. Em 2008 a taxa foi de 18,92/10.000 habitantes, e 11,03/10.000 habitantes em 2016. A menor taxa da regional foi registrada em 2014 com 7,91/10.000 habitantes, e a maior taxa no início do período. A taxa média da regional foi de 14,61/10.000 habitantes. Na análise taxa de internações hospitalares por diabetes mellitus e suas complicações, na população de 30 anos e mais do estado de Mato Grosso o início foi o que apresentou a taxa mais baixa (15,96/10.000 habitantes). Após 2009 foi observado uma declinação na taxa, chegando em 2016 com 9,72/10.000 hab. No estado de Mato Grosso a taxa foi linear, apresentando leve diminuição desde o início do período. A taxa média do estado foi de 14,38/10.000 habitantes. **Conclusão:** Nas três situações estudadas a taxa de internações por DM vem apresentando declínio, mas o alerta para a importância da disponibilidade de ações básicas de prevenção e controle, que envolve diagnóstico precoce, tratamento e educação para a saúde, do Diabetes Mellitus no âmbito do Sistema Único de Saúde, e também, da implementação de ações terapêuticas através da equipe multidisciplinar, que visem sua reversão e melhor controle das complicações deve ser mantido para intensificar a qualidade de vida da população.

Palavras-chave: diabetes; internações; morbidade.



ESTRATÉGIAS NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: UM ESTUDO COM ESCOLARES DA REDE DE ENSINO DO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC) DR MT

Igor Joaquim Oliveira Silva – Serviço Social do Comércio – SESC DR/MT

Lucas Dias Oliveira – Serviço Social do Comércio – SESC DR/MT

Evilaine Silva da Costa – Serviço Social do Comércio – SESC DR/MT

Christianne de Faria Coelho Ravagnani – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS

Fabricao César de Paula Ravagnani – Instituto Federal de Mato Grosso do Sul – IFMS

E-mail: costa.igoroliveira@gmail.com

RESUMO

A obesidade infantil se tornou um tema correntemente discutido. Ações educativas no ambiente escolar caracterizam-se como uma estratégia promissora no combate à obesidade infantil e na formação de um adulto com estilo de vida saudável. O objetivo da pesquisa foi analisar o Índice de Massa Corporal das crianças/adolescentes de 10 a 15 anos de idade após 08 meses de intervenção nutricional no ambiente escolar. Participaram do estudo 77 crianças (38 meninas e 39 meninos) na faixa etária de 13 [10;15] anos, matriculados no SESC Escola de Cuiabá e Rondonópolis - Mato Grosso. Os participantes tiveram seu peso e altura medidos por colaboradores do SESC Escola, devidamente treinados, em março de 2018 e novembro de 2018, tendo como instrumentos uma balança digital e fita métrica. As intervenções nutricionais ocorreram dentro do ambiente escolar, como parte do processo de ensino aprendizagem. Para classificar a amostra foi utilizado o Z-IMC por idade, classificando-os em obesidade grave, obesidade, sobrepeso, eutrofia e magreza. Para análise, utilizou-se teste qui-quadrado. Com a obesidade e o sobre peso classificado respectivamente em 14% e 26% pré intervenção e 10% e 13% pós intervenção. Observou-se que, não houve diferença de prevalência no Z-IMC dos participantes após os oito meses de intervenções ($P > 0,05$). Conclui-se que, as intervenções nutricionais, apesar de ser uma estratégia relevante no combate a obesidade infantil, utilizada de forma isolada no ambiente escolar não se apresentam como um método eficiente no controle do peso corporal dos escolares. Tal resultado evidencia a importância de ações multifocais, dentre elas: ações para aumentar a prática da atividade física, envolvimento da comunidade escolar, encontros com os responsáveis, discussões sobre o tema, produção de materiais educativos junto com os escolares, planos. Podem ser estratégias relevantes no combate à obesidade infantil, bem como na formação de um adulto consciente, saudável e autônomo.

Palavras-chave: educação física escolar; índice de massa corporal; hábitos saudáveis; nutrição.

PERFIL NUTRICIONAL DE SUJEITOS SUBMETIDOS À CIRURGIA DE DERIVAÇÃO GÁSTRICA EM Y DE ROUX

Thiago da Rosa Lima – Univag – Centro Universitário de Várzea Grande

Eduarda Wietzke – Univag – Centro Universitário de Várzea Grande

Kely Aparecida Silva de Souza – Univag – Centro Universitário de Várzea Grande

Fernanda Maria da Silva – Univag – Centro Universitário de Várzea Grande

Paula Caroline de Almeida – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT



RESUMO

Introdução: Intervenções cirúrgicas são consideradas alternativas mais eficazes na perda de peso de indivíduos com obesidade severa quando comparada aos métodos conservadores, proporcionando, em menor tempo, redução de peso corporal e de risco para o desenvolvimento de doenças associadas à obesidade como as cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Posto que existem várias técnicas cirúrgicas, a derivação gástrica em Y de Roux é considerada a mais profícua no tratamento da obesidade grave, no entanto seus efeitos ao longo do tempo ainda não estão completamente elucidados. **Objetivo:** Avaliar o perfil nutricional e o acúmulo de gordura abdominal de pacientes submetidos à cirurgia de derivação gástrica em Y de Roux entre janeiro de 2015 e janeiro de 2018. **Materiais e métodos:** trata de um estudo transversal retrospectivo de pacientes submetidos à cirurgia de derivação gástrica em Y de Roux, atendidos em centro especializado no tratamento clínico e cirúrgico da obesidade, doenças metabólicas e do aparelho digestivo, localizado no município de Cuiabá/MT entre janeiro de 2015 e janeiro de 2018. Dados como peso corporal (PC), índice de massa corporal (IMC), e circunferência abdominal (CAb) nos tempos pré e pós cirurgia foram coletados dos prontuários dos pacientes. O estudo teve aprovação pelo CEP/UNIVAG, protocolo nº 2.959.596. Os dados foram avaliados utilizando software SPSS® (versão 22). Variáveis qualitativas foram testadas por χ^2 de Person e as quantitativas por ANOVA two-way. O nível de significância adotado foi de 5%. Os valores estão expressos em média±DP e porcentagem. **Resultado:** Setenta indivíduos de ambos os sexos foram divididos em 3 grupos de acordo com o tempo pós-cirúrgico G1 (≤ 12 meses); G2 (>12 e ≤ 24 meses) e G3 (>24 e ≤ 36 meses). O G1 (n=24) apresentou idade em anos de $38,1 \pm 11,9$, o G2 (n=22) $37,6 \pm 11,7$ e o G3 (n=24) $33,8 \pm 7,4$ ($p=0,17$). O G1 apresentou redução de PC de 22,8%, o G2 de 42,6% e o G3 de 56,5% ($p=0,43$). Foi observado que no G1 37,5% dos pacientes apresentaram obesidade grau I, 12,5% obesidade grau II e 4,1% obesidade grau III. No G2 27,3% apresentou obesidade grau I e 4,5% obesidade grau II e no G3 8,3% apresentaram obesidade grau I e 12,5% obesidade grau II. O G1 apresentou perda de peso de 18,6%, o G2 de 29,9% e no G3 de 36,1%. Não houve associação entre o tempo de cirurgia e o IMC observados ($p=0,27$). Todavia a circunferência abdominal tenha reduzido 21,3% no G1, 18,8% no G2 e 19,5% no G3, não houve diferença entre os grupos ($p=0,51$). **Conclusão:** Os resultados mostraram significativa melhora do perfil nutricional de sujeitos obesos submetidos ao tratamento cirúrgico de derivação gástrica em Y de Roux, vistos por perda ponderal de peso com melhora do perfil nutricional, além de redução do risco de doenças cardiovasculares e metabólicas em razão da redução do perímetro abdominal, denotando menor acúmulo de gordura visceral. Por fim, salientamos a necessidade de atenção quanto ao quadro de desnutrição comumente provocado por menor absorção de nutrientes-chave (*i.e.* vitamina B₁₂, cálcio, ferro) em decorrência das mudanças anátomo-fisiológicas da cirurgia. Hipotetizamos que a prática crônica de atividade física, tanto pré quanto pós cirurgia pode minimizar os agravos decorrentes da mesma.

Palavras-chave: obesidade; cirurgia de derivação gástrica em y de roux; perfil nutricional.

EFEITO AGUDO RELACIONADO A FADIGA NO TREINAMENTO COM OCLUSÃO VASCULAR

Luis Gustavo Pedroso – FASIPE
Hercules Costermani – FASIPE
E-mail: luis.gustavopedroso@hotmail.com



RESUMO

Introdução: Atualmente, na prática da musculação há uma busca por métodos com intuito de obter resultados eficientes. Muitos desses métodos baseiam-se no ponto de fadiga como um ponto chave para que haja alterações fisiológicas e bioquímicas para obtenção de hipertrofia muscular, sendo a oclusão vascular um objeto de estudo atual para acelerar e otimizar este processo. **Objetivos:** Analisar o ponto de fadiga muscular comparando método de oclusão vascular com o treinamento tradicional em indivíduos praticantes de musculação. **Metodologia:** Foi realizado no primeiro dia o teste de 1RM para determinar a carga máxima utilizando o exercício rosca bíceps na barra reta livre. No dia seguinte foram realizados testes de repetições máximas utilizando 60% de 1RM para determinar o ponto de falha voluntária. Houve um período sem treinamentos de 48 horas e então foi realizado um novo teste de repetições máximas, separando em dois grupos TT (treinado-treinado) TO (treinado com oclusão)). O grupo TT realizou o exercício até falha voluntária assim como no teste anterior e o grupo TO utilizou o método de oclusão vascular com 70% de restrição do fluxo sanguíneo total utilizando manguitos acoplados com manômetro durante o novo teste de repetições máximas. Como os dados possuem distribuição normal foram analisados pelo teste t de Student através do programa Graph pad Prism 7.0. **Resultados:** Indivíduos TO obtiveram um ponto de falha até 5x mais rápido do que o TT ($p < 0,001$). **Conclusão:** Concluímos que o treinamento com oclusão vascular é um método significativamente eficaz para chegar a fadiga muscular em menor tempo em relação ao treinamento tradicional em indivíduos treinados.

Palavras-chave: musculação; treinamento de oclusão; fadiga muscular.

O TIPO DE SERVIÇO INFLUENCIA NA PRESSÃO ARTERIAL E APTIDÃO AERÓBIA EM POLICIAIS MILITARES

Patrícia Marina da Silva Santos – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Jaqueline Alves de Araújo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Susane Tamanho – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Fabiula Isoton Novelli – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Lucieli Teresa Cambri – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: pati.marina@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Policiais militares enfrentam demandas estressantes imprevisíveis e precárias. Embora o trabalho policial seja em sua maior parte sedentário, existem situações que exigem um grande esforço físico. Fatores como excesso de gordura corporal, baixa condição física, além de estarem relacionadas ao desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis podem dificultar as ações policiais. **Objetivo:** Avaliar se o tipo de serviço policial influencia na pressão arterial (PA) e na modulação autonômica cardíaca, bem como, nos indicadores de obesidade e aptidão aeróbia. **Metodologia:** Foram avaliados 161 policiais divididos conforme o tipo de serviço em operacional – OP (n: 85; $33,95 \pm 0,61$ anos) e administrativo – ADM (n: 76 $34,72 \pm 0,68$ anos). Foram avaliados os indicadores de obesidade (IMC, circunferência abdominal – CA - e % de gordura corporal - %GC), PA (Microlife, BP A100), modulação autonômica cardíaca (POLAR, RS800cx) e aptidão



aeróbia (Teste de Cooper, 12 min). Utilizou-se o teste Qui-quadrado para variáveis categóricas, teste T de Student ou U de Mann Whitney para variáveis numéricas. Adicionalmente, foi calculada a razão de chance. **Resultados:** O percentual de policiais com sobrepeso/obesidade foi elevado, mas sem diferença entre os grupos (OP: 72,9 vs ADM: 69,7%; X^2 : 0,202 p: 0,653). Não houve diferença na CA e %GC, nem na modulação autonômica cardíaca entre os grupos. Contudo, o percentual de policiais com valores elevados de PA – PA sistólica \geq 130 ou PA diastólica \geq 85 mmHg (34,1 vs 14,5% X^2 : 8,292 p: 0,004), e aptidão aeróbia \geq 2400 m (57,6 vs 52,9% X^2 : 9,898 p: 0,002) foi superior no setor operacional comparado ao administrativo, respectivamente. A razão de chance dos policiais operacionais ter valores elevados de PA (OR: 3,060; IC:1,402-6,680) e aptidão aeróbia (OR: 2,777; IC:1,459-5,284) foi significativamente maior. A maior PA no grupo operacional pode estar relacionada ao trabalho por turnos (24/72hs). Ao passo, que a maior aptidão aeróbia pode ser explicada devido aos treinamentos físicos, que compõem a rotina neste setor. **Conclusão:** O serviço policial operacional mesmo não influenciando nos indicadores de obesidade e modulação autonômica cardíaca, influenciou negativamente na PA e positivamente na aptidão aeróbia.

Palavras-chave: excesso de massa corporal; variabilidade da frequência cardíaca; teste de Cooper.

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO EM INTENSIDADE MODERADA SOBRE A GLICEMIA DE INDIVÍDUOS NORMOGLICÊMICOS

Indianara da Cruz Machado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Luiz Gustavo Del Santo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

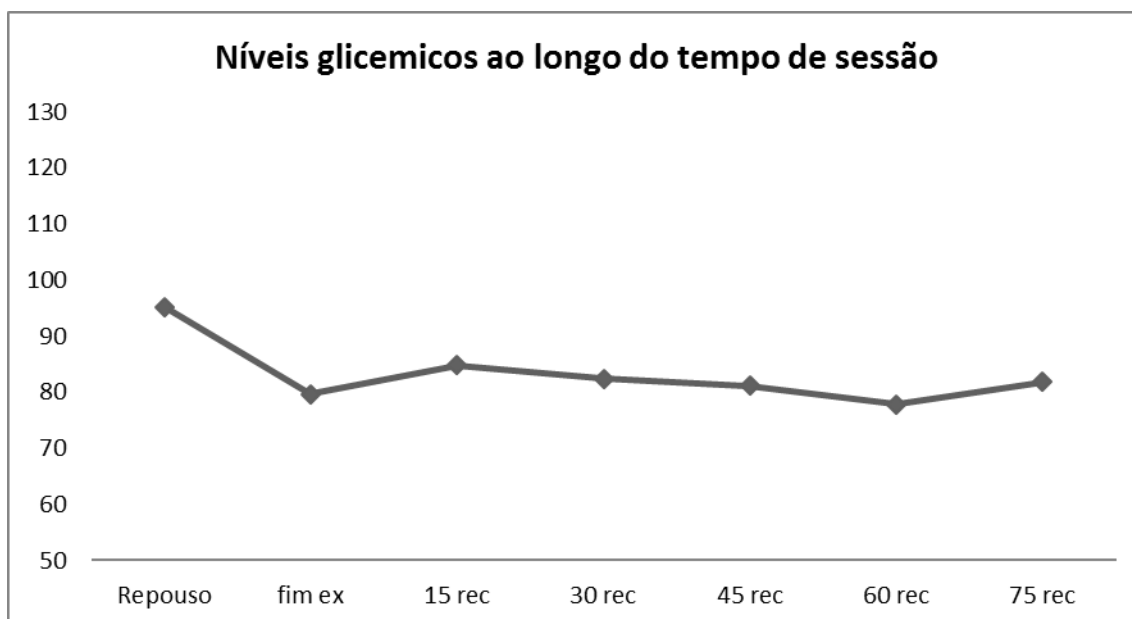
Leonardo Seganfredo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: indianara_machado07@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O exercício físico tem se demonstrado eficaz na redução da glicemia pós-prandial em indivíduos diabéticos, mesmo em sessões de apenas dez minutos. No entanto, não se tem informações suficientes quanto a esses efeitos em jovens normoglicêmicos. **Objetivo:** Verificar se o exercício físico moderado reduz a glicemia pós-prandial de jovens normoglicêmicos. **Metodologia:** Os participantes foram submetidos a duas sessões, a primeira para triagem e a segunda para realizar a sessões de exercício, a qual teve um período de 20 minutos em repouso, 20 minutos de exercício moderado de caminhada ou corrida, mantendo os indivíduos entre 70 a 75% da frequência cardíaca de reserva, e 75 minutos de repouso de recuperação pós-exercício. A glicemia foi mensurada em repouso, imediatamente após o exercício, e a cada 15 minutos de recuperação. **Resultados:** Não foi observada redução significativa da glicemia de recuperação com o repouso pré-exercício, sendo que a maior redução da glicemia foi de apenas $17,37 \pm$ mg/dL aos 60 minutos de recuperação. Não foi observada qualquer correlação significativa entre a glicemia de jejum, glicemia de repouso, massa corporal, delta de redução de glicemia na recuperação.



Conclusão: Vinte minutos de exercício moderado não produz efeitos hipoglicemiantes significantes na glicemia pós-prandial de jovens adultos normoglicêmicos.

Palavras-chaves: glicemia; exercício moderado; metabolismo.

UTILIZAÇÃO DOS MEDIDORES DE LACTATO NA MEDICINA ESPORTIVA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Mauro da Silva Mello Dockhorn – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Nadia Cristina Berton – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Vinicius Honório Alcântara Bom – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

E-mail: maudock@gmail.com

RESUMO

Introdução: O equilíbrio ácido-básico do sangue é um parâmetro rotineiramente avaliado em Unidades de Terapia Intensiva, em função de sua relação com o choque séptico. Este equilíbrio é de fundamental importância, pois traduz dados relacionados à perfusão tecidual e metabolismo respiratório. No caso da atividade esportiva, a mensuração do lactato sanguíneo é uma medida importante: O chamado Limiar Anaeróbico, Limiar de Lactato (*Lactate Threshold*) indica a resposta metabólica ao esforço e pode, ainda, ser indicativo de patologias. Os medidores portáteis de lactato são uma maneira rápida e prática de se obter a leitura de seus níveis séricos. **Objetivos:** Revisar na produção científica, a importância clínica do uso dos medidores portáteis de lactato, no acompanhamento da atividade esportiva. Metodologia: Foram realizadas buscas com os descritores: limiar de lactato, fisiologia do exercício, medidor portátil de lactato, *lactate threshold*, *exercise physiology*, *portable blood lactate analyzer*, nos idiomas Português e Inglês, nas bases Bireme, Scielo, Medline e Pubmed. Os resultados na área de educação física e esporte assim como de Medicina foram considerados. Os critérios de inclusão foram publicações posteriores a 2005 e aquelas em que os medidores portáteis fossem considerados determinantes na avaliação da resposta metabólica ao esforço físico. Dos 7 trabalhos encontrados, 6 cumpriam com os critérios propostos. **Resultados:** Observou-se que, no campo da medicina, os autores valorizam o lactato



sanguíneo ao mensurar o pH, como uma ferramenta de avaliação e diagnóstico de agravos de patologia ou trauma, havendo escassa produção enfocando a metabologia do lactato no exercício, em especial entre pesquisadores brasileiros, tanto da endocrinologia do esporte como da medicina esportiva. Identificou-se um consenso em relação à importância do pH sanguíneo, a performance esportiva e a capacidade aeróbia de atletas. Neste contexto, o foco do estudo do equilíbrio ácido-base é identificar a intensidade ideal de treinamento e de competição, evitando a fadiga e maximizando o rendimento. A literatura existente fala em favor da acurácia das leituras dos valores de lactato sanguíneo pós esforço físico realizadas pelos aparelhos portáteis. Também foi observado o reconhecimento da necessidade de identificar o limiar de lactato de cada indivíduo: o chamado protocolo IAT (*Individual Anaerobic Threshold*), e sua importância nos testes de performance, em especial nos atletas de alto desempenho. **Conclusão:** Os medidores portáteis de lactato ainda são subutilizados no cotidiano dos treinamentos e, por isso, são objeto de poucos estudos dentro da clínica esportiva. Porém, nesta revisão foram encontrados diferentes usos da medida do pH, indicando que há espaço para a incorporação destes aparelhos como mais uma ferramenta de acompanhamento médico ao incremento de performance física.

Palavras-chave: lactato sanguíneo; medicina esportiva; pH sanguíneo.

CAPACIDADE AERÓBIA INFLUENCIA A FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO E NA RECUPERAÇÃO PÓS-EXERCÍCIO EM INDIVÍDUOS COM OBESIDADE

Luiz Felipe de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Fabíula Isoton Novelli – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gabriel Kolesny Tricot – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jaqueline Alves de Araújo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Lucieli Teresa Cambri – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: luisfelipe.souza1997@gmail.com

RESUMO

Introdução: A frequência cardíaca (FC) elevada em repouso e sua menor redução após o exercício físico são indicadores de baixa aptidão aeróbia, assim como, repercutem em maior exposição para implicações cardiovasculares, além de ser uma medida não invasiva e de baixo custo. **Objetivo:** Verificar se a capacidade aeróbia influencia na modulação autonômica cardíaca em repouso e na recuperação pós-exercício em indivíduos com obesidade. **Metodologia:** Foram avaliados 62 homens saudáveis com obesidade ($23,79 \pm 3,51$ anos, IMC: $33,47 \pm 2,78$ kg.m⁻²) não treinados divididos em dois grupos de acordo com a mediana da carga (105 w) do limiar de variabilidade da FC (LVFC). A pressão arterial (PA) foi mensurada na posição sentada após 15 min em repouso. Os índices da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) foram analisados nos 10 min finais do repouso. Foi realizado um teste progressivo em cicloergômetro com 15 w/min até exaustão. O LVFC foi determinado na primeira carga com SD1 < 3 ms. Foi realizada recuperação ativa durante 5 min a 15 w com registro da FC a cada 1 min. Foi utilizado teste t não pareado (*) para dados paramétricos e teste de Kruskal-wallis (#) para dados não paramétrico ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Não houve diferença entre os grupos para idade, massa corporal, IMC e circunferência abdominal ($p > 0,05$).

Tabela 1: Variáveis avaliadas em repouso, exercício e na recuperação pós-exercício.



n: 62	Menor capacidade (n = 30)	Maior capacidade (n = 32)	(p-valor)
Carga no LVFC (w)	69,00 ± 21,07	128,44 ± 23,77	0,000 [#]
PA sistólica (mmHg)	123 ± 9	124 ± 10	0,646
PA diastólica (mmHg)	76 ± 7	76 ± 7	0,933
FC (bpm)	83 ± 10	76 ± 11	0,007 [*]
SD1 (ms)	20,15 ± 7,33	23,88 ± 13,28	0,180
SD2 (ms)	68,86 ± 25,83	77,88 ± 27,02	0,185
RMSSD (ms)	29,09 ± 11,16	34,04 ± 17,58	0,365
SDNN (ms)	52,35 ± 19,45	58,10 ± 20,28	0,278
pNN50 (%)	9,36 ± 7,50	15,52 ± 15,75	0,221
LF (ms ²)	1039,76 ± 826,49	1001,13 ± 818,89	0,337
HF (ms ²)	429,38 ± 308,07	593,69 ± 606,07	0,439
HF n.u. (%)	28,92 ± 13,49	32,94 ± 16,31	0,899
LF/HF	3,67 ± 3,87	2,17 ± 2,19	0,902
FC _{1'} (bpm)	166 ± 12	158 ± 14	0,023 [*]
FC _{2'} (bpm)	150 ± 12	141 ± 13	0,004 [*]
FC _{3'} (bpm)	142 ± 12	133 ± 13	0,004 [*]
FC _{4'} (bpm)	138 ± 13	129 ± 14	0,015 [*]
FC _{5'} (bpm)	135 ± 14	126 ± 15	0,019 [*]

Embora a capacidade aeróbia não influenciou nos índices de VFC em repouso, influenciou na FC de repouso e pós-exercício. **Conclusão:** Pequenas diferenças na capacidade aeróbia, em indivíduos com obesidade não treinados, são capazes de influenciar positivamente na FC de repouso e pós-exercício.

Palavras-chave: recuperação da frequência cardíaca; sistema nervoso autônomo; obesidade.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A MELHORA DA PERCEPÇÃO DE AUTOCUIDADO EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 ASSISTIDOS NA ATENÇÃO BÁSICA

Yasmin Renata Soares de Lima – Universidade de Cuiabá – UNIC
Agnes Cristy De Mesquita – Universidade de Cuiabá – UNIC
Ana Paula de Moura Galle – Universidade de Cuiabá – UNIC
Caroline Senábio Mendes – Universidade de Cuiabá – UNIC
Laura Beatriz Oliveira Ferreira – Universidade de Cuiabá – UNIC
Walkiria Shimoya Bittencourt – Universidade de Cuiabá – UNIC
Ariane Hidalgo Mansano Pletsch – Universidade de Cuiabá – UNIC
E-mail: yasmim-renata@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O diabetes mellitus tipo 2 (DM-2) é uma doença crônica, sendo considerado um problema de saúde pública que leva a diversas complicações. A educação em saúde é fundamental para o êxito de intervenções preventivas, principalmente com relação às doenças crônicas, dentre elas destaca-se a DM-2. **Objetivo:** Avaliar a percepção de autocuidado em diabéticos assistidos na atenção básica em saúde de forma que minimizem as complicações. **Metodologia:** Estudo



transversal, de caráter descritivo, realizado na Unidade de Saúde da Família (USF) João Bosco Pinheiro em Cuiabá, MT, submetido ao comitê de ética em pesquisa da Universidade de Cuiabá. Foi composto por diabéticos na faixa etária de 40 a 70 anos acima de 5 anos de Diagnóstico de DM-2. Realizado em três momentos: avaliação, intervenção e reavaliação, na avaliação e reavaliação foi realizado coleta de dados clínicos e aplicação do Questionário de Atividades de Autocuidado com o Diabetes (QAD) composto por 07 dimensões e 17 itens de avaliação. A parte educativa foi realizada em grupo com abordagem de roda de conversa com orientações multidisciplinares de autocuidados em DM, uma vez por semana, durante 60 minutos com duração de três meses. Analisou-se a distribuição dos dados pelo teste Shapiro-Wilk, para as variáveis que apresentaram distribuição normal foi aplicado o teste T (Paired Samples Test) para as comparações ao longo do tempo (pré e pós-intervenção). Foi considerado um nível de significância de 5% e o processamento dos dados foi realizado por meio do software BioEstat, versão 5.3. **Resultados:** Os voluntários apresentaram sintomas moderados de polineuropatia diabética. As características demográficas e clínicas foram apresentados na tabela 1 e tabela 2, apresentou resultado QAD pré e pós intervenção.

Tabela 1. Características demográficas e clínicas dos voluntários, na avaliação inicial do Grupo Educação (n= 24).

Grupo Educação (GE)	GEpré-intervenção	GE pósintervenção	P VALOR
Gênero (feminino) ^a	15	15	----
Frequência no tratamento (sessões) ^b	-----	6,1(3,81)	0.001*
Escolaridade (anos) ^b	4,54 (4,19)	-----	0.090
Tempo Diagnóstico (anos) ^b	7,28 (5,88)	-----	0.010
Idade (anos) ^b	60,95 (8,43)	-----	0.150
Estatura (m) ^b	1,59 (0,10)	-----	0.117
Massa (kg) ^b	78,89 (21,88)	-----	0.002*
Índice de massa corporal (kg/m ²) ^b	30,88 (7,76)	-----	0.001*
Pressão arterial sistólica (mmHg) ^b	127,42 (18,47)	-----	0.692
Pressão arterial diastólica (mmHg) ^b	82,08 (11,41)	-----	0.216
Glicemia capilar (mg/dL) ^b	188,44 (75,26)	-----	0.012

^avalores apresentados em números absolutos; ^bvalores apresentados em média (desvio padrão); realizado teste Shapiro-Wilk, * p<0,05 em relação ao respectivo pré-intervenção.

Tabela 2. Comparação da variável do escore do Questionário de Atividades de Autocuidado com o Diabetes (QAD), grupo Educação (n=24).

Grupo	QAD (escore)	
	Pré-intervenção	Pós-intervenção
GE (n = 27)	15,33 (4,49)	27,75 (6,02)*

Escore QAD; Valores apresentados em média (desvio padrão); *Diferença significativa entre os tempos (teste T Paired Samples Test p<0,05) em relação ao respectivo pré-intervenção.

Conclusões: Evidenciou-se que a maior parte dos participantes eram mulheres idosas, com sintomas moderados de polineuropatia diabética, cronicidade da doença, obesidade grau I, baixa escolaridade. Podemos concluir que o grupo educativo apresentou boa adesão com moderada assiduidade e houve diferença significativa no pré e pós-intervenção na percepção autocuidado.

Palavras-chave: diabetes mellitus tipo 2; autocuidado; atenção básica.

ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E SUA RELAÇÃO COM O ÍNDICE DE BEM-ESTAR URBANO DAS CAPITAIS BRASILEIRAS



Amanda Cristina de Souza Andrade – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Juliana Ilídio da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Rita Adriana Gomes de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Amélia Augusta de Lima Friche – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Waleska Teixeira Caiaffa Andrade – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: amandasouza_est@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: É crescente o número de estudos que investigam o papel do ambiente na prática de atividade física, entretanto na América Latina ainda são incipientes. Diante de um cenário de urbanização acelerada, compreender como os atributos do ambiente construído podem favorecer a adoção de um estilo de vida ativo, contribui para mitigar as desigualdades entre os grupos populacionais. **Objetivo:** Avaliar a associação entre atributos do ambiente medido pelo Índice de Bem-Estar Urbano (IBEU) e prática de atividade física de lazer em adultos residentes nas capitais brasileiras. **Metodologia:** Este estudo foi realizado com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (2013). Inquérito domiciliar com delineamento probabilístico em três estágios (setores censitários ou conjunto de setores, domicílios e moradores adultos de 18 anos ou mais). Para este estudo foram incluídos somente os residentes das 26 capitais do Brasil (n=24.996). A prática de atividade física no lazer foi mensurada por perguntas sobre frequência e duração da atividade. Foram considerados ativos no lazer indivíduos que praticaram pelo menos 150 minutos por semana de atividades físicas leves, moderadas ou vigorosas. O IBEU foi elaborado pelo Observatório das Metrôpoles com base nos dados por município do Censo Demográfico 2010 e dividido em cinco dimensões que compõem um índice global: D1-mobilidade urbana (indicador de deslocamento casa-trabalho), D2-condições ambientais urbanas (arborização, esgoto a céu aberto e lixo acumulado no entorno dos domicílios), D3-condições habitacionais urbanas (aglomerado subnormal, densidade domiciliar, densidade morador/banheiro e material das paredes dos domicílios), D4-atendimento de serviços coletivos urbanos (atendimento adequado de água, atendimento adequado de esgoto, atendimento adequado de energia e coleta adequada de lixo) e D5-infraestrutura urbana (iluminação pública, pavimentação, calçada, meio-fio/guia, bueiro ou boca de lobo, rampa para cadeirantes e logradouros). Os índices variam de zero a um, e quanto mais próximo de um melhor a condição do ambiente. Foram estimados modelos logísticos multiníveis de dois níveis (indivíduos e capitais), ajustados por sexo, idade, escolaridade e conhecimento de locais públicos de lazer próximo ao domicílio. **Resultados:** 59% dos entrevistados eram do sexo feminino; tinham idade média de 43 ($\pm 16,7$) anos; e 24,2% (IC95%: 23,7-24,8%) eram ativos no lazer. A média do IBEU nas capitais foi de 0,77 ($\pm 0,1$), com mínimo de 0,64 em Macapá e máximo de 0,90 em Vitória. Maior chance de ser ativo no lazer foi observada entre indivíduos residentes em capitais com maior IBEU (OR=2,19; IC95%: 1,28-3,76). Ao avaliar as dimensões separadamente observou-se associação significativa para D2-condições ambientais urbanas (OR =1,54; IC95%: 1,10-2,14), D4-atendimento de serviços coletivos urbanos (OR =1,49; IC95%: 1,09-2,03) e D5-infraestrutura urbana (OR =1,68; IC95%: 1,21-2,34). **Conclusão:** Características do ambiente construído estão associadas com a prática de atividade física de lazer nas capitais brasileiras. Ações de promoção de atividade física devem considerar as desigualdades do ambiente para além das características individuais.

Palavras-chave: atividades de lazer; ambiente construído; saúde urbana, cidades.



MENORES FREQUÊNCIAS DE VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO PROMOVEM MAIOR FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE ELÉTRICA MUSCULAR

Jonatan Stre Peres – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Cristiane Braz de Souza França – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Victor Costa Coutinho – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jaciele Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: jonatanstreperes@gmail.com

RESUMO

Introdução: O Treinamento de Vibração de Corpo Inteiro (TVCI) tem sido utilizado no meio clínico e esportivo, tanto para reabilitação, quanto para a melhoria de algumas capacidades físicas. Porém, ainda não há um consenso com relação a um protocolo efetivo. Entender como o sistema neuromuscular responde a diferentes estímulos (frequências) se faz necessário para que se possa otimizar esse novo meio de treinamento, nesse sentido, estudos com TVCI e Eletromiografia (EMG), podem ajudar, demonstrando diferentes padrões de ativações em diferentes frequências, **Objetivo:** Verificar a frequência de disparo dos grupos musculares Quadríceps e Isquiossurais entre diferentes frequências de vibração de corpo inteiro (VCI), utilizando a atividade eletromiográfica de superfície (EMG). **Materiais e Métodos:** 24 homens saudáveis, com idade entre 18 e 40 anos participaram do estudo. Na primeira visita, os voluntários foram devidamente marcados nos pontos onde seriam posicionados os eletrodos seguindo as recomendações da European Recommendations for Surface ElectroMyoGraphy (SENIAM), logo após realizaram um aquecimento, e por fim, foram familiarizados com as diferentes frequências de vibração (5, 15, 22 e 30Hz). Nas quatro visitas seguintes, os voluntários realizaram sessões experimentais que eram compostas por cinco minutos de aquecimento, dois minutos de descanso, e então o voluntário realizava uma série de TVCI que consistia em quatro séries de 30s com intervalos de 30s entre séries. Em todas as repetições os voluntários ficavam na posição de semi-agachamento com os joelhos no ângulo de 130°, cotovelos estendidos a frente e olhando para um ponto fixo. As frequências de vibração foram todas randomizadas e as visitas foram realizadas em um intervalo de 48 horas entre as sessões. Os dados de EMG foram analisados a partir da frequência mediana, após aplicação de filtro Butterworth passa-faixa de 10 a 350 Hz e aplicação da Transformada Rápida de Fourier. **Análise Estatística:** Os dados não apresentaram distribuição normal, uma ANOVA on Ranks foi utilizada para comparação entre diferentes frequências e havendo diferença o Post Hoc de tukey foi utilizado. O valor adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** Os principais achados do presente estudo mostraram uma maior frequência de ativação no grupo muscular Quadríceps em frequências de VCI menores quando comparado às frequências maiores, havendo diferença significativa entre 5Hz (119,83Hz) e 30Hz (108,06Hz) e 15Hz (114,22Hz) e 30Hz (108,06Hz). Já para o grupo muscular Isquiossural, houve diferença entre 15Hz (150,19Hz) e 30Hz (140,36Hz). Diante desses resultados podemos inferir que quando um indivíduo é exposto a frequências menores e que causam maior perturbação ao sistema neural, o mesmo responde com aumento na frequência de disparo ao invés de um maior recrutamento de unidades motoras. Com relação ao grupo muscular isquiossural apresentar diferença somente entre 15Hz e 30 Hz, esse resultado pode ser explicado pela posição de semi agachamento que o indivíduo adotou durante o protocolo, que pode exigir maior demanda do quadríceps. **Conclusão:** Por fim, menores frequências se mostraram mais eficiente no aumento da atividade eletromiográfica com conseqüente aumento do recrutamento de unidades motoras, quando comparado com frequências maiores, mostrando assim



a importância de buscar frequências individualizadas pensando no objetivo do treino e respeitando a individualidade biológica.

Palavras-chave: eletromiografia; ativação muscular; treinamento; plataforma vibratória.

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE MULHERES E SEU IMPACTO NOS AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA

Joice Cristina dos Santos Trombeta – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Crisieli Maria Tomeleri – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Renata Garbellini Duft – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Caio Patutti – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Keryma Chaves da Silva Matheus – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Liliane Ribeiro Vasconcelos – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Ivan Luiz Padilha Bonfante – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

Cláudia Regina Cavaglieri – Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

E-mail: joicetrombeta@gmail.com

RESUMO

Introdução: Estudos recentes têm demonstrado associação entre as concentrações plasmáticas de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) e as alterações metabólicas advindas da obesidade e diabetes mellitus tipo 2. Porém, estudos envolvendo a concentração de BCAAs em indivíduos eutróficos no processo de envelhecimento são escassos. **Objetivo:** Analisar a correlação entre os BCAAs com a idade, a composição corporal e a resistência à insulina de mulheres eutróficas. **Metodologia:** Participaram desse estudo 48 mulheres eutróficas e sedentárias, as quais foram divididas em 2 grupos (Grupo 1: entre 20 e 40 anos; Grupo 2: acima de 50 anos). As voluntárias passaram por avaliação da composição corporal por plestimografia de corpo inteiro (*BOD POD*[®]) e coleta de amostras de sangue após jejum de 12 horas para as análises bioquímicas (glicemia, insulina e HOMA-IR) e de metabólitos (espectroscopia de ressonância magnética nuclear - 600 MHz). A identificação e concentração dos metabólitos foi realizada através do software *Chenomx*[®]. Para analisar a diferença do perfil metabólico entre os grupos foi realizada a análise discriminante por mínimos quadrados parciais (PLS-DA). A normalidade dos dados e a comparação entre os grupos foram testados através do teste de *Shapiro-Wilk* e do teste de *Mann-Witney*, respectivamente. Utilizou-se a análise de *Spearman* para testar a correlação entre as variáveis. **Resultados:** Por meio do PLS-DA, foi possível observar aumento significativo nos níveis de BCAA com o envelhecimento. As variáveis antropométricas, bioquímicas e metabólicas estão descritas na tabela 1.



Tabela 1. Variáveis antropométricas, bioquímicas e metabólicas de mulheres sedentárias em diferentes faixas etárias.

Variáveis	G1	G2	p
Idade (anos)	28,0 (10,0)	58,0(6,0)	<0,001
Massa corporal (kg)	58,9 (17,1)	62,3(8,62)	0,44
Estatura (m)	1,63(0,09)	1,58(0,04)	<0,001
IMC (kg/m ²)	22,0 (4,62)	25,1(2,88)	0,02
Gordura relativa (%)	36,1(10,2)	37,4(6,6)	0,11
Massa muscular (%)	63,9(8,3)	62,6(6,6)	0,21
Glicose (mg/dL)	86,0(7,0)	90,0(9,0)	0,03
Insulina (µUI/mL)	8,3(7,3)	7,9(5,0)	0,41
Homa* (UA)	1,76(1,5)	1,63(1,3)	0,65
Isoleucina (mg/dL)	0,25(0,10)	0,35(0,13)	<0,001
Leucina (mg/dL)	0,45(0,13)	0,66(0,17)	<0,001
Valina (mg/dL)	0,80(0,24)	1,32(0,36)	<0,001

G1: Grupo 1; G2: Grupo 2; IMC: índice de massa corporal; *Cálculo do HOMA-IR: glicose x 0,0555 x insulina/22,5; Os resultados estão apresentados em mediana e intervalo de confiança (mediana (IC)) Para todas as análises foi adotada significância estatística de p < 0,05.

Os BCAAs demonstraram uma correlação positiva com a idade: [isoleucina (r: 0,57), leucina (r: 0,66), e valina (r: 0,66)] e negativa com a percentual de massa muscular: [isoleucina (r: - 0,33), leucina (r: - 0,42), e valina (r: -0,46)]. Não foi encontrada correlação com o índice HOMA-IR. **Conclusões:** O processo de envelhecimento parece levar a maior concentração de BCAAS em mulheres eutróficas sedentárias, sendo que a massa muscular pode influenciar positivamente nesse quadro.

Palavras-chave: metabólica; mulheres; BCAAs; envelhecimento.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO CROSSFIT® NO PERCENTUAL DE MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA DE IDOSOS COM PARKINSON

Ana Patrícia Guimarães Rodrigues – Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

João Paulo Carneiro Marques – Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

Ítalo Barbosa de Sousa – Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

E-mail: patriciaguimaraesr@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A Doença de Parkinson (DP) é a segunda doença neurodegenerativa de maior prevalência no Mundo. Atingindo 0,1% da população mundial, 2% da população acima de 65 anos e 4% das pessoas com idade superior a 85 anos. Com o aumento da expectativa de vida da população brasileira, um número ainda maior de pessoas terão DP nos próximos anos. Essa condição afeta diretamente o movimento, sendo uma das principais causas de incapacidade motora em idosos com DP. Diversos tipos de exercício físico têm sido propostos no tratamento da DP. Entretanto, programas de condicionamento extremo são raramente indicados para a população idosa e com DP. **Objetivo:** analisar a influência de um programa de treinamento CrossFit® sobre o percentual de massa muscular esquelética (MME) de membros superiores e inferiores de idosos com DP. **Metodologia:** Estudo quase experimental que teve uma amostra composta por 5 indivíduos com média de idade 65,6 (± 6,7) anos, todos diagnosticados com DP nos níveis 1 e 2 da doença. A pesquisa foi realizada em um período de 20 semanas. Atendeu as normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde CAAE (51679115.3.0000.5053). Foram realizadas duas



sessões semanais de treinamento CrossFit® de 60 minutos cada. Sendo exigida taxa de assiduidade de pelo menos 50%. As sessões foram compostas por 15 minutos de alongamentos e mobilidades, seguidos de 30 minutos de treino de força, através de Levantamento de Peso Olímpico (LPO), alternados com exercícios ginásticos e cíclicos. A intensidade do esforço foi controlada através da escala subjetiva de esforço: *Borg*, mantida entre o nível 12 e 13. Para a coleta dos dados foi utilizado a máquina de bioimpedância octopolar *InBody 720*, tendo sido cumpridas as normas de preparação definidas na literatura. A *InBody 720* Usa oito eletrodos, sendo 2 em contato com cada mão e 2 em contato de cada pé, permitindo avaliar 4 compartimentos da massa corporal, dentre eles, a MME em cinco impedâncias segmentares, braço direito, braço esquerdo, tronco, perna direita e perna esquerda. A primeira avaliação foi realizada antes do início do programa de treinamento CrossFit®, e a segunda, realizada 20 semanas após o início. Para o tratamento dos dados, Inicialmente, para verificar a normalidade dos dados, foi utilizado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, com isso, optou-se pela realização do teste não paramétrico de *Wilcoxon*. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$ para consideração de uma evolução estatisticamente significativa e rejeição da hipótese nula. Foi utilizado o programa R, versão 3.5.1. **Resultados:** O braço direito, antes, apresentou uma mediana de 2,74kg, após a intervenção, apresentou uma mediana de 2,70kg ($p = 0,62$), com um tamanho de efeito considerado nulo. O braço esquerdo, antes, apresentou uma mediana de 2,82kg, depois, apresentou uma mediana de 2,94kg ($p = 0,06$), com tamanho do efeito de $r = 0,63$, considerado grande. A perna direita, antes, apresentou uma mediana de 7,28kg, depois, apresentou um valor de 7,35kg ($p = 0,31$), com tamanho do efeito de $r = 0,38$, considerado médio. A perna esquerda apresentou um valor mediano inicial de 7,19kg, posteriormente, de 7,29kg ($p = 0,81$), com tamanho do efeito de $r = 0,13$, considerado pequeno. **Conclusão:** Os resultados mostraram que o programa de treinamento CrossFit® exerceu influencia no ganho de MME, sendo os maiores ganhos no braço esquerdo. Entretanto, não podemos inferir que o programa de treinamento CrossFit® seja capaz de promover ganho de MME em pessoas com DP. Sugerem-se estudos com uma maior frequência semanal e com amostras maiores.

Palavras-chave: doenças neurológicas; envelhecimento; capacidade funcional; bioimpedância octopolar; programas de condicionamento extremo.

RESPOSTAS PRESSÓRICAS DE MULHERES IDOSAS E HIPERTENSAS APÓS IMERSÃO

Jhennifer Carolina de Almeida Alves – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Renata Neli Moreno Gurginski – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Keila Martins – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Alexandre Konig Garcia Prado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: jhennifercarolina14@gmail.com

RESUMO

Introdução: Em função das propriedades físicas da água, a imersão pode modificar tanto as respostas cardiorrespiratórias quanto os mecanismos de troca de calor corporal. Se tratando de respostas cardiovasculares, pode-se citar o aumento no retorno venoso, no volume central, no volume final sistólico e diastólico e simultaneamente a diminuição da resistência vascular periférica. Tais vicissitudes podem determinar mudanças importantes na pressão arterial (PA), porém estes efeitos necessitam ser melhor compreendidos na literatura científica. **Objetivo:** Analisar o efeito da imersão nas respostas pressóricas em mulheres idosas e hipertensas. **Metodologia:** O estudo foi realizado com nove idosas hipertensas ($62,24 \pm 5,12$ anos, $71,63 \pm 11,31$ kg, $155,22 \pm 3,42$ cm,



29,77 ± 4,90 kg/m²), praticantes de hidroginástica, as quais realizaram duas condições, em ordem randomizada: sessão de repouso em pé, na terra (RT), e na água (RA). Antes de cada sessão foram coletados os valores pré-condição após 10 minutos de repouso sentado. Na sequência realizaram uma das duas condições, sendo que em ambas as participantes deveriam permanecer em pé por 12 minutos, com braços relaxados ao lado do tronco, sem se movimentar ou falar. A PA foi medida sempre na posição sentada na artéria braquial do braço direito nos seguintes momentos: antes no 11^o, 13^o e 15^o minutos (PRE); imediatamente após cada condição (POSI); após 15 minutos (POS15) e; após 30 minutos (POS30). Para comparar os efeitos dos dois tipos de ambiente, sobre a PA foi utilizada uma análise de variância de dois fatores (Momento e Condição) para medidas repetidas. O nível de significância adotado foi de $\alpha \leq 0,05$. **Resultados:** Para a PA sistólica foram encontrados os seguintes resultados em média ± desvio padrão para RT e RA, respectivamente: PRE 108,15 ± 13,80 vs 108,11 ± 13,53 mmHg; POSI: 112,66 ± 16,58 vs 116,11 ± 8,46 mmHg; POS15: 103,11 ± 8,93 vs 107,00 ± 9,78 mmHg e; POS30: 104,33 ± 13,77 vs 107,88 ± 12,37 mmHg. Para a PA diastólica os resultados em média ± desvio padrão para RT e RA foram, respectivamente, nos momentos PRÉ: 63,44 ± 13,31 vs 63,96 ± 9,61 mmHg; POSI: 66,77 ± 16,17 vs 66,22 ± 9,37 mmHg; POS15: 61,44 ± 7,76 vs 59,77 ± 7,44 mmHg e; POS30: 62,55 ± 8,30 vs 61,11 ± 6,88 mmHg. Foi observado efeito principal de momento somente para a PA sistólica, porém o posthoc não identificou a diferença entre os momentos específicos. **Conclusões:** A manutenção do corpo em posição estática, em pé, durante 12 minutos parece afetar a PA sistólica de idosas hipertensas, porém a imersão não afetou significativamente estas respostas.

Palavras-chave: meio aquático; pressão arterial; hipertensão.

RESPOSTAS DA PRESSÃO ARTERIAL EM HIPERTENSAS APÓS SESSÃO ÚNICA DE EXERCÍCIO DE PRENSÃO MANUAL NA ÁGUA E NA TERRA

Renata Neli Moreno Gurginski – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Keila Martins – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Alexandre Konig Garcia Prado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: renatagurginski@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O meio aquático produz reações fisiológicas diferentes ao terrestre. Em função de suas propriedades físicas, a água pode modificar tanto as respostas cardiorrespiratórias quanto os mecanismos de troca de calor corporal quando comparado ao meio terrestre. Adicionalmente, o exercício isométrico de preensão manual tem se mostrado positivo no controle da pressão arterial (PA). Os efeitos somados do exercício isométrico e da imersão são pouco conhecidos na literatura e devem ser profundamente estudados. **Objetivo:** Comparar a resposta da pressão arterial (PA) sistólica e diastólica de mulheres hipertensas após exercícios de preensão manual em meio terrestre e aquático. **Metodologia:** O estudo foi realizado com nove idosas hipertensas, com média de idade (62,24 ± 5,12 anos), massa corporal (71,63 ± 11,31 kg), estatura (155,22 ± 3,42 cm) e IMC (29,77 ± 4,90). Cada participante realizou duas condições de exercícios, em ordem randomizada: Sessão com exercício de preensão manual em terra (SPMT); e na água (SPMA). As sessões de exercício foram compostas por quatro séries de dois min e intervalos entre as séries de dois min, a 40% da força de preensão manual máxima. A PA foi medida na posição sentada na artéria braquial do braço direito, antes da sessão do exercício (PRE), imediatamente após cada condição (POSI),



após 15 minutos (POS15) e após 30 minutos (POS30). Para comparar os efeitos dos dois tipos de condições, sobre a PA foi utilizada uma análise de variância de dois fatores (Momento e Condição) para medidas repetidas. O nível de significância adotado foi de $\leq 0,05$. **Resultados:** Para a PA sistólica foram encontrados os seguintes resultados em média \pm desvio padrão para SPMT e SPMA, respectivamente, nos momentos PRE: $106,33 \pm 14,05$ vs $106,85 \pm 9,34$ mmHg; POSI: $111,55 \pm 13,61$ vs $116,55 \pm 17,73$ mmHg; POS15: $104,22 \pm 11,20$ vs $107,66 \pm 13,91$ mmHg e; POS30: $106,44 \pm 11,15$ vs $106,11 \pm 11,14$ mmHg. Para a PA diastólica os resultados em média \pm desvio padrão, em cada momento, para SPMT e SPMA foram, respectivamente: PRÉ: $63,22 \pm 11,16$ vs $63,29 \pm 4,88$ mmHg; POSI: $66,22 \pm 12,66$ vs $67,44 \pm 12,54$ mmHg; POS15: $63,66 \pm 10,85$ vs $64,11 \pm 8,96$ mmHg e; POS30: $63,44 \pm 9,36$ vs $64,11 \pm 5,98$ mmHg. Foi observado efeito principal de momento somente para a PA sistólica, com o posthoc indicando diferença entre os momentos PRE e POSI. **Conclusões:** O exercício de preensão manual, independentemente do meio, aumentou significativamente a PA sistólica imediatamente após as sessões, mas não foi capaz de gerar um efeito hipotensivo em mulheres idosas hipertensas.

Palavras-chave: exercício isométrico; exercício de preensão manual; hipertensão.

ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE ELETROMIOGRÁFICA ENTRE DIFERENTES FREQUÊNCIAS DE VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO

Cristiane Braz de Souza Franca – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Jonatan Stre Peres – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Bruno Mezêncio – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Jacielle Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: cristianebraszf@gmail.com

RESUMO

Introdução: Apesar dos efeitos positivos do treinamento com vibração de corpo inteiro (VCI), a maioria das pesquisas aplicou protocolo de treinamento utilizando frequências fixas, sem individualizar a frequência ideal de vibração. A atividade Eletromiográfica (EMG) parece ser o mecanismo apropriado para identificar as respostas neuromusculares e a frequência ideal de estimulação de um indivíduo submetido a um treinamento com VCI, no entanto, pouco se sabe acerca da alteração da EMG em função de diferentes frequências de VCI. **Objetivo:** Verificar se existe associação da atividade eletromiográfica entre diferentes frequências de VCI. **Metodologia:** Participaram do estudo 24 homens saudáveis ($25,63 \pm 5,22$ anos; $84,44 \pm 21,91$ kg; $173,80 \pm 21,13$ cm; $14,28 \pm 6,27$ % de gordura). Os voluntários compareceram ao laboratório em cinco dias para coleta dos dados. No primeiro dia, os voluntários realizaram um teste de contração isométrica voluntária máxima (CIVM) de extensão de joelhos com registro da EMG. Nos demais dias, os voluntários completaram um protocolo de 4 séries de 30s do exercício de semi-agachamento isométrico com VCI com intervalo de 30s entre as séries. Em cada dia uma frequência de VCI foi aplicada. As frequências utilizadas neste estudo foram 5, 15, 22 e 30 Hz. Durante o protocolo de VCI, foram registrados os dados de EMG do quadríceps. O registro de EMG seguiu as recomendações da SENIAM (*Surface ElectroMyoGraphy for the Non-Invasive Assessment of Muscles*). Os dados de EMG foram coletados a uma frequência de 2000Hz e filtrados com filtros Butterworth rejeita faixa de 60 Hz e passa faixa de 30 - 400Hz de 4ª ordem. Para análise dos dados foi utilizada a média da *Root Mean Square* (RMS) das 4 séries em cada frequência, normalizada pela RMS da CIVM. Para análise estatística foi realizada uma correlação de Pearson e o nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** Não houve correlação significativa da EMG entre as



freqüências de VCI (5Hz x 15Hz: $p=0,595$; 5Hz x 22Hz: $p=0,608$; 5Hz x 30Hz: $p=0,371$; 15Hz x 22Hz: $p=0,767$; 15Hz x 30Hz: $p=0,624$; 22Hz x 30Hz: $p=0,057$). **Conclusão:** Aumentar a frequência de vibração não representa aumento da intensidade do esforço de maneira similar entre os sujeitos. Esses achados reforçam a necessidade de estabelecer frequências individualizadas para o treinamento com VCI, pois os indivíduos reagem de maneira diferente às variações da frequência de vibração aplicada.

Palavras-chave: vibração; frequência individualizada; resposta neuromuscular; treinamento.

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO SEMI-AGACHAMENTO COM VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO NA PRESSÃO ARTERIAL

Bruno Guilherme da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Claudio Rogério Vicentin Junior – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Ricardo Alves Da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jacielle Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: brulckgui@gmail.com

RESUMO

Introdução: A vibração de corpo inteiro (VCI) é uma modalidade que está recebendo crescente atenção nas duas últimas décadas, visando melhorias no desempenho esportivo e terapêutico. Apesar de inúmeras pesquisas acerca da VCI, as respostas humanas a esse tipo de estímulo não são totalmente compreendidas. Uma das preocupações da exposição dessas vibrações são seus efeitos agudos na pressão arterial (PA) em função do volume de exposição, sendo obscuro se há uma relação consistente entre esses dois fenômenos. O objetivo desse estudo foi analisar os efeitos agudos do exercício isométrico de semi-agachamento com VCI na pressão arterial sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM). **Metodologia:** Dez sujeitos do sexo masculino com idade entre 18 e 40 anos foram recrutados. Os voluntários compareceram ao laboratório em duas visitas, para execução do protocolo de treinamento em um dia com VCI e em outro dia sem. Para que não houvesse efeito de sequência, a ordem foi aleatorizada e balanceada. O retorno foi a partir de 24 horas. Nas sessões experimentais, os voluntários sentaram em uma cadeira e repousaram por um minuto, após este, foi mensurado a PA. No alcance do quarto minuto, foi mensurada novamente a PA. Logo após, deu início à sessão que consistiu em 10 séries de 30s de exercício de semi-agachamento isométrico, com intervalos de 30s entre séries. Em ambas sessões experimentais, o exercício foi realizado em uma plataforma vibratória oscilatória (KIKOS P204). No dia em que havia presença de VCI, a plataforma foi ligada a uma frequência de 22Hz e amplitude pico a pico de 1,6 mm. O descanso foi sob a plataforma vibratória em posição ortostática. No decorrer do exercício, ao vigésimo segundo, sempre foi dado o sinal ao enfermeiro para inflar o esfigmomanômetro, para que assim, imediatamente ao terminar os 30s da série, fosse possível mensurar a PA, em ambos protocolos. Após última série do exercício, o sujeito permaneceu sentado novamente e, após um minuto foi coletada a PA e, no quarto minuto novamente. Todos os dados foram tabulados no Office Excel 2016, a PAM foi calculada a partir da PAS e PAD. Foi utilizado o método estatístico Anova Two-Way para analisar os dados entre 14 momentos (2 PA pré, 10 PA exercício e 2 PA pós) e entre duas situações (com e sem VCI). Foi aplicado o teste *post hoc* de Holm-Sidak. Foi adotado $p < 0,05$. **Resultados:** Não houve efeito de interação momento x situação para PAS ($p=0,63$), PAD ($p=0,82$) e PAM ($p=0,55$), e não houve efeito principal de situação para PAS ($p=0,24$), PAD ($p=0,23$) e PAM ($p=0,16$). Houve efeito significativo de momento para PAS ($p=0,01$) a partir da quarta série de exercício a PAS foi significativamente maior em relação à primeira medida em



repouso, e em relação à última aferição realizada pós protocolo. Para a PAD e PAM não houve efeito significativo de momento ($p=0,87$ e $p=0,05$, respectivamente). **Conclusões:** A PAS sofreu mais diferenças com VCI a partir da quarta série de exercício, o que sugere maior sensibilidade da PAS às oscilações mecânicas nesse volume de exposição, podendo estimar que uma sessão de treino fracionada promove alterações significativas na PAS a partir de dois minutos de tempo efetivo de exercício. Os resultados do presente estudo mostram que a presença de VCI não modifica o comportamento da PA durante um protocolo fracionado de exercício isométrico de semi-agachamento.

Palavras-chave: vibrações mecânicas; pressão sanguínea; treino isométrico.

RESPOSTAS GLICÊMICAS DA INGESTÃO DE CARBOIDRATOS PÓS-EXERCÍCIO EM INDIVÍDUOS NORMOGLICÊMICOS

Luiz Gustavo Freitas Del Santo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Indianara da Cruz Machado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Leonardo Seganfredo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: lgfreitasdel@gmail.com

RESUMO

Introdução: O exercício físico aumenta a sensibilidade à insulina e aumenta a captação de glicose do sangue para os tecidos durante e nas horas subsequentes ao exercício físico. Esses efeitos estão bem demonstrados pela literatura quando o exercício é realizado no período pós-prandial. No entanto, os efeitos do exercício nas respostas glicêmicas de refeições realizadas nas horas subsequentes ao exercício físico ainda são conflitantes. **Objetivo:** Verificar a resposta glicêmica de uma solução de carboidratos ingerida subsequente ao exercício físico curto e de intensidade moderada. **Metodologia:** Onze indivíduos com idade média de $25,85 \pm 2,99$ anos, normoglicêmicos ($85 \pm 7,51$ mg/dL) e não-treinados participaram de duas visitas, estando previamente alimentados com uma refeição padrão. A primeira visita teve como objetivo realizar avaliação física, e na segunda visita foi realizada a sessão experimental. Essa sessão foi dividida em: a) 20 minutos de repouso sentado, b) 20 minutos de exercício de caminhada ou corrida a 70-75%FCr, c) 75 minutos de recuperação na posição sentada, havendo a ingestão de uma solução de dextrose aos 15 minutos. A glicemia foi mensurada a partir da extração de $1\mu\text{L}$ de sangue do lóbulo da orelha (*Accu-check Active*, Roche) ao final do repouso, do exercício e a cada 15 minutos em recuperação. **Resultados:** Os participantes percorreram uma distância média de $2.351 \pm 401,5$ metros em 20 minutos, caminhando ou correndo entre dois cones a uma distância de 20 metros, a uma média de intensidade de $161,75 \pm 4,98$ batimentos por minuto da FCreserva. A glicemia apresentou-se menor ao final do exercício e manteve-se assim até os 15 min de recuperação ($-13,18 \pm 10,02$ mg/dL) quando comparado ao repouso. Após a ingestão de dextrose, foi evidenciado valores significativamente elevados aos 45' ($+36,09 \pm 29,09$ mg/dl), 60' ($38,09 \pm 33,70$ mg/dl) e 75' ($22,81 \pm 20,09$ mg/dl) minutos de recuperação comparados ao repouso. **Conclusão:** Vinte minutos de exercício foi eficaz em reduzir a glicemia, porém não foi capaz de impedir a significativa elevação da glicemia.

Palavras-chave: dextrose; glicose sanguínea; exercício moderado.



CORRELAÇÃO ENTRE TESTE DE CORRIDA DE 2400 METROS E O TREINO PADRONIZADO PELA CROSSFIT® “KAREN”

Tércio Félix Conde – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jacielle Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: terciofconde@gmail.com

RESUMO

Introdução: A modalidade CROSSFIT® utiliza métodos de treinamento constantemente variados de alta intensidade e com limitado ou nenhum tempo de recuperação, neste contexto, torna-se difícil a atuação de treinadores na predição de valências físicas dos atletas, uma vez que se apresentam escassas as avaliações específicas à prática. Desta forma, considera-se indispensável viabilizar testes que contribuam para o adequado controle da carga de treinamento e periodização de treinamento. Uma vez que a capacidade aeróbia é uma das mais presentes em modalidades esportivas, inclusive no CROSSFIT®, torna-se necessário possibilitar acessibilidade à sua aferição de maneira específica à demanda imposta aos atletas. Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar se há correlação entre o treino padronizado KAREN e o teste de corrida de 2400 metros.

Metodologia: Participaram do estudo 11 voluntários (4 homens e 7 mulheres), entretanto, durante o estudo houveram duas desistências por motivos pessoais, desta forma, os resultados se basearam em nove indivíduos ativos com experiência mínima de um ano na modalidade CROSSFIT®, com idade de $30 \pm 4,53$ anos e IMC de $25,7 \pm 3,63$ kg/m². Os voluntários compareceram a duas sessões experimentais para coleta de dados. Em uma sessão foi realizado o treino padronizado KAREN e em outra o teste de 2400m. O KAREN é padronizado pela CROSSFIT®, no qual o indivíduo deve realizar 150 repetições de “*Wall Ball Shots*” no menor tempo possível. *Wall Ball Shots* caracteriza-se por arremessar verticalmente em alvo, após um agachamento, uma *medicine ball* de 20 libras para homens e 14 libras para mulheres. Utilizou-se alvo padronizado em três metros. No teste de 2400 metros os voluntários deveriam percorrer um trajeto de 2400 metros no menor tempo possível. Utilizou-se um cronômetro convencional para marcação do tempo em ambos os testes. Antes da aplicação dos ensaios realizou-se aquecimento de 15 a 20 minutos. Imediatamente após o término dos testes, foi coletada a percepção subjetiva de esforço (PSE) do indivíduo utilizando a escala de 1 a 10. Utilizou-se teste de Pearson para correlação entre testes e o teste t pareado para comparar os valores da PSE. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

Resultados: Houve correlação significativa ($p = 0,004$) e alta ($r = 0,846$) entre testes, o que indica associação de aproximadamente 72% de variância comum ($R^2 = 0,716$). Os testes apresentaram similaridade nos valores de PSE ($p = 0,195$), com média de $8,4 \pm 1,13$ para o treino KAREN e $8,1 \pm 0,92$ para o teste de 2400 metros.

Conclusões: Considerando significativa correlação e alta associação entre testes, torna-se válido utilizar o treino padronizado KAREN como teste específico à modalidade na predição de valências físicas, especificamente aeróbia.

Palavras-chave: aptidão aeróbia; condicionamento físico; endurance.

CONHECIMENTO E PARTICIPAÇÃO DE IDOSOS BRASILEIROS EM PROGRAMAS PÚBLICOS DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA: RESULTADOS DA PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE



Thalia Eloisa Pereira Sousa Dourado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Paula Agrizzi Borges – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Juliana Ilídio da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Rita Adriana Gomes de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Amanda Cristina de Souza Andrade – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: thaliaeloisa1234@gmail.com

RESUMO

Introdução: A criação de programas públicos para a promoção de atividade física tem como objetivo melhorar a qualidade de vida da população e, vem se tornando uma estratégia promissora para um estilo de vida ativo. Entre os grupos etários, os idosos vêm ganhando maior destaque na participação. No entanto, é necessário identificar o perfil dos idosos que conhecem e participam dos programas públicos de atividade física, contribuindo na melhoria e formulação desses programas. **Objetivo:** Descrever o conhecimento e participação de idosos brasileiros em programas públicos de promoção de atividade física conforme sexo, faixa etária e nível de atividade física. **Metodologia:** Estudo transversal com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (2013). Estudo de base populacional, com amostragem por conglomerados em três estágios: setores censitários; domicílios e moradores maiores de 18 anos. Os dados foram obtidos por meio de coletas domiciliares em todas as regiões do Brasil. Para o presente estudo foram incluídos 11.177 indivíduos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos. O conhecimento e participação nos programas comunitários de promoção à prática de atividade física, foram medidos pelas perguntas: “O(A) sr(a) conhece algum programa público no seu município de estímulo à prática de atividade física?” e “O(A) sr(a) participa desse programa?”. As variáveis explicativas do estudo incluíram: idade categorizada (60-69, 70-79 e 80 ou mais), sexo e nível de atividade física no lazer. A prática de atividade física no lazer foi mensurada por perguntas sobre frequência e duração da atividade, sendo considerados ativos no lazer os participantes que praticaram pelo menos 150 minutos por semana de atividades físicas leves ou moderadas. Foi realizado a análise descritiva por meio da distribuição de frequência relativa e respectivos intervalos 95%, utilizando para compará-las o teste do Qui-Quadrado. Adotou-se nível de significância de 5% e desenho de amostra complexa. **Resultados:** Dos 11.177 idosos entrevistados, a maioria era do sexo feminino e tinham entre 60 e 69 anos. Cerca de 20% (IC 95%:18,7-21,6) tinham conhecimento de programas públicos de atividade física e, dentre esses, 16,0% (IC95%:13,4-18,9) participavam desses programas. As mulheres apresentaram maior conhecimento (23,0% versus 16,6%) e participação nos programas (18,2% versus 12,1%). Idosos de 80 anos e mais relataram menor conhecimento sobre os programas (22% entre idosos de 60 a 69; 20,6% de 70 a 79; 12% de 80 anos ou mais), enquanto que a participação foi similar entre as faixas etárias (17,5% entre idosos de 60 a 69; 14,5% de 70 a 79; 9,8% de 80 anos ou mais). Entre os idosos ativos no lazer, 35,5% tinham conhecimento e 34,0% participavam dos programas, enquanto que entre os idosos inativos no lazer, 17,6% tinham conhecimento e 9,7% participavam. **Conclusão:** A prevalência de conhecimento e participação de idosos brasileiros em programas públicos de atividade física foi baixa e diferiu entre os sexos, faixa etária e níveis de atividade física. As políticas de promoção saúde devem difundir e incentivar a participação da população idosa nesses programas, em especial os homens e inativos no lazer.

Palavras-chave: idosos; atividade motora; exercício; inquéritos epidemiológicos; promoção da saúde.

ASSOCIAÇÃO DA TRANSMISSIBILIDADE ENTRE DIFERENTES FREQUÊNCIAS DE VIBRAÇÃO MECÂNICA DE CORPO INTEIRO



Renan Moscardini – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jonatan Stre Peres – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Cristiane Braz de Souza França – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Bruno Mezêncio – Universidade de São Paulo – USP
Jacielle Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: renanmoscardini@gmail.com

RESUMO

Introdução: A medida da Transmissibilidade (TR) é a razão entre a aceleração de saída (output) sobre a de entrada (input) gerada pelo estímulo vibratório, sendo importante para estabelecer critérios de referência para o treinamento com vibrações mecânicas bem como garantir níveis seguros de exposição com base nas respostas ocasionadas em seres humanos. Pouco se conhece ainda sobre o comportamento da TR em decorrência do aumento da frequência de vibração em protocolos de treinamento de vibração de corpo inteiro (VCI). Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar a associação da TR entre diferentes frequências de VCI. **Metodologia:** A amostra foi composta por 24 indivíduos do sexo masculino, saudáveis, com idade entre 18 e 40 anos, praticantes regulares de exercício físico por no mínimo três vezes por semana. Em quatro dias distintos, os voluntários realizaram um protocolo de treinamento com VCI, sendo que cada dia foi utilizada uma das quatro frequências selecionadas: 5Hz, 15Hz, 22Hz e 30Hz. Desse modo, foram necessários quatro dias de sessão experimental, sendo que em cada dia de treinamento uma das frequências foi empregada de forma randomizada e balanceada. O protocolo de treinamento com VCI consistiu em quatro séries de trinta segundos de duração cada, no exercício de semi-agachamento sobre a plataforma vibratória (KIKOS® P203). O intervalo de descanso entre as séries foi de 30 segundos. Na recuperação os voluntários permaneceram em posição ortostática sobre a plataforma vibratória desligada. Durante as séries de exercício de semi-agachamento com VCI foi mensurada a aceleração na cabeça (output) por meio de um acelerômetro triaxial ADSL® conectado a um Arduino UNO®. Os dados de entrada (input) foram obtidos na base da plataforma em momento anterior com utilização do mesmo acelerômetro. Após a aquisição dos dados pelo software, os dados de aceleração foram tratados em Matlab®. Inicialmente os dados foram filtrados com filtro rejeita-faixa de 59 a 61 Hz do tipo Butterworth de 2ª ordem para eliminação da frequência da rede elétrica. Em seguida, calculou-se a RMS da aceleração para quantificação da aceleração média obtida em cada situação experimental. A partir dos valores de RMS foi obtida a TR, calculada como a razão entre a aceleração de saída e a aceleração de entrada. Os dados foram analisados através do teste de correlação de Pearson. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** A análise de correlação demonstrou correlação significativa moderada e positiva apenas entre as frequências de 15 e 22Hz ($p=0,01$; $r=0,75$) e 22 e 30Hz ($p=0,01$; $r=0,73$). **Conclusões:** O comportamento biomecânico para absorção das vibrações mecânicas em baixa frequência de VCI (5Hz) pode não estar relacionado aos mesmos fatores que atuam nesse mesmo comportamento em frequências mais elevadas, o que pode ser comprovado pela inexistência de correlação da TR entre a frequência de 5Hz e as demais frequências avaliadas. Além disso, pode observar que apenas entre faixas de frequências próximas há correlação da TR. Esse resultado pode sugerir que entre frequências de vibração distantes, a magnitude de influência dos fatores que interferem na TR pode ser diferente.

Palavras-chave: correlação, acelerometria, biomecânica.



CONFIABILIDADE DE DIFERENTES PARÂMETROS DE FORÇA DE PREENSÃO MANUAL AVALIADA COM CÉLULA DE CARGA

Victor Costa Coutinho – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Emanoel Vitor Quintino Rocha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jaciele Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: victorcosta.vtf@gmail.com

RESUMO

Introdução: O teste de preensão manual é comumente aplicado com dinamômetro hidráulico, que é capaz de mensurar apenas a força máxima de preensão manual, diferentemente dos testes de força que utilizam células de carga, que além de avaliar a força máxima, permite a obtenção de outros parâmetros de força em função do tempo. O objetivo desse estudo foi verificar a confiabilidade de diferentes parâmetros da força de preensão manual avaliada com o uso de uma célula de carga. **Métodos:** A amostra foi composta por 10 adultos jovens, cinco do sexo masculino e cinco do sexo feminino, com idade entre 20 e 30 anos. Cada voluntário realizou teste e reteste, separados por quatro a sete dias. As sessões experimentais iniciavam com aquecimento específico de preensão, realizando-se três preensões manuais submáximas de cinco segundos cada e uma máxima de três segundos. Após aquecimento, os voluntários repousavam por um minuto e então executavam o teste, que consistiu em uma tentativa de 30 segundos para realizar a maior força de preensão manual. A mão de preferência foi padronizada para realização dos procedimentos. O teste foi executado em uma célula de carga EMG System do Brasil, com frequência de amostragem de 2000Hz, previamente adaptada com duas manoplas nas extremidades, que permitia a preensão do voluntário de forma ajustada ao tamanho da sua pegada. A partir dos dados de força, identificou-se a Força Máxima (Fmx), considerada o maior valor de força identificado em qualquer momento do teste; Força Média (Fmd), considerada a média da força realizada durante os 30 segundos de teste; Força final (Ffin), considerada o último valor de força registrado; e o Índice de Fadiga (IF), considerado como a diferença percentual entre a força gerada ao final do teste e a Fmx. Para comparar o desempenho de força entre teste-reteste, aplicou-se Teste t pareado. A confiabilidade foi calculada através do Coeficiente de Correlação Intraclasse. O índice de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Os parâmetros avaliados não foram diferentes entre teste e reteste e apresentaram valores elevados de correlação intraclasse. Os resultados podem ser observados na tabela 1.

Tabela 1: Resultados descritivos do teste e reteste, e das análises inferenciais empregadas.

Parâmetro	Teste	Reteste	p-value (Teste t)	CCI
Fmx (kgf)	29,19 ± 17,55	25,67 ± 19,26	0,31	0,78
Fmd (kgf)	23,37 ± 16,82	20,51 ± 17,51	0,39	0,81
Ffin (kgf)	19,75 ± 15,51	17,59 ± 15,71	0,45	0,83
IF (%)	34,95 ± 18,63	35,44 ± 16,38	0,70	0,88

Legenda: Fmx = Força máxima; Fmd = Força média; Ffin = Força final; IF = Índice de fadiga; CCI = Coeficiente de Correlação Intraclasse.

Conclusão: A célula de carga adaptada apresentou-se confiável para mensurar parâmetros de força de preensão manual, visto que os resultados dos três parâmetros avaliados mostraram boa confiabilidade entre teste e reteste. A partir desses achados, considera-se a medida da força de preensão manual utilizando célula de carga para outros parâmetros além da força máxima possam ser investigados.

Palavras-chave: força máxima; força média; índice de fadiga.



TRÊS SESSÕES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SEMANAIS: COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E DA TAXA DE METABOLISMO BASAL ENTRE IDOSOS EM FUNÇÃO DA PRÁTICA FÍSICA

Adriano Percival Calderaro Calvo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Anna Cristina de Farias Marques – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Maysa Alves Rodrigues Brandão Rangel – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Rodolfo Vieira de Paula, Regiane Albertini – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Flávio Aimbire – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: pcdez@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: Idosos que praticam atividade física possuem melhores condições de saúde e percepção de qualidade de vida, comparados aos não praticantes. Quanto à composição corporal e à taxa de metabolismo basal, a prática de exercícios resistidos promove aumento do gasto energético basal contribuindo com a perda de peso na população idosa. No exercício aeróbio, verifica-se redução de peso corporal e da massa de gordura corporal de idosos porém estes resultados estão associados ao número de sessões do programa de exercícios; além disso, este tipo de exercício não influencia evidentemente o metabolismo de repouso. Neste contexto, investigou-se a composição corporal e a taxa metabólica de repouso entre idosos independentes que não praticam e os que praticam exercícios físicos com frequência mínima de três sessões semanais. **Metodologia:** O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (n. 1449/2016) e seus participantes consentiram participação por escrito. Critérios de inclusão adotados: idoso; independência funcional; e sem comprometimento ortopédico, cardiovascular, psiquiátrico e/ou neurológico. Critério de agrupamento: prática de exercícios físicos resistido, aeróbio ou ambos; frequência mínima de três sessões semanais; há no mínimo seis meses. Não foram controladas as prescrições ou planejamento dos exercícios físicos. No total, 29 idosos (27♀ e 2♂) formaram os grupos: Não Praticantes (NP; n=19; 66,2 ±5,0 anos) e Praticantes (P; n = 10; 65,4 ±3,8 anos). A massa corporal e estatura foram obtidas por balança/estadiômetro. A composição corporal e a taxa de metabolismo basal foram obtidas por analisador de multifrequência de impedância bioelétrica equipado com dois canais de 8 pontos (Maltron 920-II-S). Anamnese por questionário sobre exercício físico e hábitos atrelados à qualidade de vida. Critérios estatísticos: significância α igual a 5%, Poder Estatístico (1 – β) igual a 80%; e Efeito com tamanho substancial para 'd' igual a 0,8 ou 'r' igual a 0,5 ou 'v₍₁₎' igual a 0,5. Além disso, verificou-se a razão máxima do valor p de Vovk-Sellke (mpr). Dos 10 idosos do P, dois (20%) praticam exercícios aeróbios e os oito restantes (80%) praticam exercícios aeróbios e resistidos; um idoso de P (10%) pratica 1 exercício físico, outros cinco (50%) praticam dois tipos de exercício físico, e os quatro restantes (40%) praticam três ou mais tipos de exercício físico. **Resultados:** A média e tempo de prática de P foi igual a 14 anos (±12,8) com média de 4,7 sessões semanais (±0,95) de exercícios físicos. Foi verificado que P foi significativamente mais alto que NP [P=162,1 ±5,6cm; NP=152,6 ±5,1cm; t₍₂₇₎: 4,642; α < 0,001; Poder = 0,87; d = 1,81; mpr = 489,6]. Não foi observada diferença significativa em massa corporal. Foi identificada associação da classificação do Índice de Massa Corporal com grupos [IMC: Normal / Sobrepeso-Obeso; P= 6 / 4 (60% / 40%); NP = 4 / 15 (21% / 79%); X²₍₁₎: 4,399; α = 0,036; Poder = 0,50; v₍₂₎ = 0,39; mpr =



3,08]. Não observou-se associação de grupo para autorrelatos de hiperglicemia, hipercolesterolemia, tabagismo, uso de medicação contínua, e alergia sintomática com grupos. O P apresentou menor proporção corporal constituída de massa de gordura comparada ao NP [P=36,2 ±8,7%; NP=43,3 ±7,6%; $t_{(27)}$: 2,233; α = 0,034; Poder = 0,63; d = 0,87; mpr = 3,2]; maior proporção e volume de massa livre de gordura [P=63,7 ±8,7; NP=54,3 ±11,48%; W: 45,000; α = 0,021; Poder = 0,22; r = 0,53; mpr = 4,5; e P=42,4 ±4,1kg; NP=39,3 ±8,9kg; W: 52,000; α = 0,050; Poder = 0,29; r = 0,45; mpr = 2,5]; e maior consumo energético em repouso [P=1303,4 ±72,3kcal; NP=1224,5 ±95,6kcal; $t_{(27)}$: 2,283; α = 0,031; Poder = 0,63; d = 0,89; mpr = 3,5]. **Conclusões:** Os resultados reforçam os achados da literatura que maior volume de exercício físico promove alterações benéficas na composição corporal e taxa metabólica de repouso de idosos independentemente do tipo de exercício realizado. Embora os resultados sejam satisfatórios, a baixa amostragem traduz a dificuldade de encontrar idosos da comunidade que se engajam em exercícios físicos com maior volume de treinamento. Neste sentido, é importante o incentivo e a inclusão de idosos da comunidade em exercícios físicos com maior volume de treinamento.

Palavras-chave: exercício físico; idosos; composição corporal.

IDENTIFICAR OS NÍVEIS DE AGRESSIVIDADE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE MODALIDADES COLETIVAS

Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Diego Mauricio Miola – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Cristiano Da Silva Castilho – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Sidney Marques da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Sedinaldo Da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

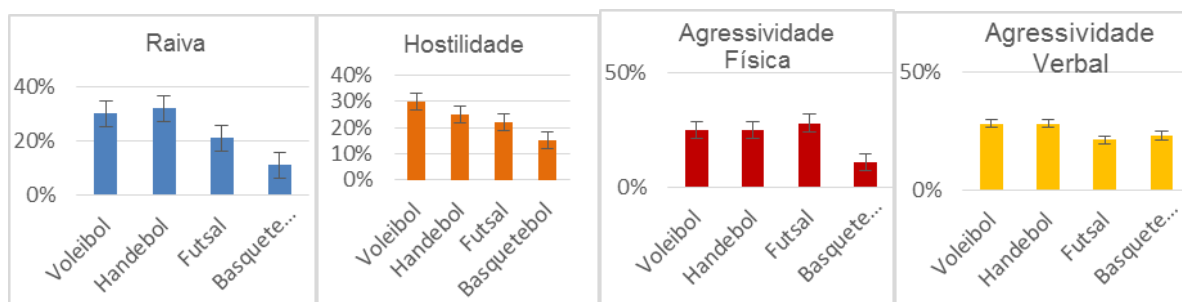
Eliane Souza Oliveira dos Santos – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Tomires Campos Lopes – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: jonatas00013@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A adolescência é uma fase da vida em que o corpo passa por diversas transformações. Devido a essas mudanças, os adolescentes frequentemente enfrentam crises e dilemas, especialmente nas áreas de saúde mental e emocional como a ansiedade e a agressividade. Sabe-se que o esporte tem a capacidade de amenizar os efeitos destes comportamentos na vida do sujeito. Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi identificar os níveis de raiva, hostilidade, agressividade física e agressividade verbal, entre crianças e adolescentes praticantes de esportes coletivos. **Metodologia:** Serviu como instrumento de coleta de dados o Questionário de Agressividade de Buss-Perry (AQ, 1992) adaptado. Participaram do estudo 62 adolescentes de ambos os sexos com idade entre 11 a 16, anos de escola de esportes de Cuiabá-MT, 52% são estudantes de escolas privadas e 48% de escolas públicas, sendo praticantes de Voleibol (n=16), Handebol (n=14), Basquetebol (n=17) e Futsal (n=17). Foi realizada a estatística descritiva dos resultados. **Resultados:** Os resultados mostraram que o comportamento de hostilidade é que está presente em maior frequência entre os pesquisados (Voleibol: 30%, Futsal: 27%, Handebol: 25%, e Basquetebol: 18%); seguido de raiva com os seguintes valores: Handebol - 32%, Voleibol - 30%, Futsal - 21% e Basquetebol - 17%, e da agressão física com: Futsal - 28%, Handebol - 25%, Voleibol - 25%, e Basquetebol - 23%, e agressão verbal, Voleibol - 28%, Handebol - 28%, Basquetebol - 23% e Futsal - 21%.



Os praticantes da modalidade de voleibol e handebol se sobressaem quanto ao nível do comportamento de hostilidade, raiva e agressividade verbal, enquanto os do futsal têm maiores comportamentos de agressividade física. Chama a atenção o fato de que, dentre as modalidades esportivas do lócus da pesquisa, o voleibol, que tem como característica, justamente a inexistência de contato físico entre atletas, é o que apresenta maior prevalência em três comportamentos que outras modalidades em que, culturalmente, se observa maior número de eventos de agressividade. No futsal os níveis são menores que no voleibol e no handebol em três dos quatro comportamentos avaliados, sendo maior apenas na agressividade física. Por outro lado, se observa que os praticantes da modalidade de basquetebol são aqueles que apresentam menores índices em três comportamentos. **Conclusões:** Depreende-se disto que o comportamento característico do adolescente se encontra presente em praticantes de modalidades esportivas, mas que não se restringe apenas às tradicionais quando o assunto é agressividade. Esses achados sugerem que outros estudos possam investigar se há relação entre os níveis de agressividade e as escolhas das modalidades, o acompanhamento por um longo tempo também pode indicar se ocorrem alteração nesses níveis ao longo do tempo.

Palavras-chave: psicologia do esporte; agressão; saúde mental; esportes.

A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES FRENTE ÀS MUDANÇAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lavinia Almeida Muller – Instituto Cuiabá de Ensino e Cultura – ICEC
Edson Henrique Pereira de Arruda – Instituto Cuiabá de Ensino e Cultura – ICEC
Amanda Joana de Souza de Oliveira – Instituto Cuiabá de Ensino e Cultura – ICEC
Fanny Samella Ribeiro Leigue – Instituto Cuiabá de Ensino e Cultura – ICEC
E-mail: laviniamuller@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo caracterizado pelo declínio de diversas funções corporais em função do tempo, algumas destas alterações estão associadas à redução de força muscular, da flexibilidade e mobilidade articular, alterações no equilíbrio, agilidade e coordenação motora. Esses fatores interferem no desempenho físico e mental, afetando o idoso em suas atividades diárias, porém estudos mostram que estas alterações podem ser atenuadas ou revertidas com a inclusão de atividade física em sua rotina. O método Pilates pode ser definido como um programa de condicionamento físico e mental, que trabalha a tonificação muscular, o ganho de flexibilidade, a coordenação motora, a respiração correta, redução de dores, corrige desvios posturais, previne lesões, melhora a consciência corporal e alivia o estresse. Seus pilares envolvem: concentração, controle, centro, fluidez nos movimentos, respiração e precisão. O método



apresenta alta receptividade dos idosos, porque “respeita os limites do corpo”, uma vez que evita lesões e desgaste físico. Sua proposta é melhorar a qualidade de vida de seus praticantes, através da interação entre a mente e o corpo, promovendo no individuo maior consciência corporal e uma nova postura para que estes possam realizar suas atividades de forma segura e eficaz. **Objetivo:** Avaliar a percepção dos benefícios físicos e psicológicos em idosos praticantes do método Pilates. **Metodologia:** O relato de experiência foi realizado com 7 pacientes com idade superior a 60 anos, de um estúdio de Pilates de Cuiabá- MT, durante os meses de junho e julho deste ano. Foram consideradas pessoas com condições cognitivas suficientes e que praticavam regularmente o método, através de exercícios no solo e em aparelhos (Reformer, Cadillac, Ladder Barrel e Cadeira Combo). A busca pelos dados para o relato de experiência ocorreu por meio de conversas com os praticantes durante as sessões. **Resultados:** Todos os participantes do relato de experiência foram do sexo feminino, com idade média de 67 anos e praticavam o método há pelo menos 3 meses, com tempo médio de 10 meses. Observou que 57% começou a praticar o método para manter uma boa qualidade de vida, seguido por recomendação médica (29%) e com menor percentual com o intuito de “sair de casa” (14%). A percepção mais notável frente às mudanças físicas e psicológicas através da pratica do Pilates foi maior facilidade em executar as atividades diárias, seguido por aumento da força e melhora do equilíbrio. Ademais houve relatos de diminuição do estresse, perda de peso e minimização da incontinência urinária. E por fim, todos mencionaram que se sentem animados em praticar o método, pois além de ser benéfico para a saúde, também é uma forma de distração. **Conclusões:** Os praticantes avaliados no estudo apresentam boa percepção dos benefícios que o método Pilates proporciona e por meio do método buscam uma melhor qualidade de vida, pois ao final da sessão se sentem mais relaxados, com menos estresse e dores, com maior disposição e autonomia. Todavia sugere-se uma pesquisa mais ampla e abrangente que permita identificar quais outros benefícios os praticantes do método Pilates conseguem identificar.

Palavras-chave: idosos; método pilates; mudanças físicas e psicológicas; qualidade vida.

COMPARAÇÃO DA MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA ENTRE INDIVÍDUOS COM E SEM DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS NA CIDADE DE CUIABÁ

Keila da Silva Martins – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Renata Neli Moreno Gurginski – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Thaymara Mikuni – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Edson Santana – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Koiti Anzai – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Alexandre Konig Garcia Prado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: keila.unica@hotmail.com.br

RESUMO

Introdução: A prática de exercícios físicos se caracteriza como uma importante ferramenta no tratamento de doenças cardiometabólicas (DCM). Na cidade de Cuiabá-MT, dada suas características climáticas, favorece a realização de exercícios na água, com destaque para a hidroginástica. No entanto, não é conhecido se a motivação à prática dessa modalidade pode diferir na presença ou ausência de DCM. **Objetivos:** Comparar a motivação para a prática de hidroginástica, em indivíduos com e sem DCM. **Métodos:** A amostra foi constituída por 23 participantes de ambos os sexos, sendo 10 participantes sem DCM (55,60 ± 13,40 anos) e 13



participantes com diagnóstico de duas DCM concomitantes, hipertensão e diabetes ($64,92 \pm 8,94$ anos). Para avaliar a motivação à prática de exercícios físicos foi utilizado o Questionário de motivação à prática de atividades aquáticas e Questionário de motivação a prática de Atividades Físicas (IMPRAF-54), que avalia cinco dimensões da motivação: 1) Controle Estresse; 2) Saúde; 3) Sociabilidade; 4) Competitividade; 5) Estética, e; 6) Prazer. Para comparar os resultados de motivação entre os grupos, em cada dimensão, foi usado teste t para amostras independentes (^t) para os dados paramétricos o teste U de Mann-Whitney para os dados não paramétricos (^U). O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Os valores em média \pm desvio padrão, para cada dimensão, nos grupos sem e com DCM foram, respectivamente: 1) Controle Estresse = $32,20 \pm 5,61$ e $31,31 \pm 6,07$ ($p^t = 0,722$); 2) Saúde = $38,40 \pm 1,43$ e $37,62 \pm 3,40$ ($p^U = 0,745$); 3) Sociabilidade = $32,60 \pm 5,97$ e $30,54 \pm 8,60$ ($p^U = 0,709$); 4) Competitividade = $13,40 \pm 9,77$ e $14,92 \pm 8,04$ ($p^U = 0,224$); 5) Estética = $31,60 \pm 5,76$ e $23,00 \pm 10,02$ ($p^t = 0,018$); 6) Prazer = $37,50 \pm 3,72$ e $31,38 \pm 8,05$ ($p^U = 0,019$). Foi identificada diferença estatística significativa entre os grupos nas dimensões estética e prazer. **Conclusões:** Indivíduos que possuem pelo menos duas DCM concomitantes podem ser menos motivados à prática de hidroginástica por questões estéticas e de prazer do que seus pares sem DCM.

Palavras-chaves: motivação; hidroginástica; doenças cardiometabólicas.

DIABETES GESTACIONAL E EXERCÍCIO FÍSICO

Apoliana Simplicio de Araujo – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Renata Sebastiana de Souza Pizolotto – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

E-mail: polyaraujo230@gmail.com

RESUMO

Introdução: O diabetes gestacional é uma doença que se torna cada vez mais frequente nas gestantes. Sua etiologia ou causa é multifatorial, ou seja, envolve aspectos genéticos e hereditários, bem como o estilo de vida adotado pelo indivíduo com relação à má alimentação e ao sedentarismo. A mesma pode afetar o feto, fazer com que a criança desenvolva a doença e manifestar outras doenças crônicas. O tratamento indicado para o diabetes gestacional inclui dieta individualizada e prática de atividade física e, quando indicado, o uso de medicação. **Objetivo:** Identificar na literatura estudos sobre a importância do exercício físico na prevenção do diabetes gestacional. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa utilizando as bases de dados Medline, Scielo, BIREME, LILACS e diretório CAPES. Como critério de inclusão foram selecionados artigos com abordagem específica da problemática em questão, publicados no período de janeiro de 2010 a dezembro de 2018, utilizando-se os descritores: diabetes, exercício e gestação. **Resultados:** Foram encontrados seis artigos e selecionados quatro que discutiam a importância do estado nutricional saudável na gestação e prática de alguma atividade física regular. Os artigos revisados recomendam a prática regular de exercícios físicos de intensidade leve à moderada, 3 a 5 vezes por semana, durante 30 minutos ou mais no período gestacional, para que o mesmo possa auxiliar no controle do ganho de peso, na pressão arterial e redução do nível de açúcar no sangue. O diabetes gestacional pode estender riscos à criança, caso venha ficar exposta a grandes quantidades de glicose. Nesse caso, há a probabilidade da ocorrência de partos traumáticos, hipoglicemia neonatal e até obesidade ou mesmo o Diabetes na fase adulta. Os resultados mostraram que o exercício físico colabora significativamente na melhora da saúde geral das gestantes bem como reduz o nível de açúcar no sangue, melhora no bem-estar físico e emocional, como qualidade de vida, e contribui na melhora da dor lombar, na incontinência urinária e depressão pós-parto. **Conclusão:** Engravidar de forma saudável deve ser o objetivo de todas as



mulheres. Para tanto, as atividades físicas são essenciais, principalmente na prevenção e controle do Diabetes Gestacional, doença essa multifatorial que pode comprometer o desenvolvimento do feto e colocar em risco a gestação. Logo, as gestantes devem ter uma prática regular de exercícios físicos e dieta equilibrada.

Palavras-chave: diabetes; gestação; exercício.

ATIVIDADE FÍSICA COMO POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA NA LINHA DE CUIDADO À PESSOA COM OBESIDADE

Thaisângela Cárita da Silva – Universidade Federal de Rondonópolis – UFR
Graciano Almeida Sudré – Universidade Federal de Rondonópolis – UFR
Mayara Rocha Siqueira Sudré – Universidade Federal de Rondonópolis – UFR
Sabrina Neves Casarotti – Universidade Federal de Rondonópolis – UFR
Wanessa de Oliveira Lopes – Universidade Federal de Rondonópolis – UFR
E-mail: thaisangelacarita@outlook.com

RESUMO

Introdução: A obesidade é uma condição em que há o acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal. Sua definição consiste no Índice de Massa Corporal (IMC), expresso como o peso, em quilos, dividido pela altura, em metro, ao quadrado (P/A^2). De acordo com a Organização Mundial de Saúde, um indivíduo é considerado obeso quando seu IMC é igual ou superior a 30 kg/m². Nesse cenário, se faz importante o acompanhamento de indivíduos com obesidade para que se possam realizar intervenções de aconselhamento para mudança de comportamento, principalmente em relação à atividade física, alimentação e outros hábitos de vida saudáveis. Algumas intervenções podem ser realizadas para que o indivíduo não tenha consequências no seu percurso em busca da saúde, essas intervenções incluem ferramentas de Gestão do Cuidado, como a Linha de Cuidado e o Projeto Terapêutico Singular, tendo como intuito direcionar ações para organizar a rede de serviço e procedimentos desde a entrada do indivíduo no sistema único de saúde até elaboração e acompanhamento de um plano de cuidado. Pesquisas como essa são justificadas pela carência de estudos sobre as Redes de Atenção à Saúde e da necessidade de identificar os pontos falhos para lidar com o seguimento dos usuários contendo condições que necessitam de gestão de caso. **Objetivo:** avaliar a busca empreendida pelo cuidado em saúde por pessoas que tenham vivenciado uma condição que necessite de mecanismos de gestão do cuidado. **Metodologia:** O participante da pesquisa foi um usuário do Sistema Único de Saúde que transitou pela Rede de Atenção de Saúde. Como instrumento de coleta, foi utilizado a Entrevista Narrativa, sendo a mesma gravada e transcrita e submetida à Análise de Conteúdo de Bardin, como método de análise dos dados, na fase de codificação e construção das categorias utilizou-se o *software* IRAMUTEQ, com índice de aproveitamento de 83%, utilizando-se a Classificação Hierárquica Descendente por meio do dendograma. **Resultados:** Categoria 01, **o impacto da obesidade**, esta categoria envolve as palavras “vida, dor, causa e sentir”, que no contexto da narrativa evidenciam a ausência de informações para o enfrentamento de sua condição. Categoria 02, **idas e vindas**, nesta categoria surgem palavras como “tratamento, engordar, desistir”, que permitiram identificar as dificuldades no início bem como de continuidade do tratamento da obesidade. Também pôde-se perceber que esse usuário não foi assistido por uma equipe de saúde matriciada adequadamente para o controle da obesidade. Categoria 03, **em busca pela cura**, nesta categoria, a restrição alimentar e uso de bebidas para a redução de peso por substituição parcial das refeições surge



com tentativa de terapia não assistida. Categoria 04, **cuidado profissional**, a obesidade do participante dificultando a realização de atividades físicas e atividades de vida diária, com consequências em diferentes dimensões da vida pessoal, afetiva e laboral, além das comorbidades associadas, levando a identificação da cirurgia bariátrica como a única possibilidade terapêutica. **Conclusões:** o indivíduo deve ser orientado por uma equipe interprofissional que veja o tratamento cirúrgico não como cura, e sim como um processo de enfrentamento do problema onde ocorrerão mudanças importantes nos hábitos alimentares e de vida, deve ser orientado quanto à importância do acompanhamento com equipe interprofissional em longo prazo, com práticas de atividade física em todas as etapas do tratamento, sempre orientadas por profissionais adequados em tempo e locais oportunos. Incluindo dentre os profissionais na linha de cuidado, enfermeiros, professores de educação física, nutricionistas e médicos, para melhor resultado nas ações contratualizadas pelo plano de cuidado.

Palavras-chave: obesidade; inatividade física; itinerário terapêutico.

MÉTODO PARA FAMILIARIZAÇÃO DO SALTO COM CONTRAMOVIMENTO MONOPODAL EM PLATAFORMA DE FORÇA

Valdemi Xavier Delmondes Junior – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Kamila Laet Moreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Letícia Soares dos Reis – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Sílvia Ribeiro Santos Araújo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: valdemijunior@yahoo.com.br

RESUMO

Introdução: A utilização do salto com contramovimento (SCM) para direcionamento e avaliação do treinamento de atletas e na detecção de talentos esportivos já está bem consolidada pela literatura, assim como alguns dos seus procedimentos metodológicos, como, por exemplo, a padronização técnica de execução do salto, o intervalo entre tentativas e como os membros superiores podem influenciar o desempenho. Entretanto, o número de tentativas necessárias para que a altura do SCM monopodal tenha a mínima variação intrassujeitos ainda é divergente. Como a familiarização é um procedimento capaz de reduzir a variação intrassujeito do desempenho no salto, torna-se importante então identificar o método mais eficiente para isso. **Objetivo:** Verificar a efetividade de um método de familiarização para o desempenho do SCM monopodal. **Metodologia:** Vinte homens (idade: $34 \pm 7,13$ anos; estatura: $1,70 \pm 0,07$ m; massa: $63,0 \pm 9,61$ kg) realizaram seis SCM monopodais para cada membro inferior avaliado, com intervalo de 1 (um) minuto entre as tentativas, em uma plataforma de força (modelo BIOMECH400, EMG System®). O pé de apoio para iniciar a sequência de tentativas foi aleatorizado mediante sorteio e balanceado. Antes da coleta, o voluntário realizou uma corrida contínua em uma esteira ergométrica com velocidade autosselecionada com duração total de dez minutos. A determinação da altura do salto foi realizada a partir do cálculo do impulso como descrito por Linthorne. A familiarização foi baseada no erro sistemático entre as seis tentativas e determinado pelo coeficiente de correlação intraclasse ($CCI_{3.1}$) e pelo resultado do teste F da ANOVA para análise de variância de medidas repetidas e o erro aleatório pelo erro padrão de medida da amostra (EPM). Todos os procedimentos estatísticos foram realizados no programa Statistical Package of the Social Sciences versão 22.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois) e o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Resultados: Baseado nestes critérios de erros, sistemático e aleatório, para o membro inferior direito (altura do salto: $11,32 \pm 0,44$ cm; $[F(5,114)=0,946; p=0,454]; CCI=0,853; EPM= 0,65$ cm);) e para membro inferior



esquerdo (altura do salto: $10,57 \pm 0,22$ cm; ([F (5,114)=0,191; p=0,965]; CCI=0,949; EPM=0,74 cm), os indivíduos foram considerados suficientemente familiarizados. **Conclusão:** O método proposto de familiarização por seis SCM monopodais garantiu a redução significativa da variação intrassujeito, permitindo aumentar a acurácia das intervenções adotadas e o poder estatístico.

Palavras-chave: familiarização; salto com contramovimento monopodal; confiabilidade; erro de medição.

PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ESCOLARES DE 6 A 12 ANOS DE IDADE DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE SORRISO – MT

João Ricardo Gabriel de Oliveira – Faculdade Centro Mato-grossense, Sorriso/ MT
Claudia Inês Sonogo dos Anjos – Faculdade Centro Mato-grossense, Sorriso/ MT
Camila Michelatto Natt – Faculdade Centro Mato-grossense, Sorriso/ MT
Elizangela Bergonsi – Faculdade Centro Mato-grossense, Sorriso/ MT
Carla Di Domenico Martins – Faculdade Centro Mato-grossense, Sorriso/ MT
Adelar Aparecido Sampaio – Faculdade Centro Mato-grossense, Sorriso/ MT
Thaís Mendes Vala – Faculdade Centro Mato-grossense, Sorriso/ MT
E-mail: jrgabrieldeoliveira@gmail.com

RESUMO

Introdução: Devido às mudanças do estilo de vida da população brasileira nas últimas décadas, em destaque, o aumento do sedentarismo e alimentação incorreta (ingestão de alimentos ricos de carboidratos e gorduras) as evidências científicas já constataram um número alarmante de adultos obesos refletindo diretamente nas crianças. Sendo assim, a obesidade já é considerada um problema de saúde pública devido à mesma estar atrelada ao desenvolvimento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) em especial: diabetes Mellitus, hipertensão arterial e desenvolvimento do câncer entre outras. **Objetivo:** Verificar através de avaliação do Índice de Massa Corporal a prevalência de obesidade em escolares de 6 a 12 anos de idade das escolas municipais de Sorriso – MT. **Metodologia:** O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa de campo de abordagem transversal, descritiva e quantitativa. População: as escolas municipais de Sorriso possuem 14.695 alunos com idade de 6 meses a 14 anos, a amostra foi constituída de 5.717 discentes, sendo 2.898 do sexo masculino e 2.819 do sexo feminino com faixa etária de 6 a 12 anos. Procedimentos: Foram medidos nos escolares a massa corporal total e a estatura, para a medida de massa corpórea, foram utilizados balança portátil digital da marca Balmak® Actlife, com precisão de 100g e para a medida da estatura estadiômetro portátil Avanutri®. A obesidade e o sobrepeso foram definidos através dos pontos de corte de Índice de Massa Corporal para sexo e idade desenvolvidos pela Organização Mundial da Saúde (WHO Child Growth Standards). Para a análise dos resultados utilizou-se frequência e porcentagem. **Resultados:**

Tabela 1: Resultados de classificação da amostra em função do índice de massa corporal, n = 5.717 - masculino e feminino.

Faixa etária	Baixo Peso		Adequado		Sobrepeso		Obesidade		Total	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
6 anos	22	19,30	663	16,51	81	9,47	59	8,06	825	14,43



7 anos	19	16,67	678	16,88	133	15,56	73	9,97	903	15,79
8 anos	10	8,77	601	14,97	127	14,85	135	18,44	873	15,27
9 anos	14	12,28	575	14,32	96	11,23	115	15,71	800	13,99
10 anos	14	12,28	550	13,70	127	14,85	123	16,80	814	14,24
11 anos	22	19,30	538	13,40	155	18,13	112	15,30	827	14,47
12 anos	13	11,40	411	10,23	136	15,91	115	15,71	675	11,81
Total	114	1,99	4016	70,25	855	14,96	732	12,80	5717	100,00

Conclusão: Este estudo mostrou percentis consideráveis de sobrepeso (14,96%), e de obesidade (12,80%) no grupo de escolares avaliados. Índices mais elevados são observados na faixa etária de 11 anos com (18,13%) para sobrepeso e 8 anos (18,44%) para obesidade. Nesse sentido, surge a necessidade do setor público como privado de desenvolver ações de prevenção e combate à obesidade, em especial em crianças na idade escolar.

Palavras-chave: índice de massa corporal; escolares; prevalência de sobrepeso e obesidade.

PERFIL DE FORÇA ISOMÉTRICA EM MEMBROS SUPERIORES DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE VOLEIBOL INTEGRANTES DAS EQUIPES INICIANTES “A” E “B”

Douglas Barbosa de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Nathan Vinícius Nascimento Costa – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Otomar Pereira de Pereira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Leonardo Seganfredo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gabriela Rodrigues de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Tomires Campos Lopes – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: douglasbarbosa007@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O voleibol é um esporte que requer força em membros superiores, inferiores e do tronco. Diante disso, ao rever a literatura verifica-se que os principais estudos estão direcionados para a capacidade de força de membros inferiores, talvez por apresentar um volume mais aparente em ações de ataque e bloqueio, carecendo, entretanto de estudos mais profundos da capacidade de força em membros superiores. **Objetivo:** Identificar se existe diferença na capacidade de força em membros superiores de adolescentes praticantes de voleibol dos níveis Iniciais “A” e Iniciais “B” de um projeto de iniciação desportiva na modalidade de voleibol. O critério para ingresso é: aprovação da inscrição, exclusivamente para a equipe iniciante “A”. A progressão para a equipe iniciante “B” dar-se-á após: cumprir totalmente o planejamento previsto para a equipe iniciante “A”, receber avaliação positiva em todas as fases de aula da equipe iniciante “A”, cada avaliação atribui uma estrela, totalizando quatro estrelas, ao final do semestre. **Metodologia:** Vinte e quatro praticantes, sendo 13 da equipe de iniciantes “A” e 10 da “equipe de iniciantes “B” de um projeto de Iniciação Desportiva – Escolinha de Voleibol. Para mensuração da força isométrica foi realizado o Teste de Força manual (modelo Dinamômetro Crown Manual, Filizola LTDA), Teste de Força escapular (modelo Dinamômetro Crown Escapular, Filizola LTDA), Teste de Força de preensão lombar (modelo Dinamômetro Crown Lombar, Filizola LTDA). Em relação à verificação do estágio de maturação foi realizado o Teste de Tanner (MENESES et al., 2008) e foi feito o cálculo



da idade decimal para real verificação da idade (BARBOSA et al. 2012). A pesquisa foi do tipo descritiva sendo utilizado Pacote Estatístico SigmaPlot SYSTAT® Versão 3.0. Os dados que apresentaram normalidade foram expressos como média±desvio padrão e os demais como mediana. O Teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para testar a normalidade e o Teste U de Mann-Whitney para comparação dos dados não pareados. O teste de Shapiro-Wilk foi utilizado para testar a distribuição de dados e a não normalidade. Teste t de Student pareado foi usado para verificar o efeito do exercício ou controle sobre a atividade. Não houve grupo controle.

Resultados: Tabela 1 – Perfil comparativo entre os integrantes da Equipe Iniciante “A” e Equipe Iniciante “B”. (MD±DP)

EQUIPE	ID	DM	DE	DL	MM	PP
A	12,76±1,01	22,08±5,60	15,43±5,36	62,15±17,85	3,31±1,18*,**	2,85±1,28*,*
B	13,76±0,89	22,00±8,03	15,45±3,56	68,73±2,07	2,55±2,07*,**	3,73±0,79*,*

Fonte: Trabalho de Campo, construção dos autores.

Legenda: ID = Idade Decimal; DM = Dinamometria Manual; DE = Dinamometria Escapular; DL= Dinamometria Lombar; MM= Mamas; PP= Pelos Pubianos. (*) Não para Normalidade dada no Teste de Shapiro-Wilk com pareamento dado pelo Teste U de Mann-Whitney; (**) Significância $p \leq 0,05$, dada no Teste “t”. Foi constatada diferença significativa ($p \leq 0,05$), entre a Equipe Iniciante “A” e Equipe Iniciante “B”, nos indicadores MM ($p < 0,05$) e PP ($p < 0,05$). **Conclusão:** Como conclusão desta pesquisa verifica-se que a diferença absoluta (Kgf) na Capacidade de Força Isométrica de Membros Superiores dos adolescentes praticantes de voleibol dos níveis Iniciantes “A” e Iniciantes “B” da amostra pesquisada, deu-se em virtude da diferença natural do Estagiamento Maturacional dos Alunos, podendo não sendo possível verificar a contribuição do modelo de ensino aplicado as aulas para este resultado.

Palavras-chave: voleibol; iniciantes; capacidade de força isométrica; membros superiores.

ASSOCIAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA INSUFICIENTE COM O ESTRESSE PERCEBIDO E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Bruna Klein Guimarães de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Lídia Pitaluga Pereira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Ana Paula Alves Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Lorena Barbosa Fonseca – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Paulo Rogério Melo Rodrigues – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Ana Paula Muraro – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Márcia Gonçalves Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: brunakgs@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A inatividade física é a quarta principal causa de morte no mundo. Apesar das evidências dos benefícios da atividade física para a saúde serem divulgados desde a década de 1950, uma pandemia de inatividade física pode ser evidenciada até os dias atuais, sendo estimada em 20% a prática insuficiente de atividade física entre adultos e em 80% entre os adolescentes.



Aspectos de saúde relacionados à população de jovens e adolescentes merecem avaliação especial, visto que as condutas de saúde estabelecidas durante este período podem ter impacto significativo na ocorrência de doenças futuras. A população universitária se caracteriza por ser um grupo populacional vulnerável, por estar exposta a fatores estressantes que afetam a rotina diária, com aumento de responsabilidades relacionadas ao gerenciamento da própria vida e das atividades acadêmicas. Esta alteração no estilo de vida aumenta os riscos para diminuição na atividade física e aumento de comportamentos negativos para a saúde, tais como o desenvolvimento do estresse, os comportamentos sedentários, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas. Todos esses fatores representam um impacto negativo na qualidade de vida do estudante. **Objetivo:** Identificar variáveis associadas à prática insuficiente de atividade física entre estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal com estudantes universitários, com idade entre 16 e 25 anos, ingressantes nos 21 cursos de graduação de período integral no *campus* de Cuiabá da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) nos anos de 2015 a 2018. Os dados sociodemográficos foram coletados por meio de um questionário autoaplicado. Foi considerada atividade física insuficiente quando o tempo em atividade física moderada e vigorosa relatado pelos estudantes universitários foi menor que 150 minutos por semana. O comportamento sedentário foi medido pelo tempo despendido em atividades como assistir televisão, usar computadores e jogar via celular ou vídeo game, sendo que para as análises utilizou-se o ponto de corte de 2h. O estresse percebido foi classificado em leve, moderado e elevado. O teste do qui-quadrado foi utilizado para analisar a associação entre as variáveis de interesse. As análises estatísticas foram conduzidas com auxílio do software Statistical Package for the Social Sciences, versão 17.0. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética. **Resultados:** Foram avaliados 2179 estudantes, sendo 50,5% do sexo masculino. A prevalência de atividade física insuficiente foi de 26%, sendo maior para o sexo feminino (57,7% vs 42,3%, $p < 0,001$) e entre os adolescentes comparados aos adultos (75,4% vs 24,6, $p = 0,04$), não havendo associação com a classe econômica. A prática insuficiente de atividade física mostrou-se diretamente associada ao comportamento sedentário maior que 2 horas (65,1% vs 34,9%, $p < 0,01$) e ao nível de estresse percebido como elevado, moderado e leve (59,2% vs 25,8% vs 15,1%, $p = 0,015$). **Conclusões:** Comportamentos sedentários e estresse percebido se associaram positivamente com a prática insuficiente de atividade física. Desta forma, a atividade física no meio universitário deve ser encorajada como medida de prevenção de desfechos desfavoráveis em saúde e melhoria da qualidade de vida do estudante.

Palavras-chave: atividade física, comportamento sedentário, estresse psicológico, estudantes, universidades.

QUALIDADE DE VIDA DE OBESOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO DE PREPARAÇÃO PARA CIRURGIA BARIÁTRICA

Bárbara Proença Buosi – Universidade Federal do Amazonas – UFAM

Patrícia Belém Melo – Universidade Federal do Amazonas – UFAM

Luiz Henrique Rufino Batista – Universidade Federal do Amazonas – UFAM

Minerva Leopoldina de Castro Amorim – Universidade Federal do Amazonas – UFAM

Kathya Augusta Thomé Lopes – Universidade Federal do Amazonas – UFAM

E-mail: obuosi00@gmail.com

RESUMO



Introdução: A atual pesquisa tem a natureza descritiva, visando analisar a qualidade de vida de um grupo de obesos participantes do Serviço de Cirurgia Bariátrica do Hospital Universitário Getúlio Vargas (HUGV) – EBSEH – UFAM. A obesidade obtém status de problema de saúde pública, uma vez que está interligada com múltiplas causas, junto às doenças não transmissíveis responsáveis por 72% dos óbitos no país. Visando alternativas para diminuir os índices de incidência da obesidade, a cirurgia bariátrica torna-se uma opção viável para a perda significativa e rápida de massa corporal, bem como uma estratégia para manter em níveis normais as taxas metabólicas. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida de obesos que praticam atividade física durante o momento pré-operatório, assim como descrever o perfil sociodemográfico e identificar os domínios que interferem na qualidade de vida destes adultos. **Metodologia:** O instrumento utilizado foi o Questionário - World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-bref, formulado na escala likert e composto por 26 questões, as quais são divididas nos domínios físico, psicológico, relações sociais, com o meio ambiente, a qualidade de vida de modo geral e a satisfação com a própria saúde. O resultado foi obtido por meio da média gerada de acordo com os pesos de cada pergunta, as quais foram pontuadas de 1 a 5, mostrando assim a classificação presente. Os valores próximos a 1 são insatisfatórios e enquanto os próximos a 5 são ótimos. Ainda, complementou-se a pesquisa aplicando-se um formulário contendo informações acerca da data de nascimento, escolaridade, estado civil, tipo de moradia, profissão e renda. A amostra foi composta por 17 indivíduos adultos, sendo 15 mulheres e 2 homens, obesos que praticam atividade física, cadastrados no Serviço de Cirurgia Bariátrica do HUGV-EBSEH-UFAM. Apresentou-se os valores em forma de média e desvio padrão. **Resultados:** Os participantes apresentam $49 \pm 7,7$ anos e 58% (10) destes relataram ensino médio completo, enquanto 11,8% (2) não completaram o ensino fundamental e apenas 5,9% (1) possuía pós-graduação. Residem 76,5% (13) em moradia própria com uma renda média de R\$ 1566,00 (800; 3600), sendo 58,8% (10) solteiros.

Tabela 1 - Distribuição das médias e desvios-padrão das questões, domínios no questionário WHOQOL-bref

Domínios	Média	Desvio padrão	Porcentagem
FÍSICO	2,9	0,7	47,3
PSICOLÓGICO	3,2	0,7	54,7
RELAÇÕES SOCIAIS	3,5	0,9	63,7
MEIO AMBIENTE	3,1	0,5	52,2

Fonte: Autoria própria.

Conclusões: Os dados mais alarmantes se encontram no domínio físico por conta dos participantes terem porcentagens de satisfação para resultados que necessitam de aprimoramento, tendo em vista a dependência física ocasionada pelo sobrepeso, já que nenhuma questão nesse domínio recebeu valores regulares. Estes resultados são influenciados por uma série de fatores como noites mal dormidas geradoras de fadiga, níveis de energia baixa e pela dor física ao se moverem diminuindo sua capacidade de trabalho. Ainda, é considerável analisar os demais domínios que apresentam médias regulares, tendo em vista que estão distantes dos parâmetros qualitativos superiores, nos quais os sentimentos negativos se sobrepõem aos positivos, bem como a percepção de sua autoimagem. As relações sociais dos obesos demonstraram ser providas de apoio por parte de amigos e família, podendo assim progredir em seus relacionamentos. Afirmando-se que a qualidade de vida dos obesos pré-bariátricos está inferior aos níveis aceitáveis como bons, a performance dos domínios preconiza a falta de atenção a este grupo com escassez de assistência na saúde. Salienta-se que as consequências advindas deste quadro são críticas, pois os domínios físicos, sociais, psicológicos e do meio podem ser afetados negativamente, levando estes indivíduos à possibilidade de desenvolverem desordens psiquiátricas e uso de substâncias exógenas psicotrópicas. Nesse sentido, torna-se essencial a necessidade de informar,



orientar e intervir na realidade encontrada, procurando minimizar os efeitos causados e auxiliar o curso desenvolvimental destes adultos.

Palavras-chave: obesos; qualidade de vida; cirurgia bariátrica; WHOQOL-bref; atividade física.

INFLUÊNCIA DA VIBRAÇÃO MECÂNICA NA CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGUÍNEO E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

Claudio Rogerio Vicentin Júnior – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Bruno Guilherme da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Ricardo Alves da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Jacielle Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: claudiofalcao15@gmail.com

RESUMO

Introdução: Várias pesquisas têm como objetivo comparar diferentes métodos de treinamento e exercícios a fim de verificar quais promovem maiores efeitos para melhoria da saúde e condicionamento físico. A vibração de corpo inteiro (VCI) vem ganhando espaço nas duas últimas décadas como um método para melhora no desempenho esportivo e como recurso terapêutico. Alguns dos efeitos da VCI incluem maior recrutamento muscular, observado por maior atividade eletromiográfica. A partir disso, hipotetiza-se que esse tipo de intervenção pode promover maior variação na concentração de lactato ([La] sanguíneo e na percepção subjetiva de esforço (PSE) em relação ao mesmo exercício realizado sem vibrações mecânicas. Considerando que ainda são necessárias mais informações sobre os efeitos que exposição à vibração causa na [La] sanguíneo e na PSE, o objetivo desse estudo foi verificar os efeitos agudos do treinamento isométrico de semi agachamento na presença de VCI na variação da [La] sanguíneo pré e pós exercício e na PSE. **Metodologia:** Participaram desse estudo 10 adultos e jovens do sexo masculino com idade (24,72 (\pm 5,51) anos fisicamente ativos. Foram realizadas duas visitas ao laboratório, em cada uma delas os sujeitos realizaram o protocolo de exercício com ou sem VCI de forma alternada para reduzir o efeito de ordem. O retorno de cada indivíduo foi a partir de 24h da sua primeira visita. Em cada sessão experimental, os voluntários inicialmente permaneciam sentados por três minutos, e em seguida foi coletado sangue dos dedos e colocado em tiras reagentes BM-Lactate (Roche®) para análise da [La] sanguíneo em um analisador de lactato Accutrend Plus (Roche®). Em seguida, deu-se início ao treino que consistiu em 10 séries de 30s de exercício isométrico de semi-agachamento, com intervalos de 30s entre séries. O exercício foi realizado sobre uma plataforma vibratória (KIKOS® P204). No dia do exercício sem VCI a plataforma foi mantida desligada, no dia do protocolo com VCI a plataforma foi ligada a uma frequência de 22Hz com uma amplitude de 1,6mm de movimento pico a pico. O descanso entre séries foi sobre a plataforma vibratória em posição ortostática. Após a sessão de exercícios, os sujeitos permaneceram sentados por três minutos para então ser realizada novamente a segunda coleta sanguínea para verificar a [La] sanguíneo. Os sujeitos também foram questionados sobre a PSE utilizando-se a escala de 6 a 20 pontos. Para análise dos dados, a [La] sanguíneo pós exercício foi subtraída da [La] sanguíneo pré exercício, obtendo-se para cada sujeito a variação da [La] sanguíneo (Δ [La]). Os valores de Δ [La] e de PSE entre as situações experimentais foram comparados utilizando-se o teste t pareado. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** A Δ [La] na situação com VCI foi significativamente maior em relação à situação sem VCI (Δ [La] VCI = $0,46 \pm 0,59$ mmol/L; Δ [La] sem VCI = $0,03 \pm 0,26$ mmol/L; $p = 0,04$). A PSE na situação com VCI foi significativamente maior em relação à situação sem VCI (PSE VCI



= $9,8 \pm 1,99$; PSE sem VCI = $8,5 \pm 1,84$; $p = 0,02$). **Conclusões:** Os resultados desse estudo indicam que a hipótese apresentada foi confirmada, ou seja, quando os indivíduos realizaram o protocolo de treinamento com vibração do corpo inteiro, os mesmos apresentaram uma resposta maior na concentração de lactato sanguíneo e percepção subjetiva de esforço quando comparado à situação sem a vibração de corpo inteiro. Esse resultado pode ser explicado por um possível aumento do recrutamento muscular de membros inferiores quando há a presença de vibrações mecânicas.

Palavras-chave: vibração do corpo inteiro; treinamento isométrico; lactato sanguíneo.

OBESIDADE UMA DAS VILÃS NO ENVELHECIMENTO SAÚDAVEL

Flávia Cristina Borges Casetta Ferreira – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Renata Sebastiana de Souza Pizolotto – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

E-mail: flaviacbcferreira@hotmail.com

RESUMO

Introdução: Em escala mundial a rapidez que a expectativa de vida aumenta impressiona, porém trouxe junto desafios do envelhecer saudável e ativo. Temos como fatores o sedentarismo e a alimentação hipercalórica contribui diretamente para o aumento da prevalência de obesidade nessa faixa etária, o que impacta diretamente em morbimortalidade e em limitações na qualidade de vida e saúde geral dessa população. **Objetivo:** Identificar na literatura estudos sobre a importância da prevenção da obesidade em idosos e fatores associados a um envelhecimento saudável. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando os bancos de dados: Lilacs, Scielo e Pubmed, no período de 2013 a 2018. Foram selecionados artigos com abordagem específica da problemática em questão. Os descritores utilizados para a busca foram: Envelhecimento, Obesidade e Qualidade de vida. **Resultados:** Foram selecionados cinco trabalhos, sendo que maioria discutiu as modificações corporais próprias do envelhecimento, como a diminuição da massa muscular e o aumento da adiposidade corporal. A pobreza, o analfabetismo, o nível sociocultural, a solidão, podem afetar a quantidade e a qualidade de alimentos consumidos pelo idoso. As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o uso de diversos medicamentos e a limitação de mobilidade contribui significativamente para um estilo de vida sedentário. Esses fatores foram os mais relacionados à grande incidência e prevalência de obesidade em idosos. **Conclusão:** Que o grande desafio é cuidar de uma população envelhecida e com alta prevalência de obesidade, sendo fundamental à prevenção da comorbidades associadas à obesidade. Para a melhora da qualidade de vida é essencial o apoio multiprofissional, medidas educativas de promoção da saúde, orientação alimentar e de atividades físicas regulares para um estilo de vida mais saudáveis.

Palavras-chave: envelhecimento; obesidade; qualidade de vida.

ESTILO DE VIDA E CONSUMO DE ALIMENTOS CARDIOPROTETORES POR INDIVÍDUOS COM FATOR DE RISCO PARA DOENÇA CARDIOVASCULAR



Sara Patrícia Lima Vilela – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Leticia Sayuri Adama Costa – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Sílvia Regina de Lima Reis – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Letícia Frata Fiorillio – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Ana Carolina Pinheiro Volp – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: saravilelass@gmail.com

RESUMO

Introdução: Em indivíduos com doenças cardiovasculares (DCV), os fatores de risco metabólicos e a incapacidade funcional são importantes causas de morbidade e mortalidade entre adultos e idosos. Apesar de a herança genética ser fator de grande relevância na determinação da suscetibilidade à doença, o desenvolvimento dessas morbidades se dá, primordialmente, por fatores ambientais e do estilo de vida. As DCV representam a primeira causa de mortalidade no Brasil e no mundo. De acordo com o Ministério da Saúde, mais da metade da população brasileira está com excesso de peso ou obesidade. Quem pratica exercícios moderados regularmente, corre menos risco de ter problemas crônicos de saúde como doenças cardíacas, obesidade, hipertensão e outros distúrbios metabólicos. Padrões alimentares adequados proporcionam proteção cardíaca, e aliados à atividade física minimizam fatores de risco para DCV, como: redução da pressão arterial e colesterol, melhora a qualidade do sono, reduz sintomas de insuficiência cardíaca congestiva e ajuda a manter um peso saudável. **Objetivo:** Analisar o estilo de vida de indivíduos com fator de risco para DCV bem como o consumo de alimentos presentes para representar uma alimentação cardioprotetora. **Metodologia:** Estudo transversal. Para o recrutamento de voluntários, o projeto foi apresentado pelo campus da UFMT, e divulgado através de cartazes informativos afixados nas paredes dos blocos e publicados em redes sociais. Os voluntários foram agendados, via e-mail ou por telefone. Foram avaliados indivíduos de ambos os sexos com fator de risco para DCV (hipertensão arterial sistêmica (HAS), Razão cintura-quadril $\geq 0,85$ para mulheres e $\geq 0,95$ para homens, Índice de Massa Corporal $\geq 25\text{kg/m}^2$). A coleta de dados consistiu em entrevista com questionários contendo informações socioeconômicas, de estilo de vida, avaliação antropométrica e de dieta por meio de questionário de frequência alimentar validado para população cuiabana. Neste, foi analisado o consumo de verduras verdes: alface, couve, brócolis e agrião; legumes: cenoura, beterraba, abóbora e chuchu; frutas: banana, laranja, maçã, mamão e abacaxi. Todos os voluntários assinaram em duplicata o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFMT, (CAAE: 62782716.2.0000.5541). **Resultados:** Foram analisados dados de 30 indivíduos sendo 43,3% do sexo masculino e 56,7% do sexo feminino. Observou-se que 73,3% dos entrevistados consomem bebida alcoólica, 3,3% são fumantes e 46,6% praticam alguma atividade física. Dos entrevistados, 43,3% apresentam HAS. Segundo IMC, foi identificado predomínio de sobrepeso em 16,7% dos participantes e obesidade em 83,3%, razão cintura-quadril elevada em 46,6% da população. Quanto à dietética, 30% dos entrevistados consumiam verduras verdes, 10% legumes e 15% frutas na frequência '1 vez ao dia'. Todos os alimentos apresentaram uma frequência de consumo maior de '2 a 4 vezes por semana', sendo 90% de verduras verdes, 85% de legumes e 95% de frutas. A couve, alface, cenoura, beterraba e abóbora, banana, maçã não apresentaram relato de 'nunca ou quase nunca', ou seja, esses alimentos são consumidos por todos os participantes. **Conclusão:** Grande parte da amostra avaliada é obesa, mais da metade consomem bebida alcoólica, quase a metade não pratica atividade física e o consumo de alimentos cardioprotetores diário é baixo. Por fim, o presente estudo demonstrou que o estilo de vida e dieta pode ter efeito negativo, o que pode amplificar o risco que estes indivíduos apresentam em doença cardiovascular.

Palavras-chave: doença cardiovascular; atividade física; consumo alimentar; estilo de vida.



ASSOCIAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS E DE FORÇA ESCAPULAR E LOMBAR EM HOMENS E MULHERES JOVENS

Emmanuel Nunes Silva Fortes – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Bárbara Grassi Prado – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Kellyn Ferreira Antunes – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Jacielle Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: emmanuel.nunes2007@gmail.com

RESUMO

Introdução: A força muscular, que consiste em uma das valências físicas mais importante, associa-se à capacidade funcional, gerando capacidade de realizar atividades rotineiras, como trabalho e estudo. Assim sendo, é fundamental para detectar possíveis alterações e riscos em populações especiais, adequando-se cargos e funções em uma empresa. O objetivo do presente estudo foi testar a associação entre variáveis antropométricas e de força escapular e lombar em servidores de um Instituto Federal. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal realizado com servidores adultos de ambos os sexos, de uma instituição de ensino médio e técnico em Várzea Grande – MT, em junho de 2019. Todos assinaram o termo de consentimento livre esclarecido. O projeto teve aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário de Várzea Grande (CAAE: 14131719.0.0000.5692). Os voluntários realizaram dois testes de força e avaliações antropométricas. Para o teste de dinamometria escapular, o sujeito estava posicionado em pé com abdução de ombro, flexão de cotovelo, antebraço em posição neutra, punho com uma leve extensão, o polegar estava com extensão e abdução e somente os demais dedos tocavam a empunhadura, o sujeito deveria fazer força de tração para as laterais (distância de 20 cm entre as mãos). Na dinamometria lombar o sujeito estava descalço, posicionado sobre dinamômetro específico; permanecendo com a coluna reta mantendo os cotovelos estendidos em frente às coxas para fazer o posicionamento correto do puxador que foi tracionado (1 cm abaixo da extremidade do dedo médio); na sequência o sujeito foi solicitado a fazer flexão anterior de tronco, leve flexão de joelho, e segurando o puxador com as mãos, a fazer força máxima de tração no puxador, de forma perpendicular à plataforma, sem qualquer contato do puxador ou das mãos com qualquer outra parte do seu corpo. Foram coletados os valores máximos de três tentativas para fazer a média aritmética de cada teste. Para tal, utilizou-se o Dinamômetro de Prensão Manual TAKEI®, com faixa de mensuração: 5.0 a 100.0 kg (mensuração mínima 0,1 Kg), acurácia: cerca de 2 kg ou melhor e Sistema de Dinamometria Escapular e Lombar: Plataforma com célula de carga acoplada com corrente e puxador para as mãos. Célula de carga CZ FLEXAR® - tração/compressão com capacidade 300 Kg. Indicador FLEXAR LR-22L® calibrado, capacidade máxima 300 Kg e mínima 2,0 Kg com divisão de 0,05 Kg; sensibilidade 0,5 uV por divisão. Ainda, os servidores foram pesados e medidos, e calculado o Índice de Massa Corporal. Resultados: Não houve correlação significativa entre força escapular e medidas antropométricas, tanto para homens ($p=0,168$), quanto para mulheres ($p=0,082$). Entretanto, para a força lombar, houve correlação significativa com o IMC ($r=0,404$; $p=0,033$), a massa corporal ($r=0,508$; $p=0,005$) e estatura ($r=0,428$; $p=0,023$) para mulheres, e com o IMC ($r=0,516$; $p=0,008$) e a massa ($r=0,513$; $p=0,009$) em mulheres. Conclusões: Pode-se concluir que tanto homens quanto mulheres com maior IMC e massa corporal tendem a apresentar maior desempenho na força lombar, entretanto, na força de tração escapular, essas variáveis antropométricas não influenciam no desempenho de força.

Palavras-chave: força lombar; força escapular; dinamometria.



ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO DE PÉ DIABÉTICO PRÉ E POS INTERVENÇÃO FÍSICA EM DIABETES MELLITUS

Agnes Cristy de Mesquita – Universidade de Cuiabá – UNIC
Ana Paula de Moura Galle – Universidade de Cuiabá – UNIC
Caroline Senábio Mendes – Universidade de Cuiabá – UNIC
Laura Beatriz Oliveira Ferreira – Universidade de Cuiabá – UNIC
Yasmin Renata Soares de Lima – Universidade de Cuiabá – UNIC
Walkiria Shimoya Bittencourt – Universidade de Cuiabá – UNIC
Ariane Hidalgo Mansano Pletsch – Universidade de Cuiabá – UNIC
E-mail: contatoagnescristy@gmail.com

RESUMO

Introdução: Ao considerarmos os prejuízos motores, sensoriais e funcionais ocasionado pelo diabetes, uma avaliação específica se torna importante para que a criação da conduta terapêutica cumpra com às necessidades específicas de cada indivíduo ampliando o tratamento e cuidados especiais para as complicações crônicas (LELLIS, 2000). Sendo assim, a avaliação do pé diabético associado a estratificação de risco, contribui nas decisões e recomendações do manejo do cuidado integral do usuário na atenção primária em saúde. **Objetivo:** Realizar a estratificação de risco em portadores da diabetes mellitus tipo 2 pré e pós intervenção educativa na Unidade Básica de Saúde do município de Cuiabá-MT. **Metodologia:** Foram avaliados 27 de diabéticos sendo 18 mulheres e 09 homens, com média de idade $60,95 \pm 8,43$ anos, com tempo de diagnóstico $7,28 \pm 5,88$ anos, tempo de instrução de $4,54 \pm 4,19$ anos e IMC $30,88 \pm 7,76$ Kg/m² com referindo-se a obesidade grau I (OMS, 2010). Na avaliação foram coletados: dados pessoais, massa (Kg), altura (m), IMC (Kg/m²), tempo de diagnóstico e escolaridade, palpação dos pulsos arteriais tibial posterior e pedioso, sensibilidade tátil, dolorosa, térmica e teste do reflexo aquileu. Realizou a análise descritiva dos dados e estratificado o risco do pé diabético em 04 graus considerado grau 0 ausência ou perda de sensibilidade protetora (PSP) e doença arterial periférica (DAP); grau 1 PSP com ou sem deformidade; grau 2 DAP com ou sem PSP; e grau 3 história de úlcera ou amputação (Ministério da Saúde, 2016). A Escala para Diagnóstico da Polineuropatia Distal Diabética (EDNP), que consiste em uma ferramenta com seis itens permite avaliar os sintomas neurológicos. A escala possui escore que varia de 1 a 10, onde um significa ausência de sintomas neuropáticos; e sete a dez, sintomas graves. **Resultados:** Na estratificação de risco foi evidenciado que 10 voluntários não possuem perda de sensibilidade protetora e doença arterial periférica, ou seja, classificados em grau 0; 05 voluntários para grau 1; 11 voluntários para grau 2; e 01 voluntário para grau 03. Na escala EDNP constou que 01 indivíduo foi ausente na avaliação, 03 indivíduos não possuem sintomas neuropáticos, 11 indivíduos que participaram somente pré-intervenção, 04 indivíduos mantiveram os mesmos sintomas na pré e pós-intervenção e 08 indivíduos tiveram evolução dos sintomas. **Conclusões:** Concluiu-se que não houve diferenças significativas intragrupo no período pré e pós-intervenção do grupo treinamento na estratificação de risco. E em relação à escala EDNP houve diferenças significativas em relação à diminuição dos sintomas nos pacientes que realizaram pré e pós-intervenção.

Palavras-chave: diabetes *Mellitus*; autocuidado; atenção primária à saúde.

OBESIDADE INFANTIL: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA



Sandy da Silva De Souza Costa – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Juari José Regis – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Renata S de S Pizolotto – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

Jaqueline Escarabelo – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT

E-mail: sandycosta2624@gmail.com

RESUMO

Introdução: A população em geral tem sido assolada, com patologias cada vez mais difíceis de ser erradicada, entre elas a obesidade que tem sido um problema de saúde pública mundial, com alta prevalência atingi as mais variadas faixas etárias inclusive criança causando a obesidade infantil. É definida pelo excesso da massa e peso corporal, sendo considerada uma doença crônica, multifatorial. Tendo como causas o aumento dos maus hábitos alimentares, sedentarismo e uso excessivo da tecnologia. **Objetivo:** Identificar os fatores de risco que estão correlacionados com o aumento da obesidade, hábitos alimentares e as patologias presentes no dia a dia das crianças. **Metodologia:** Realizou um estudo bibliográfico retrospectivo nos anos de 2014 a 2017, publicados nos bancos de dados google acadêmico (<https://sholar.google.com.br/>), CAPES (<http://www.periodicos.capes.gov.br/>), BVS (<http://pesquisa.bvsalud.org>), BIREME (<http://pesquisa.bvsalud.org>), SCIELO ([WWW.scielo.br](http://www.scielo.br)), através das palavras chaves: obesidade infantil além de: Obesidade infantil + Atividade física, obesidade infantil + modernidade, alimentação infantil + orientação nutricional, a socialização + inclusão nas aulas de educação física dos alunos pré obesos e obesos e fatores desencadeadores da obesidade infantil. **Resultados:** Constatou no levantamento feito a necessidade de mais estudo sobre o assunto, de incentivar criança e adolescente a ter hábito de fazer atividade física e consciência dos benefícios, uso excessivo tecnologia e de utilizar a aula de Educação Física Escolar como incentivo para a prática do exercício e do desporto, pelo menos o que é recomendado pela ACSM. **Conclusão:** Que atualmente as comodidades são conseqüentes da contribuição do desenvolvimento na área da tecnologia e industrialização contribuindo de forma significativa para o sedentarismo e os errôneos hábitos alimentares.

Palavras-chave: obesidade infantil; atividade física; orientação nutricional.

MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA EM ADULTOS SAUDÁVEIS NÃO É ALTERADA PELA INGESTÃO AGUDA DE DEXTROSE

Caroline Maria de Oliveira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Luiz Felipe de Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Lucieli Teresa Cambri – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: carol_voleimt@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A atividade do sistema nervoso autônomo pode ser influenciada pela ingestão de alimentos, sendo os carboidratos simples os que podem induzir maior aumento da atividade do sistema nervoso simpático e conseqüentemente, a redução da variabilidade da frequência cardíaca (VFC). **Objetivo:** Avaliar se a ingestão de dextrose altera a modulação autonômica cardíaca em



adultos saudáveis. **Método:** Foram avaliados 45 indivíduos, de ambos os sexos (14 homens e 31 mulheres), não fumantes e sem patologias diagnosticadas (pressão arterial sistólica $111,7 \pm 12,08$ e diastólica $71,19 \pm 8,6$ mmHg) com $26,83 \pm 5,18$ anos, massa corporal (MC) de $78,52 \pm 20,27$ kg, IMC de $28,15 \pm 6,26$ kg.m⁻², %GC – determinado por bioimpedância ($37,24 \pm 8,46$), dos quais 19 estavam com peso normal e 26 com sobrepeso/obesidade. A VFC (Polar RS800CX) foi analisada após jejum de 12h e 15 min de repouso, 30 e 60 min após a ingestão de bebida de dextrose (0,5g/Kg de MC). Foram avaliados os seguintes índices de VFC nos 10 min finais de cada condição (jejum, 30 e 60 min após a ingestão de dextrose): domínio do tempo - raiz quadrada da média das diferenças sucessivas ao quadrado entre iRR adjacentes (RMSSD), desvio padrão de todos os iRR normais (SDNN), porcentagem dos intervalos R-R adjacentes com diferença de duração maior que 50 ms (pNN50), índices não lineares - desvio padrão dos intervalos R-R instantâneos (SD1) e desvio padrão dos intervalos R-R analisados em longo prazo (SD). A normalidade dos dados foi testada pelo teste de Shapiro Wilk, seguido pela ANOVA one way para medidas repetidas para as comparações entre condições. Utilizou-se correlação linear de Spearman Ranks para correlacionais as variáveis. **Resultados:** A glicemia aumentou significativamente após 30 min ($144,87 \pm 20,92$ mg/dl) e manteve-se elevada após 60 min da ingestão de dextrose ($138,16 \pm 26,29$ mg/dl) comparada ao jejum ($93,22 \pm 9,35$ mg/dl), mas não alterou os índices da VFC (RMSSD: $38,05 \pm 24,65$ ms, $40,61 \pm 25,93$ ms, $39,08 \pm 22,80$ ms; SDNN: $61,85 \pm 25,13$ ms, $67,33 \pm 24,58$ ms, $83,15 \pm 85,08$ ms; pNN50: $15,74 \pm 19,83$ ms, $17,37 \pm 16,86$ ms, $16,54 \pm 17,02$ ms; SD1: $28,49 \pm 18,72$ ms, $28,08 \pm 17,89$ ms, $26,85 \pm 15,60$ ms; SD2: $83,08 \pm 32,53$ ms, $90,35 \pm 31,51$ ms, $113,88 \pm 120,00$ ms). A glicemia aos 30 (rho: 0,45 a 0,51) e 60 min (rho: 0,29 a 0,30) após a ingestão de dextrose correlacionou-se significativamente com a MC, IMC e circunferência abdominal. O %GC correlacionou-se significativamente com os índices de VFC, tanto em repouso, quanto após a ingestão de dextrose (rho: -0,33 a -0,39). Entretanto, a glicemia não se correlacionou com os índices de VFC nas diferentes condições. **Conclusão:** A ingestão de dextrose não altera a modulação autonômica cardíaca em adultos saudáveis. Contudo, a resposta glicêmica e a modulação autonômica cardíaca frente ao estresse metabólico correlacionaram-se aos indicadores de obesidade.

Palavras-chave: carboidrato; variabilidade da frequência cardíaca; obesidade.

CONFIABILIDADE DE UM PROTOCOLO DE TESTE NA MENSURAÇÃO DA ASSIMETRIA DE MEMBROS SUPERIORES DE NADADORES

Maria Luiza Coelho da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Sílvia Ribeiro Santos Araújo – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: maria.coelho94@hotmail.com

RESUMO

A natação em nível competitivo pode comprometer a saúde dos seus praticantes pois, atividades cíclicas e repetitivas realizadas ao longo de vários anos de treinamento com o predomínio da respiração unilateral acarretam uma sobrecarga desigual entre os lados favorecendo assim o surgimento de assimetrias entre os membros superiores. Embora assimetrias sejam comuns e consideradas normais e ajustáveis, nota-se que alguns atletas apresentam assimetria de morfologia nos membros superiores, sendo essa assimetria também refletida na produção de força. As assimetrias de força podem ser diagnosticadas por diferentes equipamentos tais como



dinamômetros isocinéticos e banco de nado. Esses equipamentos são muitas vezes inacessíveis aos atletas e surge como opção o banco isométrico. Esse banco avalia apenas o ponto inicial de propulsão do nado, entretanto, a fase com a maior aplicação de torque é representada pela varredura para cima do nado crawl. Diante do exposto, foi criado um banco para avaliar o torque nas três varreduras do nado crawl e para garantir a consistência das medidas, torna-se fundamental verificar se elas são confiáveis. O objetivo deste estudo foi verificar a confiabilidade de variáveis dinâmicas em um banco instrumentalizado, em três posições distintas e referentes às varreduras do nado crawl executados por nadadores esportivos. Foram avaliados 14 nadadores de ambos os sexos com idade de $20,9 \pm 7,3$ anos; altura de $174,6 \pm 8,1$ cm; massa de $71,67 \pm 12,57$ kg e tempo de prática de natação (TPN) $7,3 \pm 4,7$ anos. O desenho experimental consistiu de 03 sessões. Na sessão 1 os nadadores responderam a um questionário e foram submetidos a coleta de dados referentes às medidas antropométricas, em seguida foram familiarizados ao teste de contração isométrica voluntária máxima unilateral (CIVM_u) em um banco instrumentalizado com uma célula de carga nas três posições referentes aos ângulos de 50° , 90° e 130° de flexão do ombro. Na sessão 2, foi aplicado o teste CIVM_u e cada voluntário realizou duas repetições máximas com duração de 6 segundos e com intervalo de 2 minutos de recuperação entre as tentativas. A ordem de execução das angulações foi sorteada. Na sessão 3 foi replicado o teste da sessão 2. Em todas as tentativas, os atletas receberam estímulo verbal dos pesquisadores. Para o teste de CIVM_u, a célula de carga foi adaptada em um cross-over. No experimento foram utilizadas Células de carga EMG System do Brasil® e o software EMGLab para aquisição e análise de dados de força. Para a coleta de dados, o voluntário permaneceu em decúbito ventral em um banco horizontal inclinado, sendo o voluntário estabilizado por faixas de velcro. Foi realizada a aplicação da força nas 3 angulações propostas a partir de uma empunhadura do equipamento cross-over. Para limitar a flexão de punho, foi utilizada uma órtese que fixou a articulação. As variáveis extraídas foram Torque Máximo Relativizado (Tmax_rel), Torque Médio Relativizado (Tmed_rel), Potência Máxima Relativizada (Pmax_rel) e Índice de Assimetria (IA). Os resultados indicam que o teste CIVM_u de membros superiores apresentou reprodutibilidade para as variáveis dinâmicas: Tmax_rel nas angulações 50° e 130° para os lados direito e esquerdo ($CCI_{2,2}=0,82$ e $0,69$), Tmed_rel nas angulações de 50° e 130° para o braço esquerdo ($CCI_{2,2}=0,60$ e $0,85$) e Pmax_rel na angulação de 130° para o lado esquerdo ($CCI_{2,2}=0,77$). O presente protocolo de teste apresentou confiabilidade moderada a alta para as variáveis Tmax_rel para ambos os braços nas angulações de 50° e 130° , Tmed_rel nas angulações de 50° e 130° somente para o braço esquerdo e Pmax_rel somente na angulação de 130° e somente para o braço esquerdo. O protocolo de testes também mostrou-se capaz de identificar assimetrias existentes.

Palavras-chave: confiabilidade; célula de carga; assimetria; natação.

AVALIAÇÃO DO PERFIL MOTOR DINÂMICO DE MEMBROS INFERIORES EM PRATICANTES RECREACIONAIS DE LUTAS AGARRADAS

Victor Ribeiro Gomes Monteiro – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Patrick Rosso da Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Roberto Jaime dos Santos – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Jacielle Carolina Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: victorrgmonteiro@gmail.com

RESUMO



Introdução: As artes marciais possuem um desenvolvimento para além dos aspectos técnicos, muitas habilidades físicas como a força explosiva, velocidade e coordenação também são demandadas. Apesar do menor nível de exigência, atletas recreacionais também precisam de bons níveis de força de membros inferiores. Com isso, este estudo teve como objetivo investigar a relação entre força máxima dinâmica, força explosiva dinâmica e coordenação de membros inferiores em praticantes recreacionais de luta agarrada. **Metodologia:** Foram avaliados 15 praticantes de lutas agarradas. Os mesmos deveriam possuir no mínimo 18 anos de idade, e no mínimo um ano de prática esportiva de lutas agarradas, independentemente de sua arte, sendo que a mesma deveria ser derivada do ju-jitsu. Os voluntários tinham a média de idade de 22 anos ($\pm 6,28$), a média de massa corporal de 75 kg ($\pm 19,71$) e a de estatura 173 cm ($\pm 7,81$). Os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre. A coleta consistiu na aplicação dos seguintes testes: Salto agachado (SA), salto com contramovimento (SCM), Tapping Test (TT) e Teste de força de uma repetição máxima (1RM). A sessão de coleta foi iniciada por um aquecimento geral de 10min corrida, e específico, com 10 SCM e 5 a 10 repetições de Agachamento Smith com intensidade baixa. O aquecimento no agachamento Smith contribuiu para a familiarização dos movimentos para o teste de 1RM. A coleta dos dados foi iniciada pelos saltos de SCM e SA, seguido pelo TT e por último o teste de 1RM. No SCM, os sujeitos realizaram os saltos em um tapete de contato de forma que começavam na posição em pé, com as mãos na cintura e flexionando os joelhos até uma altura auto selecionável e estendendo rapidamente o quadril e joelhos para realizar um salto vertical máximo. No SA, os participantes partiram da posição agachada, com os joelhos em angulação auto selecionada e mão na cintura, para que então gerassem a propulsão necessária para o salto. Foram realizadas três tentativas válidas. O TT consistiu na execução do número máximo de contatos repetitivos dos pés de maneira alternada durante 10s. O voluntário devia estar com um pé sobre o tapete de contato e o outro pé no mesmo plano. Repetição Máxima (1RM): o protocolo do teste consistiu em realizar oito repetições com 50% de 1RM estimado pelos participantes, seguida por três repetições a 70% de 1RM estimada. Após esse momento inicial, foram realizadas séries subsequentes de 1RM. No caso de falha, os participantes repetiram com a metade do peso entre a última repetição de sucesso e a falha, com um intervalo de três minutos entre tentativas. O intervalo entre testes foi de aproximadamente cinco minutos. Os testes de SA, SCM e TT foram realizados utilizando um tapete de contato MultiSprint (Hidrofit® - Brasil) e o teste de 1RM foi realizado utilizando um aparelho de agachamento guiado Smith (Physicus®). **Resultados:** Houve correlação positiva entre os testes de força máxima e explosiva (SCM vs. 1RM: $r = 0,59$, $p = 0,02$; SA vs. 1RM: $r = 0,71$, $p = 0,01$), e a maior correlação foi entre os dois saltos (SA vs. SCM: $r = 0,88$, $p = 0,01$). O TT não se correlacionou com nenhum dos testes de força. Os coeficientes de determinação (R^2) foram calculados para as correlações que foram significativas. Entre o SA e o SCM o R^2 foi de 64%. Entre o SA e o teste de 1RM, o R^2 foi de 51%, e entre SCM e o teste de 1RM o R^2 foi de 35%. **Conclusões:** Conclui-se que os testes de força máxima e de potência são significativamente correlacionados, entretanto, a variância comum entre SCM e 1RM sugere que um teste não deve substituir o outro. Não houve correlação da força com o teste coordenativo aplicado, possivelmente por apresentarem naturezas distintas.

Palavras-chave: ju-jitsu; salto contramovimento; salto agachado; tapping.

PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E BIOQUÍMICOS DE IDOSOS FREQUENTADORES DO PROJETO PRIMO

Bruna Valadares Rohde – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Juari José Régis – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Joice Cristina dos Santos Trombeta – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT



Waléria Christiane Rezende Fett – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Thiago Neves – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: brunavaladares_@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é um processo gradativo e irreversível em que há uma diminuição na eficácia dos sistemas do organismo, causando prejuízo estrutural e funcional. Atualmente vários estudos comprovam os benefícios de atividades físicas para prevenção, reabilitação e qualidade de vida nas variadas faixas etárias. Para tanto, é fundamental sabermos o estado de saúde em que o idoso se encontra, para que então possamos oportunizar a participação dos mesmos em atividades físicas de maneira segura e eficiente. **Objetivo:** Identificar o perfil antropométrico e bioquímico dos idosos frequentadores de um grupo de terceira idade, no município de Diamantino. **Metodologia:** O presente estudo contou com a participação de 22 mulheres idosas pertencentes ao projeto de extensão Primo – Projeto idoso com muito orgulho. As avaliações antropométricas realizadas foram: peso, altura, composição corporal (bioimpedância InBodyS10 - Ottoboni). Para as análises bioquímicas de glicose, hemoglobina glicada e perfil lipídico (Triglicérides, colesterol total, LDL, HDL, VLDL) os voluntários realizaram coleta sanguínea após jejum de 12 horas. A avaliação dos dados foi realizada através da análise descritiva sendo apresentados em média e desvio padrão. **Resultados:** As variáveis antropométricas e bioquímicas estão descritas na tabela 1. Podemos observar que os idosos participantes encontram-se obesos, com baixa massa grassa e com excesso de gordura. Em relação aos parâmetros bioquímicos, os participantes estão pré-diabéticos e com concentrações limítrofes de colesterol total e triglicérides. **Conclusões:** Podemos concluir que os idosos apresentam alterações antropométricas e bioquímicas que se não tratadas podem levar a complicações metabólicas e cardiovasculares. Sendo a inclusão desses voluntários em programas de exercício físico, como por exemplo, projetos de extensão, de grande valia na prevenção das complicações citadas.

Tabela1. Variáveis antropométricas e bioquímicas de idosos frequentadores de um grupo de terceira idade.

Variáveis	Média± DP	Variáveis	Média± DP
Antropométricas	(N=22)	Bioquímicas	(N=22)
Idade (anos)	67,45±7,88	Glicose (mg/dL)	102,36±18,34
Peso (kg)	73,50±17,53	Hemoglobina Glicada (%)	5,82±0,63
Altura (cm)	152,73±8,17	Triglicérides (mg/dL)	157,73±71,16
IMC (kg/m ²)	31,16±5,19	Colesterol Total (mg/dL)	211,82±31,97
Massa magra (%)	17,17±3,34	HDL (mg/dL)	50,32±6,53
% Gordura	43,38±5,53	VLDL (mg/dL)	31,14±14,27
		LDL (mg/dL)	129,59±33,32

DP: desvio padrão; N: número amostral; IMC: índice de massa corporal; HDL: lipoproteína de alta densidade; LDL: lipoproteína de baixa densidade; VLDL: lipoproteína de muito baixa densidade. Os resultados estão apresentados em média e desvio padrão.

Palavras-chave: antropometria; bioquímica; envelhecimento;

HIPOTENSÃO PÓS-EXERCÍCIO INTERVALADO É SUPERIOR AO EXERCÍCIO CONTÍNUO DURANTE PERÍODO LABORATORIAL



Katrice Almeida de Souza – Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT
André Rodrigues Lourenço Dias – Faculdade de Cuiabá – FAUC
Kamila Meireles dos Santos – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Lucieli Teresa Cambri – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Gisela Arsa da Cunha – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: katricealmeida@gmail.com

RESUMO

Introdução: O exercício físico pode resultar em hipotensão pós-exercício (HPE), especialmente protocolos de exercício contínuos moderados de longa duração ou de curta duração e alta intensidade, os quais tem baixa aderência entre indivíduos com excesso de massa corporal. Dessa forma, o exercício intervalado de alta intensidade (EIAI) torna-se uma alternativa que pode resultar em HPE, existindo insuficientes evidências quanto a sua eficácia comparada a recomendações iniciais de exercício nessa população. Portanto, o objetivo do presente estudo foi o de comparar os efeitos de uma única sessão de EIAI e do exercício contínuo de moderada intensidade (ECMI) sobre a pressão arterial (PA) pós exercício de jovens com excesso de massa corporal.

Metodologia: Quinze homens jovens ($22,7 \pm 2,0$ anos de idade), com excesso de massa corporal ($IMC = 31,01 \pm 3,7$ kg/m²) e não treinados, foram submetidos a três visitas para realizar os protocolos de EIAI, ECMI e controle sem exercício (CT). As sessões foram compostas de 20min de repouso, protocolo de EIAI, ECMI ou CT, seguido por duas horas de recuperação em ambiente de laboratório, na qual a PA foi mensurada a cada 10min por meio do método automático oscilométrico, seguidos de 24h de monitorização ambulatorial da PA. O EIAI teve duração de 20min, com 4 séries de 3min à 80-90% da frequência cardíaca de reserva (FCres), e intervalos de 2min de recuperação ativa a 15W. O ECMI teve duração de 30min à 50-60% da FCres, ambos realizados em cicloergômetro. O CT teve duração de 30min em repouso. Para comparação entre as sessões, e períodos na mesma sessão utilizou-se a análise de variância (ANOVA) mista e post hoc de Bonferroni para identificar as comparações significativas.

Resultados: Na recuperação laboratorial (Figura 1), houve interação de sessão e período na PA sistólica e PA média. Na PAD, não foi observado efeito da interação sessão e período. O EIAI promoveu maior magnitude de redução da PA sistólica e PA média quando comparado ao ECMI durante a recuperação laboratorial. No período ambulatorial de 19h, a HPE não foi sustentada, sem diferenças entre os protocolos de exercício ou controle.

Conclusão: Sendo assim, conclui-se que o efeito hipotensor do EIAI foi superior ao ECMI somente nas primeiras duas horas de recuperação.

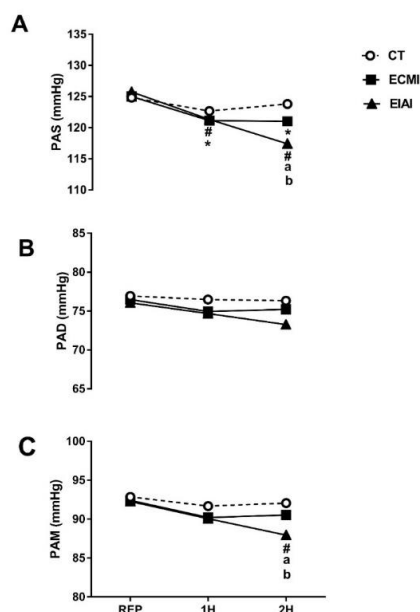


Figura 1. Comportamento da (A) pressão arterial sistólica, (B) diastólica (PAD) e (C) média (PAM) durante o repouso (Rep), a primeira (1H) e a segunda hora (2H) da recuperação no laboratório após as sessões controle (CT), exercício intervalado de alta intensidade (EIAI) e exercício contínuo de moderada intensidade (ECMI). # vs. REP de EIAI; * vs. REP de ECMI; a,b indicam diferenças entre as sessões (a = CT vs. EIAI; b = diferença entre EIAI vs. ECMI); $p \leq 0,05$.

Palavras-chave: Hipotensão pós-exercício; Homens; Excesso de Massa Corporal.

FATORES DETERMINANTES DA ESCOLHA ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS COM E SEM EXCESSO DE PESO

Caroline Cardoso Ferreira Faria – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Lorena Barbosa Fonseca – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Ana Paula Muraro – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Paulo Rogério Melo Rodrigues – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Márcia Gonçalves Ferreira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: carolinecardosonutri@gmail.com

RESUMO

Introdução: A escolha alimentar é um processo complexo, dinâmico, construído por diversos determinantes que envolvem fatores sociais, econômicos, culturais, ambientais e psicológicos. Entre seus determinantes, a aparência, o tipo de preparação, o sabor, a variedade e o valor nutricional são decisivos. Além destes, há influência das escolhas saudáveis, do custo, da relação tempo/conveniência e da organização dos relacionamentos. **Objetivo:** Identificar fatores associados à escolha alimentar de estudantes universitários com e sem excesso de peso. **Método:** Estudo transversal, com estudantes ingressantes no primeiro semestre letivo de 2018, em cursos de período integral de uma universidade pública. Foram incluídos estudantes com 16 a 25 anos de idade. Os dados foram coletados por questionário autoaplicado. Possíveis fatores que influenciam a escolha alimentar do estudante foram investigados pelo enunciado: "Escolha os 3 motivos mais



importantes e os 3 menos importantes na hora de escolher os alimentos:", com 15 opções de resposta. A avaliação dos determinantes da escolha foi apresentada sob a forma de frequência dos fatores mais referidos. Para comparação da frequência com que cada fator foi citado foi utilizado o teste Qui-quadrado, em análise estratificada por sexo, considerando-se a condição de peso, que foi avaliada pelo Índice de Massa Corporal, de acordo com o preconizado pela Organização Mundial de Saúde para cada faixa etária. As análises estatísticas foram conduzidas no software STATA, versão 11.0. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Júlio Müller, sob parecer nº 1.006.048. **Resultados:** participaram deste estudo 571 estudantes universitários, sendo 50,26% (n=287) do sexo feminino. O excesso de peso foi observado em 24,25% (n=138) e a obesidade em 8,96% (n=51). Os três fatores determinantes da escolha alimentar mais referidos pelos estudantes foram o sabor (85,29%), a aparência (39,76%) e o cheiro (29,95%). Os fatores não foram diferentes entre os sexos, demonstrando que meninos e meninas levam em consideração os mesmos fatores no momento da escolha alimentar, exceto pelo item "tem na minha casa", que foi mais citado pelas meninas (35,89% vs 21,48%; $p < 0,001$). Os estudantes com excesso de peso consideram mais a "aparência", o "cheiro" e a "cor" na escolha dos alimentos do que aqueles sem excesso de peso (43,92% vs 37,75%, $p = 0,042$; 38,15% vs 27,37%, $p = 0,014$; e 8,03% vs 3,01%, $p = 0,028$, respectivamente). O item "ter uma alimentação saudável" foi mais citado pelos estudantes sem excesso de peso (31,55% vs 20,67%; $p = 0,018$). Ressalta-se que o sabor foi o motivo principal para a escolha alimentar, independentemente da condição de peso. **Conclusão:** As características sensoriais dos alimentos, como aparência, cheiro e cor foram mais citadas pelos estudantes com excesso de peso como fatores que influenciam em sua escolha alimentar, enquanto ter uma alimentação saudável foi um fator determinante mais frequente entre aqueles sem excesso de peso.

Palavras-chave: comportamento alimentar; escolha alimentar; estudantes; universidades.

RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES SEGUNDO ESCORE DE FRAMINGHAM EM SERVIDORES ATIVOS DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CUIABÁ, MATO GROSSO

Ellen Gabriela da Silva Zilio – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Caroline Cardoso Ferreira Faria – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Maria Eduarda Benício Souza – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Sílvia Regina de Lima Reis – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Naoel Hassan Feres – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: ellengabri.sz@gmail.com

RESUMO

As doenças cardiovasculares (DCV's) continuam sendo as principais causas de morte no mundo. A elevada taxa de prevalência e o aumento da ocorrência de mortes por DCV's tem sido relacionadas à frequência de fatores de risco presentes na população. Para estimar a gravidade das DCV's, foram criados os chamados escores de risco e algoritmos baseados em análises de regressão de estudos populacionais. Determinar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, segundo Escore de *Framingham* em servidores ativos de uma Universidade Federal de Mato Grosso de Cuiabá, Mato Grosso atendidos pelo CÁRDIO/UFMT.



Trata-se de um estudo observacional, descritivo, quantitativo, utilizando-se dados secundários, tais como: sociodemográficos, antropométricos (Índice de Massa Corporal (IMC), Circunferência da Cintura (CC) e Razão Cintura-Quadril (RCQ)), antecedentes patológicos pessoais, níveis de pressão arterial e estilo de vida coletados da ficha de atendimento nutricional individualizado do projeto de extensão “Atendimento nutricional dos servidores ativos da UFMT- CÁRDIO/UFMT”, Cuiabá, MT, da faculdade de Nutrição da UFMT (nº SIEx: 110220191540421194). Os dados antropométricos utilizaram-se do *Escore* segundo *Framingham Heart Study, 2002*, para determinação do risco absoluto de desenvolvimento de doença coronariana em dez anos. Os dados foram analisados no software Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 23.0, através de estatística descritiva, em média e desvio padrão, frequências absolutas e relativas. Resultados: Dos 184 indivíduos, 57% (n=105) eram homens e 43% (n=79) mulheres, com idade média de $51,7 \pm 10,47$ e $46,55 \pm 11,53$ anos, IMC de $30,7 \pm 5,34$ kg/m² e $30,81 \pm 7,29$ kg/m², CC de $104,77 \pm 13,26$ cm e RCQ de $0,97 \pm 0,07$ e $0,86 \pm 0,07$ cm, respectivamente. Houve taxa elevada de sobrepeso 41,30% (n= 76) e obesidade 44,02% (n=81), com predominância para o sexo masculino, segundo o IMC. Quanto ao estilo de vida, 4,51% fumavam e 13,53 ex-fumantes; 51,09% sedentários e 60,87% consumiam algum tipo de bebida alcoólica, prevalecendo todos os fatores de risco para o sexo masculino, exceto na atividade física, onde não houve diferença. Dos fatores de risco para DCV's, houve predomínio, hipertrigliceridemia (47,28%) e Hipertensão arterial (47,28%), seguidos de hipercolesterolemia (44,57%) e obesidade (38,04%). Analisando o *Escore de Framingham*, 48,12% apresentaram risco intermediário (10 a 20%) e 6,01% alto risco ($\geq 20\%$), para evento cardiovascular, com predomínio no sexo masculino. A elevada frequência de fatores de risco e risco absoluto em dez anos para doenças cardiovasculares na amostra permite ações preventivas e estratégia populacional para prevenção de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: avaliação nutricional; escore de framingham; risco cardiovascular.

EXERCÍCIO FÍSICO E O DANO OXIDATIVO NO DNA DE INDIVÍDUOS COM RISCO CARDIOVASCULAR

Sílvia Regina de Lima Reis – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Thamires Aguiar Silva – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Fabício Rios Santos – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Érica Melo Reis – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

Carmen Lúcia Bassi Branco – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT

E-mail: silviarlima@terra.com.br

RESUMO

Introdução: A prática de exercício físico (EF) aumenta tanto a produção de radical livre como a utilização de antioxidantes. Uma das principais consequências do estresse oxidativo é a peroxidação lipídica, possíveis danos a proteínas e ao DNA. A deficiência dietética de antioxidantes associada a prática de EF pode causar estresse oxidativo e, conseqüentemente, dano oxidativo ao DNA. **Objetivo:** Avaliar o efeito do exercício físico sobre o dano oxidativo no DNA em linfócitos de indivíduos com risco cardiovascular. **Metodologia:** Estudo transversal (CAAE: 62782716.2.0000.5541), com indivíduos de ambos os sexos, idade entre 20-59 anos, praticantes



de caminhada com duração maior que 45 min, 5 vezes por semana e com pelo menos um fator de risco cardiovascular: dislipidemia, hipertensão arterial sistêmica e circunferência de cintura (CC) aumentada. Coletou-se dados antropométricos (peso, índice de massa corporal – IMC, circunferência de cintura - CC, relação cintura-quadril - RCQ) e amostras de sangue para dosagem sérica das vitaminas A, C, D, E, B9, B12, dos minerais Mg, Zn e Se, e para avaliar o dano oxidativo no DNA. O dano oxidativo no DNA foi verificado pelo teste do cometa modificado com a enzima formamidopirimidina glicosilase. A amostra foi dividida em dois grupos: PEF- Praticantes de EF (n=32) e NPEF- Não Praticantes de EF (n=18). Para análises estatísticas utilizou-se SPSS versão 17.0. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** Foram avaliados 50 voluntários, sendo 50% do sexo masculino e 50 % do feminino, com idade média de 38 ± 7 anos e 40 ± 11 anos, respectivamente. As variáveis antropométricas peso ($84,4 \pm 16$ e $88,2 \pm 15$ kg), IMC ($29,3 \pm 5,1$ e $30,6 \pm 5,0$ kg/m²), CC ($89,9 \pm 11,3$ e $94,3 \pm 12,7$ cm), RCQ ($0,83 \pm 0,1$ e $0,85 \pm 0,2$) não diferiram entre os grupos PEF e NPEF, respectivamente ($p > 0,05$; teste T Student). Os níveis séricos de vitamina A ($0,62 \pm 0,2$ mg/L e $0,59 \pm 0,2$ mg/L); C ($1,3 \pm 0,8$ mg/L e $0,76 \pm 0,4$ mg/L); D ($29,2 \pm 5,9$ ng/mL e $29,1 \pm 7,8$ ng/mL); E ($7,5 \pm 3,6$ mg/L e $9,4 \pm 5,0$ mg/L); B9 ($8,9 \pm 2,8$ ng/mL e $9,9 \pm 3,3$ ng/mL); B12 ($9,9 \pm 2,8$ pg/mL e $9,9 \pm 3,3$ pg/mL) e de Mg ($2,0 \pm 0,1$ mg/dL e $2,0 \pm 0,2$ mg/dL), Zn ($89,1 \pm 22,3$ mcg/dL e $97,1 \pm 27,4$ mcg/dL) e Se ($90,8 \pm 17,0$ mcg/L e $74,8 \pm 37,5$ mcg/L) não diferiram entre os grupos PEF e NPEF, respectivamente ($p > 0,05$; teste T Student). O percentual de dano oxidativo no DNA não diferiu entre os grupos ($14,1 \pm 9,4$ e $13,1 \pm 8,2$ ($p = 0,085$); teste T Student). **Conclusão:** O exercício físico não aumentou o percentual de dano oxidativo no DNA de indivíduos com risco cardiovascular, provavelmente porque estes possuem boa capacidade antioxidante ou devido ao tipo de exercício realizado não ser capaz de gerar estresse oxidativo para causar dano no DNA.

Palavras-chave: exercício físico; dano no DNA; risco cardiovascular.

A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO SOBRE O BASQUETEBOL

Sedinaldo da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Cristiano da Silva Castilho – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
Artur Luís Bessa de Oliveira – Universidade Federal de Mato Grosso – UFMT
E-mail: sedinaldo@gmail.com

RESUMO

Introdução: A prevalência de alunos sedentários e obesos geram grandes preocupações com a saúde pública. O basquetebol é um dos esportes mais populares do mundo, é praticado nos dias de hoje por mais de 300 milhões de pessoas no mundo inteiro nos mais de 170 países filiados à FIBA. Sua prática pode ser usada como estratégia para estimular a prática de exercícios nessa população, sendo relevante compreender se estes alunos conhecem a modalidade e tem interesse em praticá-la. **Objetivo:** Analisar o conhecimento dos estudantes de Ensino Médio sobre o basquetebol, bem como verificar o interesse desses mesmos alunos em relação à prática do basquetebol na Educação Física escolar. **Metodologia:** A pesquisa foi de caráter qualitativo e foram aplicados questionários abertos. A amostra foi composta por 121 alunos matriculados no ensino médio de três escolas estaduais em Cuiabá-MT. **Resultados:** A maioria dos alunos das três escolas relataram conhecer o esporte basquetebol. Mas em relação a prática os estudantes relataram pouca experiência e tem vontade de praticá-lo. A respeito do ensino do basquetebol como conteúdo da educação física escolar, a maioria considera que o mesmo deveria ser utilizado.



Conclusão: Os alunos do Ensino Médio das escolas pesquisadas em Cuiabá conhecem a modalidade esportiva basquetebol e tem interesse em praticá-la nas aulas de educação física escolar. Sendo uma ótima estratégia para tira-los da condição de sedentários, diminuindo assim as chances de se tornarem indivíduos obesos.

Palavras-chave: educação física escolar; basquetebol; conteúdo escolar.

INFLUÊNCIA DA PREVALÊNCIA DA SÍNDROME METABÓLICA E ABSENTEÍSMO EM TRABALHADORES DO SETOR SIDERÚRGICO

Michell Vetoraci Viana – Universidade São Judas Tadeu – USJT

Almir Ferreira Ferraz – Universidade São Judas Tadeu – USJT

Danyela Gomes Cabaline – Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM

E-mail: michell@oikossaude.com.br

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar a influência da prevalência da síndrome metabólica (SM) e absenteísmo (AB) entre trabalhadores do setor siderúrgico. Esta investigação, descritiva-correlacional, teve sua amostra selecionada de forma probabilística (por sorteio simples), findando, após o crivo dos critérios de inclusão e exclusão, em 317 colaboradores. Para a avaliação das variáveis, foram utilizados os seguintes instrumentos/protocolos: valores superiores de triglicédeos (Tg), glicemia (Gl), índice de massa corporal (IMC), cintura abdominal (CA), níveis de pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e níveis inferiores de *high density lipoprotein cholesterol* (HDLc) que foram levantados através dos dados dos exames laboratoriais do periódico anual da empresa, valores de circunferência abdominal (CA), índice de massa corporal (IMC) e relação cintura-quadril (RCQ) elevados (SM). Já as ausências do posto de trabalho por doenças (AB) foram levantados pelo departamento de medicina e saúde da empresa, obedecendo a classificação de Quick e Lapertoso (1982). O nível de significância adotado no estudo foi de $p < 0,05$. Dentre os resultados aquele que melhor combinou sensibilidade e especificidade na classificação e seleção do Universo Amostral num cruzamento entre os status “a priori” (observado) e “a posteriori” (modelo do estudo), foi uma combinação seriada de duas Regressões Logísticas, a primeira com o intuito de separar o Universo Amostral em dois grupos: Com afastamento (1) e Sem Afastamento (0). O Modelo 1 apresentou eficiência de 100% e o segundo Modelo toma o Grupo Com Afastamento e o subdivide em dois Grupos (2) (< 5 dias de Afastamento) e Grupo (3) (> 5 dias de Afastamento). O Modelo dois igualmente ao primeiro mostrou-se 100% eficiente. As únicas variáveis que obtiveram diferença significativa entre os subgrupos de afastamento foi a RCQ ($p = 0,015$) e a CA ($p = 0,024$). Foi observado, tanto no modelo 1 ($r = 0,606$), como no modelo 2 ($r = 0,586$), de regressão logística, uma aceitação significativa ($p < 0,05$) e considerada “muito boa” de tais modelos, conforme os resultados de correlação do Pseudo R-Square. Desta forma, deve-se afirmar que nenhum dos componentes da SM, isoladamente, foi capaz de causar algum efeito na prevalência do absenteísmo. No entanto, foi observado que as variações nas variáveis independentes, somente quando associadas entre si, interferiram nas variações da variável dependente nos sujeitos avaliados podendo, com o modelo “a posteriori” criado, extrapolar para outras amostras.

Palavras-chave: absenteísmo; síndrome metabólica; siderúrgicos.



COORDENAÇÃO DO EVENTO

Prof^a. Dra. Lucieli Teresa Cambri – UFMT

COMITÊ CIENTÍFICO

Prof. Dr. Alberito Rodrigo de Carvalho – UNIOESTE

Prof. Dr. Alexandre Konig Garcia Prado - UFMT

Prof^a. Dra. Ana Carolina Ghezzi – UNICAMP

Prof. Dr. Andrey Jorge Serra – UNIFESP

Prof. Dr. Bruno Mezêncio – USP

Prof^a. Dra. Gisela Arsa da Cunha – UFMT

Prof. Dr. Guilherme Morais Puga – UFU

Prof^a. Dr. Jacielle Carolina Ferreira – UFMT

Prof^a. Dra. Lucieli Teresa Cambri – UFMT

Prof. Dr. Marcelo Magalhães Sales – UEG

Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti – UFSC

Prof^a. Me. Sara Andrade Rodrigues – UFMG

Prof. Dr. Tiago Peçanha – USP



COMISSÃO ORGANIZADORA DO EVENTO

Prof. Dr. Alexandre Konig Garcia Prado – UFMT

Prof. Me. André Rodrigues Lourenço Dias – FAUC

Prof^a. Dra. Gisela Arsa da Cunha – UFMT

Prof^a. Dra. Jacielle Carolina Ferreira – UFMT

Prof^a. Me. Jaqueline Alves de Araújo – UNEMAT

Prof^a. Me. Katrice Almeida de Souza – UNEMAT

Prof^a. Dra. Lucieli Teresa Cambri – UFMT

Prof. Esp. Roberto Jaime dos Santos – UFMT

Prof^a. Me. Fabiula Isoton Novelli – IFMT

Realização:



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO



FEF
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO
FÍSICA



MESTRADO
EDUCAÇÃO FÍSICA



Grupo de Estudo e Pesquisa das Adaptações
Cardiometaabólicas ao Exercício Físico



GPBATE
Grupo de Pesquisa em Biomecânica
Aplicada ao Treinamento Esportivo



GEPAFE
GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISA
EM ATIVIDADES AQUÁTICAS E
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

Fomento:

