

OS BENEFÍCIOS DA IONTOFORESE NO TRATAMENTO DO MELASMA EM MULHERES JOVENS

Daniela dos Santos, Cristianne Confessor Castilho Lopes, Daiane Aparecida Santore, Liamara Dala Costa, Vânia Maria de Castro Gouvêia
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe-UNIARP/SC
daniela_uniarp@yahoo.com.br

RESUMO

O melasma é uma patologia que atinge maior população entre as mulheres, não existe uma causa definida, mas existem fatores propícios ao aparecimento, sendo a exposição à radiação ultravioleta e também a prevalência em mulheres em período gravídico. A iontoforese é um método de administração de substâncias, através da pele, com a utilização da corrente galvânica contínua. O ácido kójico é um despigmentante natural. O objetivo foi verificar os benefícios da iontoforese na eliminação do melasma utilizando o ácido kójico como princípio ativo. A presente pesquisa é do tipo exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa. Para a realização do estudo foram selecionadas 05 mulheres que apresentavam melasma em diferentes regiões da face, com idade entre 20 a 42 anos. Foram realizadas 10 sessões de iontoforese (corrente galvânica) associado ao ácido kójico duas vezes por semana nos locais da face onde o melasma estava presente. Como resultados podemos citar que o grau de satisfação das pacientes, aumentou de $3,0 \pm 0,894$ para $8,2 \pm 0,37$, mostrando que houve uma diferença significativa em relação a satisfação da melhora do aspecto do melasma do período pré para o período pós-tratamento, não atingindo significância "p" ($p < 0,0007$). Podemos concluir que a eficácia do tratamento com a utilização do ácido kójico nas áreas afetadas proporcionou grande diminuição das manchas na face das pacientes estudadas.

Palavras-chave: iontoforese, melasma, tratamento.

EFEITOS DA ORIENTAÇÃO SISTEMATIZADA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PACIENTES HIPERTENSOS

Paulo Sérgio Silva, Helbert do Nascimento Lima, Anderson Ricardo Roman Gonçalves
Universidade da Região de Joinville, Joinville-SC
paulofisio@casebrej.com.br

RESUMO

Atividade física é indicada como tratamento não-farmacológico para a hipertensão arterial sistêmica. Dados do Ministério da saúde mostram que 53,7% dos homens idosos e que 58,3% das mulheres idosas são fisicamente inativos. Implementar atividade física consistente esbarra na baixa adesão(1). Objetivo: verificar se há eficácia na orientação sistematizada de atividade física para hipertensos. Material e métodos: 58 pacientes com idade > 50 anos, hipertensos sem contraindicações para atividade física aeróbica, do ambulatório de nefrologia foram randomizado em grupo controle (C): orientado por médico, de acordo com as diretrizes brasileiras; ou grupo intervenção OS. (3) Exercícios elaborados e orientados por educador físico para realização nas academias da melhor idade em praças públicas ou na própria residência, com duração de uma hora diária.(2) Para avaliar a adesão à prescrição de atividade física foram realizadas em 0 e 3 meses um teste de esteira de 6 minutos (TE) e a medida da gordura corporal total, por bioimpedância (GCT). Resultados: amostra total sexo masculino: 24 (41,4%), idade $64,3 \pm 9,8$ anos, peso $79,3 \pm 18,8$ kg, IMC $31,6 \pm 7,9$ kg/m², circunferência abdominal $103,2 \pm 12,3$ cm, GCT $31,8 \pm 6,1\%$, TE $314,1 \pm 114,9$ m, pressão arterial sistólica (PAS) $133,0 \pm 17,1$ mmHg. Os grupos não diferiram entre si após randomização. A reavaliação após 3 meses mostrou redução na GCT na amostra total ($31,8 \pm 6,1$ vs $30,3 \pm 6,3$, $p = 0,01$) e no grupo OS ($33,0 \pm 5,2$ vs $31,1 \pm 5,0$, $p = 0,002$), que não diferiu do crupo C ($p=ns$); houve aumento na distância percorrida no TE na amostra total ($314,1 \pm 114,9$ vs $355,0 \pm 94,2$, $p = 0,01$) e no grupo OS ($305,7 \pm 123,7$ vs $366,1 \pm 96,5$, $p = 0,002$), mas não no grupo C ($322,0 \pm 107,7$ vs $345,6 \pm 92,9$, $p = 0,151$), com diferença entre grupos ($p=0,031$); houve redução da PAS na amostra total ($133,0 \pm 17,1$ vs $129,2 \pm 12,8$, $p = 0,023$) mas não atingiu significância nos grupos ou entre eles (C = $133,3 \pm 18,0$ vs $129,3 \pm 14,7$, $p = 0,215$; OS = $132,8 \pm 16,5$ vs $129,1 \pm 10,4$, $p = 0,057$; $p = 0,506$ para C vs OS). Conclusão: a orientação de atividade física para pacientes hipertensos está associada com redução da PAS. A OS por educador físico está associada com parâmetros que sugerem adesão maior à atividade física.
Palavras-chave: orientação sistematizada, atividade física, hipertensos.

A CONCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE “HIDROGINÁSTICA”

Aide Angelica de Oliveira

Natalie Batista Marques

Pontifícia Universidade Católica- SP

Personal_nataliemarques@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo busca analisar as concepções subjetivas sobre qualidade de vida em idosos praticantes de atividade física aquática, em especificamente a hidroginástica. A pesquisa foi realizada no Centro Esportivo Municipal, localizado na cidade de Caieiras - SP. Foram selecionados 15 sujeitos entre 60 a 79 anos praticantes de hidroginástica há três anos. Utilizou-se para coleta de dados, uma entrevista individual semi-estruturada no período de agosto a novembro de 2011. Para análise de dados utilizou-se Bardin, onde foi possível compreender as falas dos sujeitos envolvidos no processo e, conseqüentemente, realizar a análise das respostas dos entrevistados. Os dados mostraram que antes de aderir à prática de atividade o idoso, procura através do nível de comprometimento das AVD, com encaminhamento médico, mas que após um determinado tempo percebe-se que as melhorias percorrem, nas melhorias sociais, psicológicas como depressão e ansiedade. Além disto, segundo os dados a concepção de qualidade de vida está diretamente ligada à sensação de bem-estar, perspectiva de vida e realização das AVD. A sociedade está em constante evolução, e as variáveis que definem a qualidade de vida de cada época também evoluem. Assim escutar as falas dos sujeitos segundo suas percepções, nos mostra que a qualidade de vida pode ter inúmeros significados dependendo dos valores que cada sociedade atribui. Atualmente a atividade física vem se destacando entre estes valores, que independente do tipo o que determina a escolha é a motivação e os procedimentos de como ela é apresentada para os idosos. No momento que se encontra o interesse pessoal, o idoso toma a consciência da necessidade do exercício físico como mediador para melhoria da sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida, idosos, hidroginástica.

EQUOTERAPIA NO COMPORTAMENTO CORPORAL EM PACIENTES COM ESTRESSE EMOCIONAL POR VIOLÊNCIA SEXUAL

Alysson Fernando Briel, Marcelo Renato Guerino, Francielly Nalin, Diagna Vanzeto
União de Ensino do Sudoeste do Parana – UNISEP. Dois Vizinhos-PR
Universidade Federal de Pernambuco – DEFISIO. Pernambuco-PE
nandofisio@msn.com

RESUMO

A equoterapia é uma modalidade que utiliza o cavalo como um instrumento cinesioterapêutico para proporcionar uma melhora nas áreas motoras, cognitivas e emocionais de indivíduos portadores de necessidades especiais. O cavalo entra como um agente facilitador, proporcionando aos praticantes ganhos físicos e psicológicos, exigindo um trabalho muscular intenso contribuindo para adequação do tônus, melhora da coordenação e do equilíbrio. Objetivo: apresentar o tratamento fisioterapêutico através da aplicação de um protocolo em equoterapia, realizado com duas pacientes mulheres de 18 e 21 anos de idade, que sofreram violência sexual em casa quando eram crianças entre 6 e 7 anos de idade. Metodologia: Os procedimentos foram realizados no setor de equoterapia da Unisep, em Dois Vizinhos no PR, onde as pacientes concluíram vinte sessões de equoterapia com duração máxima de 30 minutos sobre o cavalo, sendo uma vez por semana, perfazendo o total de cinco meses. As atividades foram estruturadas visando estimular coordenação, propriocepção, sistema vestibular e sensoriomotor, os quais auxiliam na melhora da postura, da força e da cognição. Resultados: As atividades fornecidas através das sessões de equoterapia proporcionaram alterações no ajuste postural com melhora de 30% sobre a cifose torácica, 79,7% na coordenação motora, 46,2% no equilíbrio corporal, além das melhoras no aspecto de socialização e autoestima segundo o questionário psicológico aplicado. Conclusão: As sessões de equoterapia proporcionaram alterações no ajuste postural, na coordenação motora, no equilíbrio corporal e principalmente no aspecto de socialização de pacientes com traumas emocionais graves. Isso sugere que atividades desenvolvidas na equoterapia podem gerar uma combinação de estímulos que vão além do aspecto terapêutico físico e sim como fator integrador no desenvolvimento afetivo cognitivo e de socialização para indivíduos com estresse emocional.

Palavras-chave: equoterapia, estresse, tratamento.

**USO DA PLATAFORMA VIBRATÓRIA NA MELHORA DO EQUILÍBRIO E FORÇA
MUSCULAR EM IDOSAS**

Daniela dos Santos, Cristianne Confessor Castilho Lopes, Ana Paula da Silva, Liamara Dala Costa, Paulo Sérgio Silva, Vania Gouveia
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe-UNIARP/SC
email: daniela_uniarp@yahoo.com.br

RESUMO

A melhoria das condições de saúde e a crescente expectativa de vida no mundo acarretou o crescimento da população de terceira idade, com isso, a elevada incidência de doenças. Este trabalho teve como objetivo analisar a eficácia do uso da plataforma vibratória na melhora do equilíbrio e força muscular em idosas, já que em vários estudos têm sido relatado os benefícios da exposição à vibração. Estudo do tipo exploratório descritivo transversal com método comparativo. A amostra foi composta por 2 idosas, com idade acima de 60 anos, divididos em dois grupos: 01 idosa no grupo de sedentários (GP), que não praticava atividade física regular, que realizou as atividades na plataforma vibratória e 01 idosa praticante de exercícios físicos regulares, grupo controle (GC). A avaliação do equilíbrio foi feita através da Escala de Berg, a força dos membros superiores foi avaliada através do teste de flexão de cúbito e de membros inferiores a partir do teste de sentar e levantar. A idosa (GP) realizou dez sessões de treinamento na plataforma vibratória, entre os meses de Agosto à Setembro de 2012. Com os resultados observamos que a paciente do GP em relação ao teste de equilíbrio (Berg) obteve uma melhora de 8,3%, no Teste de Flexão de Cúbito apresentou uma melhora de 4,4% e no Teste de Sentar e Levantar obteve uma melhora de 3,3%. Podemos concluir que a prática de exercícios na plataforma vibratória proporcionou uma melhora do equilíbrio e aumento da força muscular em membros superiores e membros inferiores.

Palavras-chave: plataforma vibratória, idosas, equilíbrio, força.

ANÁLISE DO TRATAMENTO DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA APLICADO À PACIENTE COM DIAGNÓSTICO DE FIBROMIALGIA: ESTUDO DE CASO

Liamara Basso Dala Costa, Daniela dos Santos, Cristianne Confessor Castilho Lopes, Aline Francieli Lopes Panata, Vânia Maria de Castro Gouvêia.

Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP/SC

liamara@uniarp.edu.br

RESUMO

A Fibromialgia (FM) pode ser definida como uma síndrome dolorosa músculo-esquelética crônica, não inflamatória, de etiologia não definida, caracterizada pela presença de dor difusa pelo corpo e sensibilidade exacerbada à palpação de determinados sítios denominados pontos dolorosos (tender points). A maioria dos pacientes apresenta também fadiga crônica e distúrbios do sono e do humor, resultando na busca constante por tratamentos efetivos. A água revela qualidades terapêuticas quando ministrada dentro de um limite de temperatura e tempo. A hidrocinestoterapia ou terapia aquática é o termo mais conhecido atualmente para tratamento fisioterápico através de exercícios terapêuticos realizados em piscina termoaquecida. Esta pesquisa é classificada como “pesquisa exploratória”, de modo experimental e abordagem qualitativa e quantitativa. O estudo analisou e comparou os resultados de 10 sessões de tratamento hidrocinestoterapêutico em paciente com síndrome da Fibromialgia realizadas na Academia Transpiração na cidade de Caçador, através da Escala Visual Analógica (EVA) para dor e Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF) validado para a qualidade de vida realizados no primeiro e último atendimentos. Os dados obtidos foram confrontados com a literatura consultada, visando comprovar ou não a eficácia desta alternativa terapêutica. O protocolo pré-estabelecido enfatizou cinco fases: aquecimento, alongamentos, exercícios ativos, exercícios específicos e relaxamento. Os resultados mostraram uma redução de 60% na intensidade da dor, a qual passou de 8 para 2 e melhora na qualidade de vida, com especial destaque para os itens depressão, cansaço e atividades de vida diária. Concluiu-se portanto neste estudo que a Fisioterapia Aquática foi eficaz no quadro doloroso e melhora da qualidade de vida dos fibromiálgicos.

Palavras-chave: fisioterapia aquática, fibromialgia, qualidade de vida, dor.

PREVALÊNCIA DE DOR OSTEOMUSCULAR (DORT'S) NO AMBIENTE DE TRABALHO DE UM SUPERMERCADO DE CAÇADOR/SC: A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NAS EMPRESAS.

Cristianne Confessor Castilho Lopes, Daniela dos Santos, Vanessa Fátima Toresan, Liamara Dala Costa, Vânia Gouveia.

Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP/SC

eblopes1@gamil.com

RESUMO

As DORT's são de grande preocupação na área da saúde, elas decorrem das relações geradas no processo de trabalho que submetem o colaborador a más condições de trabalho, desencadeando adoecimento físico e mental, interferindo na qualidade de vida, atingindo ambos os sexos. O objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de dor osteomuscular e avaliar os locais do corpo mais afetados no ambiente de trabalho de um supermercado. Estudo do tipo pesquisa de campo, quantitativo com método descritivo, onde foi aplicado um questionário estruturado com dez questões abertas e fechadas a 45 colaboradores de ambos os sexos, sendo 30 colaboradores do sexo feminino e 15 colaboradores do sexo masculino. Como resultados encontramos que a prevalência de dor osteomuscular nos colaboradores é muito alta, onde 33 colaboradores do total (73,3%) apresentaram dor em alguma região do corpo, sendo 25 mulheres (55,5%) e 8 homens (17,7%); e 12 colaboradores (26,6%) não sentiam nenhuma dor no corpo. As regiões mais acometidas pela dor foram os MMII em 11 colaboradores (24,4%) e em MMSS 8 colaboradores (17,7%) apresentaram dor; ainda 7 colaboradores (15,5%) apresentaram dor na coluna lombar e em 7 colaboradores (15,5%) observou-se dor em mais de três regiões do corpo. Com base nos dados obtidos, observou-se a necessidade da implantação da fisioterapia nas empresas, para promover ações de prevenção e promoção da saúde nos ambientes de trabalho, melhorando assim a qualidade de vida dos colaboradores, diminuindo as dores e conseqüentemente as doenças ocupacionais.

Palavras-chave: dort's, fisioterapia preventiva, trabalhadores.

DOENÇA CORONARIANA E ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE COORTE DO SUL DO BRASIL

Cícero Weber, Maria Teresa Anselmo Olinto, Rosangela Uebel, Marcelo Felipe Nunes, Juvenal Soares Dias da Costa

Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

RESUMO

Objetivo: Descrever as prevalências de atividade física em dois momentos de acompanhamento em estudo de coorte prospectiva de pacientes com Síndrome Coronariana Aguda (SCA). **Metodologia:** Realizou-se um estudo de coorte com pacientes de ambos os sexos, com trinta anos ou mais, internados em um Hospital de Porto Alegre/RS, com diagnóstico de síndrome coronariana aguda e de doença cerebrovascular. Os pacientes ingressantes foram revisitados aos trinta dias, seis meses e um ano após a alta hospitalar. Estas informações foram coletadas mediante questionários e entrevistas telefônicas. Descreveu-se a realização de atividade física (no mínimo 150 minutos por semana) entre os indivíduos incluídos na entrada do estudo e ao final do primeiro ano de acompanhamento. **Resultados:** A amostra na entrada do estudo contou com 479 indivíduos, onde a prevalência de atividade física foi de 14,0% (IC_{95%} 10,9 a 17,1). Ao final de um ano de acompanhamento a amostra contou com 401 indivíduos, obtendo como prevalência de atividade física 23,7% (IC_{95%} 19,5 a 27,8). **Considerações:** O estudo verificou um aumento da atividade física nos pacientes após um ano de acompanhamento da alta hospitalar. Apesar de um aumento significativo entre os dois períodos da amostra, vale destacar que parte dos indivíduos que sofrem este tipo de evento cardiovascular pode não ter aderido a estas mudanças de comportamento por problemas de saúde ou sequelas físicas decorrentes da doença. Sendo a falta de atividade física regular um fator de risco associado à SCA, a inclusão de programa de atividade física no período de reabilitação cardíaca pode propiciar uma melhora na capacidade funcional e na recuperação dos pacientes. Portanto, um ano após a da internação por doença cardiovascular, os indivíduos apresentaram uma evolução positiva quanto mudança de comportamento, buscando assim hábitos de vida mais saudáveis.

Palavras-chave: doença coronariana, atividade física, reabilitação cardíaca.

AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DA KINESIO TAPING NO EQUILÍBRIO POSTURAL DE IDOSOS

Tathiana Sartori Cabreira, Karoline Souza Moreira, Jacqueline Cristina Ramos,
Otávio Corrêa Siqueira, Paulo Roberto Veiga Quemelo
Universidade de Franca – UNIFRAN, Franca, SP
tathi_sc@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: verificar o efeito da Kinesio Taping (KT) no equilíbrio postural em idosos no sentido de prevenir acidentes, uma vez que os problemas de morbidade e mortalidade estão presentes nesses casos. Metodologia: Foram avaliados 62 idosos, com idade média de $67,98 \pm 5,321$, do sexo feminino, submetidos ao protocolo de aplicação da KT para o músculo gastrocnêmio e os músculos do mediopé e uma fita placebo (Micropore 3M) no grupo controle. A aplicação das fitas foi bilateral e de forma randomizada, na qual metade dos participantes ($n=31$) receberam KT nos membros inferiores, enquanto que o grupo controle ($n=31$) foi aplicada a fita placebo. Para a análise da postura e do equilíbrio, foi utilizada uma plataforma de força (EMG System do Brasil Ltda.®) para o registro dos sinais estabilométricos. Ambos os grupos foram avaliados pré-aplicação, pós-aplicação e 48 horas pós-aplicação das fitas. As variáveis utilizadas foram: deslocamento total, amplitude AP (ântero-posterior) e ML (médio-lateral), área e velocidade AP e ML. Resultados: os resultados demonstraram que a KT não provocou modificações significativas em relação à fita placebo, na pré-aplicação, pós-aplicação e 48hs após aplicação. Conclusão: Assim, os resultados obtidos no presente estudo apontam que a Kinesio Taping não demonstrou alteração do equilíbrio postural em idosos do sexo feminino.

Palavras chave: kinesio taping, equilíbrio postural, idoso, queda.

NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS PRATICANTES DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL EM UMA EMPRESA DA INDÚSTRIA CALÇADISTA

Cícero Weber

Kleber Brum de Sá

RESUMO

Objetivo: Buscando conhecer a percepção dos praticantes em relação à Ginástica Laboral dentro de uma empresa, este estudo objetiva avaliar o nível de satisfação dos praticantes. Especificamente, identificar as dimensões do serviço prestado aos usuários, avaliando o escore médio de satisfação e da importância que as mesmas têm para um bom desenvolvimento de uma aula. Metodologia: O estudo realizado foi de natureza qualitativa e quantitativa, desenvolvido em uma empresa na área de fabricação de máquinas para a indústria calçadista na cidade de Novo Hamburgo, RS. A amostra restringiu-se a 28 colaboradores praticantes de Ginástica Laboral desta empresa, sendo a coleta de dados realizada através das técnicas de entrevista semi-estruturada e grupo de foco. Posteriormente, os funcionários foram submetidos a um questionário para avaliar o escore de suas satisfações a partir das dimensões levantadas previamente. Os dados foram analisados estatisticamente a partir da Escala SERVQUAL, relacionando os escores médios de satisfação e a importância que cada dimensão possui para a Ginástica Laboral. Resultados: Verificou-se que os participantes deste estudo apresentaram um nível de satisfação geral “muito satisfeito”. Das 23 dimensões analisadas no questionário, a segurança e o conhecimento demonstrado pelo profissional nas atividades propostas obtiveram o melhor nível de satisfação avaliada. O conhecimento do profissional e a correção das posturas dos alunos foram avaliados pelos praticantes como sendo os quesitos de maior importância para a Ginástica Laboral. A Escala SERVQUAL também evidenciou que as dimensões referentes à segurança e conhecimento do profissional estavam relacionadas com o maior índice de satisfação, com maiores escores médios. Conclusão: Torna-se de extrema importância para o profissional atuar com segurança e demonstrar conhecimento nas atividades propostas, assim mantendo um elevado nível de satisfação dos praticantes de programas de Ginástica Laboral.

Palavras-chave: nível de satisfação, ginástica laboral, trabalhadores.

FATORES INTERVENIENTES NA QUALIDADE DE VIDA DOS CORREDORES DE RUA DO ATLETISMO GOIANO NA PROVA DE 10 QUILÔMETROS

Ernesto Flavio B. B. Pereira, Adriana C. Borges

Universitário Estadual de Goiás – UnU Porangatu – Goiás – Brasil

ernestoflavio@hotmail.com

RESUMO

Considerando-se que a qualidade de vida (QV) é entendida como um construto subjetivo ligado à satisfação do indivíduo em diferentes esferas da sua vida, a sua melhoria no ambiente esportivo poderá ter reflexo em todo o seu contexto social, bem como no nível de performance atlética. Em específico no atletismo, conhecer os fatores que influenciam a QV dos atletas, poderá resultar na obtenção e manutenção dessa QV e, conseqüentemente, na melhoria do rendimento. Objetivo: Identificar quais fatores mais influenciam na qualidade de vida dos corredores de rua do atletismo goiano na prova de 10 quilômetros. Metodologia: Esta pesquisa utilizou do método exploratório descritivo. A amostra foi composta por 20 atletas da elite de corredores de rua com idades entre 18 a 55 anos sendo 10 masculino e 10 feminino. A coleta de dados utilizou-se de dois questionários o de Qualidade de Vida WHOQOL-bref e Qualidade de Vida para Atletas (QQVA) relacionando-os com os aspectos de gêneros, atividade laboral e estado civil. A análise dos dados foi executada através do pacote estatístico SPSS® 11.0 do Windows®. Resultados: Verificou-se através do WHOQOL-bref, que o domínio psicológico obteve maior significância (média 78,34 dp 5.83) em todos os aspectos. No QQVA verificou-se que indivíduos divorciados/separados na dimensão psicológica foram os que apresentaram escore mais baixo ($43,75 \pm 8,84$) enquanto que o escore mais elevado foi o dos casados ($79,17 \pm 22,53$). Conclusão: O fator mais interveniente na vida dos atletas esta relacionado ao domínio psicológico o que reforçar o estudo de Coimbra et al., (2008) o qual, afirma que o aspecto psicológico vem ganhando cada dia mais ênfase, dentro do contexto de alto rendimento. Esse fato demonstra a importância da psicologia do esporte na preparação de atletas de alto rendimento.

Palavras-chave: Atletismo, Qualidade de Vida, Atletas.

EXERCÍCIOS AQUÁTICOS E EM SOLO NA GRAVIDEZ: BENEFÍCIOS, INDICAÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES

Irani Pereira Batista Ferreira
André Luiz Correia de Araújo
Juliana Avelino Angelo

RESUMO

No período gestacional sabe-se que ocorrem inúmeras transformações no corpo da mulher, e é importante que ela compreenda os benefícios que a manutenção dos exercícios físicos pode neste período proporcionar a ela e ao feto, fazendo com que a gestante se adapte melhor as tais alterações corporais. O presente trabalho teve como objetivo verificar as indicações, contra indicações e recomendações dos principais exercícios físicos em água e solo para gestantes, para tanto foram coletadas informações sobre as mais diversas formas de atividade, tais como treinamento resistido, ginástica aeróbica, pilates, ioga, corrida e caminhada (solo), natação e hidroginástica (água) para a gestante saudável e que já praticava alguma atividade física antes da gestação. O trabalho realizou-se por meio de revisão bibliográfica e foram pesquisados artigos da base de dados Scielo, Medline, Lilacs e Efdportes e ainda autores e pesquisadores importantes nesta área. A pesquisa foi realizada no período de outubro de 2012 a abril de 2013. Os resultados obtidos foram benefícios como menor tempo de trabalho de parto e menos intervenções obstétricas em mulheres fisicamente bem condicionadas, evidenciando que exercício contribui para o aumento do gasto energético da gestante, evitando uma maior sobrecarga articular dando à luz a bebês muito mais saudáveis. Conclui-se que atividade física regular de leve a moderada e controlada desde o início da gestação proporciona benefícios para a saúde materna fetal. O treinamento deverá ser individualizado e flexível respeitando os limites de cada mulher. A prática deve ser desenvolvida de duas a três vezes por semana e ter de 30 a 40 minutos de duração, não elevando a frequência cardíaca acima de 140 bpm, havendo sempre cuidado com a termorregulação da gestante.

Palavras-chave: atividade motora, gestantes, exercício físico

OS EFEITOS DO MAT PILATES SOBRE A PRESSÃO INSPIRATÓRIA MÁXIMA (Pimáx) e PRESSÃO EXPIRATÓRIA MÁXIMA (Pemáx) – Um Estudo de Caso

Liamara Basso Dala Costa, Susana Zibell, Daniela dos Santos, Cristianne Confessor Castilho Lopes, Vânia Maria de Castro Gouvêia.

Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP/SC

liamara@uniarp.edu.br

RESUMO

O Método Mat Pilates é uma técnica que desenvolve força e flexibilidade contribuindo para a performance de quem o pratica. Trata-se de exercícios realizados no solo utilizando o peso do próprio corpo, podendo acrescentar acessórios como therabands, bolas, rolos e pesos. Seus exercícios devem sempre ser trabalhados de forma que seus princípios sejam ativados o tempo todo, principalmente a respiração, essencial para controlar os movimentos, o que permite a oxigenação dos músculos e relaxamento da musculatura. Cada exercício deve ser inicializado com a inspiração nasal e ao movimento a expiração oral, de forma a manter a respiração contínua de modo que elas tenham a mesma duração. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do Método Pilates em solo sobre a pressão inspiratória máxima (Pimáx) e pressão expiratória máxima (Pemáx), mensuradas através da manovacuometria em uma voluntária do sexo feminino, com 26 anos de idade com diminuição da força nos músculos inspiratórios e expiratórios. O tratamento foi composto por 18 sessões de Mat Pilates com posturas do nível básico até a 8ª intervenção e posteriormente inseridas as de nível intermediário. Após a análise dos dados foi possível obter valores significativos em um curto período de tempo em relação à força muscular respiratória o que possibilitou obter uma melhora de 23,14% na Pimáx e 12,37% na Pemáx. Conclui-se, por fim, que os objetivos alcançados neste estudo comprovam a eficácia do Método Mat Pilates sobre a musculatura respiratória, o que o torna, portanto, uma excelente e revolucionária forma de tratamento às pessoas que por ele optarem.

Palavras-chave: mat pilates, pressões respiratórias máximas.

INFLUÊNCIA DO MAT PILATES NA FORÇA DA MUSCULATURA INSPIRATÓRIA E EXPIRATÓRIA E PICO DE FLUXO EXPIRATÓRIO MÁXIMO EM ADOLESCENTES

Liamara Basso Dala Costa, Cíntya Alyne Rottava, Daniela dos Santos, Cristianne Confessor Castilho Lopes, Vânia Maria de Castro Gouvêia.

Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP/SC

liamara@uniarp.edu.br

RESUMO

A adolescência é considerada uma fase de transformações físicas, mentais e biológicas. É de suma importância que durante a adolescência seja realizado estímulo físico através de alguma modalidade. O Método Pilates baseia-se em seis princípios, os quais tem o objetivo de exercitar o corpo como um todo, trabalhando a mente juntamente com o físico. A aplicação dos exercícios no solo com auxílio de um colchonete é designada Mat Pilates, considerada a forma mais econômica do método, e seus níveis de dificuldade são o básico, intermediário e avançado. O objetivo deste estudo foi analisar a influência do Mat Pilates na Força Muscular Inspiratória e Expiratória e no Pico de Fluxo Expiratório Máximo, mensurados através do Manovacuômetro e Peak Flow em adolescentes saudáveis; os quais foram divididos em Grupo A (Mat Pilates) e Grupo B (Controle). O protocolo foi composto por 12 sessões de Mat Pilates com dez exercícios do nível básico, sendo que os dois primeiros enfatizaram apenas a respiração e os demais associaram respiração ao movimento. A análise de dados foi feita através do programa Graf Pad Prism 6 onde foi possível verificar a eficácia do método com níveis significativos em apenas doze sessões. O Grupo A submetido ao Mat Pilates alcançou 12% de ganho no Pico de Fluxo Expiratório Máximo, 15,7% na Força Muscular Inspiratória e 9% na Força Muscular Expiratória, já o Grupo B, usado como comparativo não apresentou alterações nos quesitos avaliados. Contempla-se, então, que a aplicação do Mat Pilates em adolescentes mostrou-se uma importante ferramenta no aumento da força muscular inspiratória, expiratória e pico de fluxo expiratório máximo.

Palavras-chave: adolescência, mat pilates, força muscular respiratória, pico de fluxo expiratório máximo.

**ANÁLISE SOBRE O CONHECIMENTO DOS BENEFÍCIOS DA DRENAGEM
LINFÁTICA EM GESTANTES**

Cristianne Confessor Castilho Lopes, Ana Claudia Cavichon Lascoski, Daniela dos Santos, Liamara Dala Costa, Vânia Maria de Castro Gouvêia
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe-UNIARP/SC
eblopes1@gmail.com

RESUMO

Durante a gravidez ocorrem inúmeras transformações e adaptações físicas, que são necessárias para o perfeito desenvolvimento e crescimento fetal, e que de alguma forma interferem no andamento natural dos sistemas do corpo humano. O edema presente na gestação em membros inferiores é decorrente do aumento de substâncias hormonais que retém sódio, ou , por compressão sob veia cava inferior. Observando o índice elevado desse edema em algumas gestantes, o presente estudo objetivou avaliar qual o índice de conhecimento dos benefícios da drenagem linfática em gestantes. Estudo do tipo pesquisa de campo, com abordagem quantitativa, desenvolvida em dois consultórios médicos de ginecologia e obstetrícia particulares na cidade de Videira/SC, no qual 20 gestantes em idade gestacional entre 19^a e à 38^a semana, responderam a um questionário com perguntas diretas e objetivas relacionadas ao conhecimento dos benefícios que a fisioterapia traz, tendo a drenagem linfática, como técnica utilizada para atuar sobre o edema gestacional em membros inferiores. Como resultados, encontramos que 100% das entrevistadas apresentam conhecimento sobre a técnica avaliada, mas 80% não sabiam os reais benefícios que a drenagem linfática pode trazer as gestantes e que apenas 25% fez, ou, estava fazendo uso da técnica durante a gestação. Podemos concluir com bases nos dados, que se faz necessário um maior esclarecimento e divulgação dessa área da fisioterapia e do trabalho realizado pelo fisioterapeuta com as gestantes, trazendo a drenagem linfática como técnica, e mostrando seus benefícios para atuar no edema gestacional em membros inferiores, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na fase gestacional.

Palavras-chave: drenagem linfática, gestantes, fisioterapia.

FRATURAS MAIS COMUNS QUE OCORRERAM EM ACIDENTES DE MOTOCICLETA DURANTE O ANO DE 2011 EM CAÇADOR-SC.

Cristianne Confessor Castilho Lopes, Daniela dos Santos, Eliane Marcanson, Liamara Dala Costa; Vânia Maria de Castro Gouvêa
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP/SC
eblopes1@gmail.com

RESUMO

Os acidentes de trânsito constituem um grave problema de saúde pública na atualidade. Com o aumento acelerado da frota de motocicletas, cresce o índice de acidentados tendo como conseqüência a ocorrência de diversas lesões. O objetivo do estudo foi identificar quais foram às fraturas mais comuns que ocorreram em acidentes de motocicleta durante o período de 01 de janeiro a 31 de dezembro de 2011 na cidade de Caçador/SC. Estudo do tipo quantitativo, retrospectivo com abordagem descritiva, com dados coletados das ocorrências atendidas pela Associação de Serviços Sociais Voluntários de Caçador (ASSVC). Primeiramente foram levantadas todas as ocorrências atendidas, separando posteriormente somente as que envolviam motocicletas para serem após, classificadas conforme o gênero, idade e tipo de fraturas. Obtivemos como resultado, um total de 351 ocorrências atendidas, sendo escolhidas somente 133 que apresentaram fraturas, as quais foram usadas como amostra desta pesquisa. As cinco fraturas mais comuns encontradas foram em tíbia (27,3%), fíbula (26,5%), patela (22,7%), ulna (12,1%) e clavícula (11,4%). O gênero masculino foi o mais acometido. Sendo que a idade mais atingida esta compreendida entre 22 e 26 anos. Levando em consideração que não há nenhum estudo realizado sobre tal assunto na cidade de Caçador/SC, este servirá de subsídio a futuros trabalhos e ações preventivas.

Palavras-chave: fraturas, trânsito, prevenção.

A MUSCULAÇÃO COMO FERRAMENTA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA PRÉ-PÚBERES E PÚBERES

Yasmin El Hayek, Anderson Ferreira Silva, Danilo Ferreira Leite, Vinícius Reimão Tonon
Centro Universitário Ítalo Brasileiro
yasmin.hayek@prof.italo.br

RESUMO

A musculação é uma ferramenta que traz inúmeros benefícios quando empregada de forma correta, porém em pré-púberes e púberes é pouco utilizada devido a controvérsias em relação a possíveis prejuízos no crescimento maturacional desses indivíduos. Prejuízos estes se referindo às possíveis lesões que podem ser acometidas na placa de crescimento interrompendo ou até mesmo cessando o desenvolvimento ósseo. A musculação como opção de atividade física para pré-púberes e púberes gera alguns questionamentos acerca da forma com que seria aplicada, qual a fase ideal para iniciar o treinamento, e qual tipo de objetivo pode ser alcançado, a hipertrofia,, a força, ou a resistência. O objetivo desse trabalho foi verificar se a musculação pode ser utilizada como ferramenta para pratica de exercício físico por pré-puberes e púberes, e quais os principais resultados alcançados. Foi realizado através da revisão de literatura dos últimos vinte anos, tendo como critério principal a escolha de artigos científicos dos últimos dez anos, mostrando que o uso de sobrecargas pode ser aplicado, e que tipo de treinamento é apropriado para cada fase, o respeito às características e alterações que ocorrem fisiologicamente que definem o objetivo e método de treinamento. Observou-se assim que no programa de treinamento de hipertrofia em pré-púberes não ocorre aumento de massa muscular por causa do baixo nível de testosterona, já em púberes se torna viável devido às alterações hormonais existentes. No programa de treinamento de força em ambas as fases acarretam adaptações fisiológicas que induz a melhoria da força muscular, a preocupação com a técnica de execução é de extrema importância principalmente em pré-púberes por conta de seu desenvolvimento ósseo.

Palavras-chave: pré-púberes, púberes, desenvolvimento, crescimento ósseo, força, hipertrofia.

PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSAS DE CURITIBA-PR

Carine Vagetti Duarte; Gislaíne Cristina Vagetti, Natália Boneti Moreira, Valdomiro de Oliveira

carinevagetti@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar o nível de capacidade funcional de idosas participantes de um programa de atividade física para idosos da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Curitiba, Paraná. Esta pesquisa apresentou um delineamento transversal e foi constituída por uma amostra de 40 idosas com idade \geq 60 anos. Para a avaliação da capacidade funcional foi utilizado alguns testes do *Senior Fitness Test* (RIKLI & JONES, 1999): levantar e sentar, flexão de antebraço, sentar e alcançar e alcançar atrás das costas. A ordem de realização dos testes foi padronizada em circuitos, sendo realizados em uma única sessão. Em seguida, a análise de dados apropriou-se da estatística descritiva e distribuições de frequência, em que as idosas foram divididas em grupos de acordo com o tempo de prática do exercício físico (G1: < 2anos, G2: entre 2 e 4 anos, G3: entre 5 e 7 anos, G4: \geq 8 anos). A maioria das idosas apresentou uma média dentro dos valores de referência para os testes de capacidade funcional, sendo que as idosas do G1 apresentaram uma média inferior quando comparadas as idosas do G4. Entretanto, todos os grupos apresentam bons níveis da capacidade funcional para os testes realizados. Para o teste de Sentar e Levantar (repetições) os resultados obtidos foram: G1: $11,33 \pm 3,05$; G2: $11 \pm 2,40$; G3: $11,42 \pm 2,26$; G4: $12,33 \pm 2,16$. Para o teste de Flexão de antebraço (repetições) G1: $15,66 \pm 6,02$; G2: $14,90 \pm 2,66$; G3: $15,89 \pm 4,59$; G4: $16,33 \pm 5,64$. Para o teste alcançar atrás das costas (cm) G1: $-7 \pm 10,44$; G2: $-4,18 \pm 6,27$; G3: $-0,84 \pm 8,20$; G4: $-5,66 \pm 5,78$. Para o teste Sentar e alcançar (cm) G1: $1,33 \pm 2,30$; G2: $0,18 \pm 9,83$; G3: $0,05 \pm 6,42$; G4: $-3,16 \pm 8,51$. Evidenciou-se que a prática regular de exercícios físicos proporciona resultados positivos para a melhoria da capacidade funcional em idosas. Conforme foi identificado, quanto maior o tempo de prática de exercício físico melhor serão os índices que qualificam sua capacidade funcional.

Palavras-chave: Idoso; Exercício físico; Capacidade funcional.

COMPARAÇÃO DA FREQUENCIA CARDIACA ENTRE DANÇA E MARCHA EM IDOSOS

Wallace Bruno de Souza, William Cordeiro de Souza, Luis Paulo Gomes Mascarenhas, Marcos Tadeu Grzelczak

Universidade do Vale do Itajaí – Univali

Universidade do Contestado – UnC

RESUMO

O objetivo deste estudo foi constatar e comparar a variação da frequência cardíaca na dança em relação à marcha/caminhada. A pesquisa foi realizada na UNIMED Litoral (UNISAÚDE) na cidade de Itajaí – SC, cujo objetivo do programa de exercícios é a recuperação e manutenção da saúde dos praticantes. A pesquisa experimental de caráter quantitativo foi realizada em uma população com um grupo de vinte e nove sujeitos com idade média de 61 anos, que participam dos programas de exercícios físicos, sendo que a amostra constitui-se de cinco sujeitos (n=5) ativos/frequentes em todas as intervenções. Nos encontros foram realizadas aulas de dança do estilo forró com duração de 1 hora de atividade, onde a frequência cardíaca dos participantes foi verificada em três diferentes momentos antes, durante e após atividade. A marcha/caminhada foi realizada na pista de caminhada da Unisaúde num percurso de 216 metros, sendo realizado neste percurso um circuito de três voltas. Para determinar a intensidade da caminhada, os participantes foram instruídos a executar as voltas num ritmo que cada um considerasse moderado (subjetividade), de forma que essa caminhada fosse uma atividade nem muito leve nem muito extenuante. Percebeu-se que na dança o percentual da FC foi maior que na marcha/caminhada, sabendo que os participantes do estudo por não serem praticantes ativos na dança ainda não são adaptados aos estímulos da prática. Conclui-se que o nível de intensidade na dança, comparado ao da caminhada, provocou maiores aumentos da frequência cardíaca, juntamente com maior sensação de prazer e motivação por parte dos praticantes, sugerindo que a dança é uma opção eficiente como parte de um programa de exercícios aeróbios. Considerando esses fatores, a dança como alternativa para os exercícios aeróbios seria uma proposta extremamente assertiva para o trato com pacientes cardíacos e sedentários ou alunos com um condicionamento físico extremamente baixo.

Palavras-chave: caminhada, dança, frequência cardíaca, idosos.

QUALIDADE DE VIDA NO ENSINO MÉDIO

Alexandre Vitorino

Alexandrevitorino1000@gmail.com

RESUMO

Nos primórdios, nossos antepassados levavam uma vida extremamente ativa, aonde precisavam lutar para conseguir alimentos e continuarem vivos perpetuando a espécie. Com características nômades, andavam grandes distâncias para conseguir alimento e abrigo, utilizavam a terra e os recursos até esgotar. Pensando nessas características podemos supor que necessitavam de um bom preparo físico e energia para superar tais desafios. Atualmente, os avanços tecnológicos facilitam a vida do homem, que vem perdendo cada vez mais as características iniciais de vida ativa e saudável. Em 2012, trabalhei com o ensino médio os conceitos de qualidade de vida e saúde, relacionando com a Educação Física, de maneira a transmitir uma cultura de bem estar. A metodologia utilizada foi à aplicação de conceitos sobre Qualidade de Vida e Saúde e como se chegar a esse objetivo, através de aulas teóricas e práticas. Observei que durante as aulas teóricas, enquanto apresentava os conceitos e dava exemplos, muitas dúvidas foram surgindo e os alunos puderam perceber que realizavam exercícios físicos apenas nas aulas de Educação Física sendo que isso não era suficiente para aumentar seu gasto calórico ao longo de um período de tempo. Instiguei os alunos a refletirem se apenas os exercícios realizados nas aulas de Educação Física eram suficientes para ter qualidade de vida. Foi possível perceber que os alunos chegaram à conclusão de que praticar exercícios físicos apenas na escola não era suficiente para se obter condicionamento físico e melhor qualidade de vida, evitando doenças e sobrepeso. As percepções que obtive dos resultados das aulas expositivas e práticas foram através de conversas com os alunos após as aulas e dos relatos dos próprios alunos.

Palavras-chave: qualidade de vida, adolescentes, aula expositiva

OS BENEFÍCIOS DA AUTOMASSAGEM

Alexandre Vitorino

alexandrevitorino1000@gmail.com

RESUMO

A história da massagem é tão antiga quanto à história do próprio mundo. Desde os primórdios nossos ancestrais, após darem uma topada, intuitivamente exerciam uma vigorosa fricção na região atingida tentando amenizar a dor. Hoje em dia não é diferente. Nossa reação quando sentimos alguma lesão ou dor, é de massagear a área afetada para diminuir o desconforto. Essa técnica é uma forma básica de massagem. Massagem nada mais é do que um sistema de manipulação de tecidos moles do nosso corpo com funções terapêuticas. A massagem normalmente é associada apenas aos seus efeitos terapêuticos, e é aplicada quando o indivíduo está com alguma enfermidade. Mas é importante observar que também podemos utilizá-la para relaxamento, desintoxicação e estética. A automassagem contribui tanto para a melhoria da qualidade de vida, como aumenta a percepção o próprio corpo. O resultado esperado é fazer com que os alunos possam se automassagear em busca de alívio para tensões e dores ocasionadas pela estressante correria do dia a dia. Uma boa sessão de massagem tem muitos benefícios: ajuda o corpo a se recuperar do desgaste de atividades físicas, ameniza o stress do dia a dia e ainda reduz a ansiedade. Além disso, a massagem também pode ajudar na perda de peso e especialmente na prática de exercícios. Levando-se em consideração o campo de atuação da Educação Física no que diz respeito à cultura corporal do movimento e à formação integral do indivíduo, percebe-se a importância da massagem nas aulas de Educação Física, pois os benefícios são enormes, mostrando para os alunos que se pode praticar a massagem em casa e nos momentos de descanso.

Palavras-chave: automassagem, educação física, corporalidade

ESTUDO DESCRITIVO-EXPLORATÓRIO A PARTIR DE ANÁLISE DOCUMENTAL DE CONTEÚDO DE ATESTADOS MÉDICOS EXPEDIDOS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR IDOSOS

Fabício Galdino Magalhães, Mayara Caroline Costa Souza, Raphael Martins Cunha
Universidade Estadual de Goiás – Unidade ESEFFEGO
prof.fabriciomagalhaes@gmail.com

RESUMO

Objetivo: Identificar e analisar as dados descritos nos atestados emitidos por médicos para a realização da prática de exercícios físicos por indivíduos idosos que frequentam o programa Universidade Aberta a Terceira Idade – UNATI-UEG. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, realizado por meio de um levantamento documental, in loco, na UNATI-UEG onde foram analisados 283 atestados médicos emitidos para participação de idosos no programa de exercícios físicos da instituição. Para a análise dos dados, selecionamos alguns itens fundamentais para promover nossa discussão, podendo ser identificados nos resultados. Resultado: Sobre a respectiva amostragem, cerca de 95% eram do sexo feminino e 5% do masculino, com realização das consultas em instituições privadas (71%), públicas (28%) e não identificada (1%) com médicos especialistas em cardiologia (77%), cardiologista e outros (2%), clínicos gerais (17%) e outros (4%). Das doenças relatadas nos atestados, 12% estão hipertensos, 4% possui outras doenças além da hipertensão, 5% possui outras doenças e 79% não foi relatado nenhum tipo de patologia. Todos os atestados os pacientes foram considerados aptos para a prática de atividade física, onde 52% destes continham indicação de atividade, sendo 68% hidroginástica, 8% hidroginástica e outras atividades, 9% atividade de baixa intensidade, 5% atividade moderada e 10% outras, sendo que, 17% dos atestados continham informações referentes a tipos de exames físicos (ergométrico) realizados pelo paciente, com 7% em anexo ao atestado, enquanto os outros 83% não apresentavam quaisquer informações da realização ou não de algum exame físico. Conclusão: Cerca de 79% dos atestados não foram relatados nenhum tipo informação sobre as patologias e, 83% não continham informações referente a tipos de exames físicos e clínicos realizados pelos pacientes. Percebemos então a importância que a relação interprofissional, médico e professor de Educação Física, apresenta através da troca de informações.

Palavras-chave: análise documental, exercício físico, idosos

A INCLUSÃO DO HUMANISMO NA UTFPR-CAMPUS –PONTA GROSSA, ATRAVÉS DA AVALIAÇÃO DE ALUNOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO 4º ANO DO CURSO DE TÉCNICO INTEGRADO EM AGROINDÚSTRIA.

Ronaldo Stocco Mendes, Cristiane Ansbach Pereira Mendes

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais

stoccomendes@gmail.com

RESUMO

A preocupação atual para o ensino é a globalização do aprendizado perante a exigência no mercado de trabalho, isto faz com que os alunos cada vez mais se aprofundem nas disciplinas em que eram simplesmente para “cumprir” as horas da grade curricular, exemplo pode-se citar a disciplina de Educação Física, onde o aluno observa a importância de relacionar a ciência, a tecnologia e o humanismo, estratégias que visam o melhoramento da capacidade de analisar, avaliar e contribuir para a tomada de decisões em todos os aspectos. O objetivo do trabalho foi avaliar a inclusão do humanismo na UTFPR- Campus Ponta Grossa, através da disciplina de Educação Física. A metodologia proposta é uma pesquisa quali-quantitativa e exploratória, onde foram feitos testes neuromusculares e cardiorrespiratórios pelos alunos da disciplina de educação física com os funcionários da empresa terceirizada da UTFPR- Campus Ponta Grossa. Conclui-se que houve a integração dos alunos com o professor de Educação Física e dos funcionários da Instituição, onde traz reflexões sobre a melhoria da qualidade de vida da sociedade e a percepção dos alunos em relação ao seu semelhante. Esta nova estratégia de promover a capacidade de compreensão dos alunos é de suma importância, e o professor de Educação Física deve ser um dos promotores, pois assumindo este compromisso ele irá colaborar com o aluno na construção do objetivo do ser humano que é a autorrealização e a melhoria de suas capacidades e potencialidades.

Palavras- chave: Humanismo, Educação Física, Qualidade de Vida.

PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSAS DE CURITIBA, PR

Carine Vagetti Duarte, Gislaine Cristina Vagetti, Natália Boneti Moreira, Valdomiro de Oliveira

carinevagetti@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O presente estudo teve como objetivo investigar o nível de capacidade funcional de idosas participantes de um programa de atividade física para idosos da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer de Curitiba, Paraná. **Métodos:** Esta pesquisa apresentou um delineamento transversal e foi constituída por uma amostra de 40 idosas com idade ≥ 60 anos. Para a avaliação da capacidade funcional foi utilizado alguns testes do *Senior Fitness Test* (RIKLI & JONES, 1999): levantar e sentar, flexão de antebraço, sentar e alcançar e alcançar atrás das costas. A ordem de realização dos testes foi padronizada em circuitos, sendo realizados em uma única sessão. Em seguida, a análise de dados apropriou-se da estatística descritiva e distribuições de frequência, em que as idosas foram divididas em grupos de acordo com o tempo de prática do exercício físico (G1: < 2 anos, G2: entre 2 e 4 anos, G3: entre 5 e 7 anos, G4: ≥ 8 anos). **Resultados:** A maioria das idosas apresentou uma média dentro dos valores de referência para os testes de capacidade funcional, sendo que as idosas do G1 apresentaram uma média inferior quando comparadas as idosas do G4. Entretanto, todos os grupos apresentam bons níveis da capacidade funcional para os testes realizados. Para o teste de Sentar e Levantar (repetições) os resultados obtidos foram: G1: $11,33 \pm 3,05$; G2: $11 \pm 2,40$; G3: $11,42 \pm 2,26$; G4: $12,33 \pm 2,16$. Para o teste de Flexão de antebraço (repetições) G1: $15,66 \pm 6,02$; G2: $14,90 \pm 2,66$; G3: $15,89 \pm 4,59$; G4: $16,33 \pm 5,64$. Para o teste alcançar atrás das costas (cm) G1: $-7 \pm 10,44$; G2: $-4,18 \pm 6,27$; G3: $-0,84 \pm 8,20$; G4: $-5,66 \pm 5,78$. Para o teste Sentar e alcançar (cm) G1: $1,33 \pm 2,30$; G2: $0,18 \pm 9,83$; G3: $0,05 \pm 6,42$; G4: $-3,16 \pm 8,51$. **Conclusão:** Evidenciou-se que a prática regular de exercícios físicos proporciona resultados positivos para a melhoria da capacidade funcional em idosas. Conforme foi identificado, quanto maior o tempo de prática de exercício físico melhor serão os índices que qualificam sua capacidade funcional.

Palavras-chave: Idoso; Exercício físico; Capacidade funcional.

INCIDÊNCIA DE ALTERAÇÕES POSTURAIS EM MEMBROS INFERIORES DE ALUNOS DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Daniela dos Santos, Cristianne Confessor Castilho Lopes, Janaina Maíra Maciel, Liamara Dala Costa,
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe-UNIARP/SC
daniela_uniarp@yahoo.com.br

RESUMO

A postura inadequada provoca alteração no funcionamento articular e orgânico. O emprego de uma postura adequada na infância possibilitam bons padrões posturais na vida adulta. O objetivo deste estudo foi identificar a incidência de alterações posturais em membros inferiores em alunos do Ensino Fundamental da Escola Municipal de Educação Básica Henrique Júlio Berger do Município de Caçador - SC. Estudo quantitativo, observacional com método transversal descritivo. A pesquisa foi realizada com 40 alunos do 4º ano, com faixa etária de 8 à 12 anos. Foram realizadas avaliações posturais, onde as categorias avaliadas foram: pés planos, cavos, valgos e varos, joelhos genoalگو e genovaro, genorecurvado e genoflexo, no quadril avaliou-se as assimetrias de cristas ilíacas e rotações internas e externas e na cintura pélvica a anteroversão e retroversão. Dos 40 alunos avaliados observou-se maiores alterações na anteroversão de pelve em 33 alunos (82,5%), em segundo lugar apareceram os joelhos genovaro e genorecurvado em 22 alunos (55%) cada, pés planos apareceu em 18 alunos (45%), joelhos genoflexo apareceram em 12 alunos (30%), joelho genoalگو em 10 alunos (25%), pés valgo em 3 alunos (7,5%) e pés varo em 1 aluno (2,5%) . Conclui-se com este estudo que foi significativa a quantidade de alunos avaliados que apresentaram algum tipo de alteração postural em membros inferiores e que os elevados índices de incidências em crianças em idade escolar advêm muitas vezes da falta de conhecimento e desinteresse dos pais ou responsáveis, como também da inexistência de um trabalho preventivo no âmbito escolar.

Palavras-chave: alterações posturais, crianças, membros inferiores

HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS ATENDIDOS PELO PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA MÉDICA DOMICILIAR DO HOSPITAL GERAL DE BELÉM

Joseana Ribeiro, Ana Margarida Silva, Taciana Amim

Universidade da Amazônia

joseanaassis@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é um proeminente fenômeno observado mundialmente. No Brasil, o aumento na participação da população nacional de 4% para 9% em 2000 (SIMOMURA,2004). Os idosos são uma população mais diversificada do que qualquer outro grupo etário; os indivíduos têm capacidades e níveis de funcionamento amplamente variados. Todas as pessoas idosas tendem mais que os adultos mais jovens a estar em saúde nutricional marginal e assim estão mais sujeitos ao risco de deficiência nutricional franca em situações de estresse ou problemas de assistência à saúde. Problemas físicos, sociais, emocionais podem interferir no apetite ou afetar a capacidade de comprar, preparar e consumir uma dieta adequada. Objetivo: O objetivo deste trabalho é avaliar os hábitos alimentares dos idosos, identificando os riscos nutricionais para melhorar as atividades e fundamentar tecnicamente futuras intervenções. Metodologia: O estudo foi do tipo transversal, com base na população de 24 idosos que foram atendidos pelo programa de assistência médica domiciliar, com idade igual ou superior a 60 anos. Foi utilizado um formulário individual para registro de dados sócio – econômicos, doenças pré – existentes e para obtenção dos dados alimentares, sendo coletados após a assinatura do TCLE. Resultados: De acordo com a pesquisa, 54,2 % da amostra é composta por homens e a média de idade encontrada foi de 76,04, sendo que independente do sexo, constatou – se altas prevalências de patologias, como: hipertensão arterial sistêmica (43%), diabetes mellitus (27%), acidente vascular cerebral (16%), obesidade (5%) e outras patologias crônicas ou incapacitantes (9%) temporários ou definitivos, que comprometem significativamente a qualidade de vida desse grupo. O inquérito alimentar mostrou que: 42% possuíam dificuldade em mastigar, 96% consumiam refeições fracionadas, alimentação variada e de consistência normal (62%), 92% possuíam cuidador para confeccionar suas refeições. Os resultados demonstraram que há necessidade de orientação nutricional efetiva para reforçar a importância da ingestão de líquidos e reduzir a ocorrência de

restrições alimentares (83%) que podem levar a prejuízos à nutrição e à saúde desse grupo. Conclusão: Uma educação nutricional sistêmica poderá reorientar a alimentação desses indivíduos, estimulando o consumo de alimentos mais variados, aumentando o consumo de líquidos e corrigindo algumas deficiências nutricionais que ocorrem com frequência nessa faixa etária.

Palavras-chave: hábitos alimentares, idosos, nutrição

MELHORIAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO EM IMPERATRIZ-MA

Karla Zamonna C. da S. Lima

Marluce Alves Coutinho

Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA

karla_zamonna@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: O envelhecimento é um processo natural e traz consigo, consideráveis mudanças nas condições de saúde e nutrição do idoso. O objetivo do estudo foi traçar as principais mudanças nos hábitos alimentares de idosos freqüentadores do projeto: Atenção a Saúde do Idoso do curso de Nutrição da IESMA. Metodologia: Foram sujeitos do estudo, 21 idosos participantes do projeto citado e foi aplicado um questionário com questões sobre o consumo alimentar, onde os mesmos se auto-avaliaram e discorreram das principais mudanças correlacionadas às informações nutricionais repassadas durante o projeto. A análise dos dados foi realizada no programa Windows Excel 2007 e os resultados são apresentados em percentuais. Resultados: Os resultados evidenciaram que 61,9% dos idosos aumentaram a ingestão hídrica, 9,5% diminuíram e 28,57% não observaram nenhuma alteração sobre o consumo hídrico. Em relação ao número de refeições, 33,33% relatou que aumentaram o fracionamento das refeições, 28,57% diminuíram e 38,09% não observaram modificações. Sobre o consumo alimentar, 61,9% dos idosos aumentou o consumo de frutas e hortaliças, 4,7% diminuíram o consumo e 33,33% não observaram modificações. Em relação ao consumo de pães, massas, bolos, farináceos, cuscuz, nenhum deles aumentou o consumo, já que 61,9% diminuíram o consumo e 38% não observou alterações. O grupo de proteínas, como carnes, leites e ovos, demonstraram um percentual de 23,8% para o aumento do consumo, 33,33% para a diminuição e 42,8% sem alterações. Sobre o consumo de óleos, margarinas, manteigas e frituras, nenhum dos idosos aumentou o consumo, mas 90,4% diminuíram o consumo e 9,5 não observou alteração no consumo desses alimentos. Conclusão: De acordo com os resultados obtidos, concluiu-se que, as atividades desenvolvidas de educação nutricional, tiveram influência de modo positivo nos hábitos alimentares desse grupo, o que oportuniza, diariamente, uma melhor qualidade de vida para os mesmos.

Palavras-chave: hábitos alimentares, idosos

EFEITOS DA MUSCULAÇÃO TERAPÊUTICA, NA PREENSÃO PALMAR DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO NO JUDÔ

Paulo Sérgio Silva, Cristianne Confessor Castilho Lopes, Daniela dos Santos

Universidade da Região de Joinville

paulofisio@casebrej.com.br

RESUMO

O judô é uma arte marcial criada em 1882 pelo Mestre Jigoro Kano, na cidade de Tóquio sendo oriunda do Jiu-Jítsu.(1) O principal objetivo é arremessar seu oponente ao chão, esporte olímpico que busca sempre o aperfeiçoamento técnico. Objetivo: verificar se há melhora da pegada em atletas de judô, com a aplicação do Método STS (Strength Training Strategies) de Musculação Terapêutica, mensurado pela Dinamometria em atletas juvenis competidores de judô.(2;3) Métodos: 22 atletas, competidores de alto rendimento, nível estadual e nacional, sexo masculino, 15 e 16 anos (classe juvenil) de uma academia de lutas, no município de Joinville – SC. Todos foram avaliados com um teste de Dinamometria, para verificar a força de preensão palmar, na posição em pé com o braço estendido ao longo do corpo, mão posição neutra e aparelho regulado de acordo com o tamanho da mão, sendo solicitado três tentativas bilateral anotando a maior marca. Randomizados, Grupo Controle(C)11 participantes, Grupo Intervenção (I) que foi submetido ao trabalho de exercícios padronizados do método de musculação terapêutica durante 3 meses. O método de exercícios foi aplicado 30 minutos antes do treinamento com I três vezes na semana. Resultados: Grupo C idade 15,5 pré teste apresentou mão esquerda 46,59kgf , pós teste 48,27kgf não houve significância estatística entre as médias sendo $p > 0,05$. Direito pré teste 47,5kgf \pm 10,7 pós teste 48,9kgf \pm 8,9 não houve significância estatística entre as médias sendo $p > 0,05$. Grupo I 11 atletas pré teste mão esquerda, 41,53kgf \pm 9,48. Pós teste 44,58 kgf \pm 8,52 ($p=ns$). Mão direita pré teste 45,49 kgf \pm 9,8 pós teste 47,9kgf \pm 10,6 ($p=ns$). Grupo C vs I total direito e esquerdo pré teste 47,04 vs 43,4 \pm 2,57, total dir e esq. Pós teste 48,6 vs 46,3 \pm 1,64. Conclusão: conclui-se que o sistema STS de musculação terapêutica tem influência no desenvolvimento muscular em atletas de alto rendimento, embora não exista diferença estatística, contribuindo para desenvolvimento técnico importante dentro da modalidade de Judô que é a pegada (kumikata).

Palavras-chave: judô, preensão palmar, musculação terapêutica

ESTUDO DA APLICAÇÃO DA PROPOSTA DE TRABALHO DE VALORES EM AULA DE UM PROJETO SOCIOESPORTIVO DO INSTITUTO COMPARTILHAR

Fábio Heitor Alves Okazaki

Instituto Compartilhar - Curitiba, Paraná - Brasil.

RESUMO

Objetivo: Descrever o percentual de aulas e em que momentos destas aulas os valores foram mais aplicados. Metodologia: A amostra foi de 14 professores de educação física de ambos os gêneros, participantes do projeto Núcleos de Iniciação ao Voleibol no Paraná do programa socioesportivo do Instituto Compartilhar. Para a coleta de dados foi utilizada a ficha de acompanhamento semanal da categoria Mini 3x3 nível I. Para o tratamento dos dados foi usada estatística descritiva. Resultados: O número total de fichas de aula avaliadas foi de 533, sendo que nestas os valores foram trabalhados nos três momentos das aulas em 70,54%, apenas no 1º e 2º e no 1º e 3º igualmente em 3,37% e no 2º e 3º em 0,75% das aulas. Em algumas aulas os valores foram trabalhados em apenas um dos momentos, sendo os percentuais obtidos de 6,94% para aplicação no 1º momento, 3,37% igual para o 2º e 3º momentos, e com 2,8% das aulas sendo realizadas sem a aplicação dos valores. Conclusão: Os resultados demonstraram que os valores foram aplicados em 97,19% das aulas, um fator positivo, apontando para uma boa utilização da Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol neste projeto. Os momentos da aula com maiores percentuais de aplicação foram o 1º momento com 89,66%, o 3º com 83,47% e o 2º momento com 78,03%. Concluí-se que de acordo com a percepção dos próprios professores, os valores têm sido aplicados nas aulas do NIV-PR com intencionalidade, tendo uma maior frequência de aplicação no 1º e 3º momento da aula para esta categoria de aprendizagem.

Palavras Chave: Valores; Aplicação; Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol.

**ESTUDO DA APLICAÇÃO DE UM PLANEJAMENTO DE AULA ESPECÍFICO
EM UM PROJETO SOCIOESPORTIVO DO INSTITUTO COMPARTILHAR**

Fábio Heitor Alves Okazaki

Instituto Compartilhar - Curitiba, Paraná - Brasil.

RESUMO

Objetivo: Descrever o percentual de aulas ministradas de acordo com o planejamento proposto pelo Instituto Compartilhar em 14 cidades no projeto Núcleos de Iniciação ao Voleibol no Paraná (NIV-PR). Metodologia: A amostra foi constituída de 14 sujeitos, professores de educação física de ambos os gêneros, participantes do projeto NIV-PR do programa socioesportivo do Instituto Compartilhar. Para a coleta de dados foi utilizada a ficha de acompanhamento semanal da categoria Mini 3x3 nível I, preenchida pelos professores reportando diversas questões referentes a cada uma das aulas ministradas. Para o tratamento dos dados foi usada estatística descritiva. Resultados: O número total de fichas de aula avaliadas foi de 533, sendo que os professores realizaram 88,36% das aulas sem nenhuma alteração de acordo com a proposta, 10,5% foram alteradas do planejamento original, mas conseguiram trabalhar o mesmo objetivo proposto, e 1,14% das aulas não trabalharam com o exercício proposto, ou seja, não atingindo o objetivo da aula. Conclusão: De acordo com os resultados obtidos, foi possível identificar que um alto percentual dos professores conseguiu seguir na íntegra a proposta de exercício sugerida pela Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol, demonstrando que a proposta de trabalho é de fácil aplicação para estes professores. Isto fica ainda mais claro se for levado em consideração que o percentual de professores que tiveram de realizar uma alteração na proposta foi de aproximadamente 10% e somente 1% não conseguiu cumpri-la. Concluí-se que a proposta pedagógica do Instituto Compartilhar permite a fácil aplicação dos objetivos sugeridos para os alunos do projeto Núcleos de Iniciação ao Voleibol no Paraná.

Palavras Chave: Professores; Planejamento; Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol.

ESTUDO DA APLICAÇÃO DA PROPOSTA DE TRABALHO DE VALORES DA METODOLOGIA COMPARTILHAR DE INICIAÇÃO AO VOLEIBOL EM DIFERENTES MOMENTOS DE AULA EM UM PROJETO SOCIOESPORTIVO DO INSTITUTO COMPARTILHAR

Fábio Heitor Alves Okazaki

Instituto Compartilhar - Curitiba, Paraná - Brasil.

RESUMO

Objetivo: Descrever qual o momento da aula é mais fácil para a aplicação dos valores da Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol. Metodologia: A amostra foi constituída de 14 sujeitos, professores de educação física de ambos os gêneros, do projeto Núcleos de Iniciação ao Voleibol do programa socioesportivo do Instituto Compartilhar. Para a coleta utilizou-se a a ficha de acompanhamento semanal da categoria Mini 3x3 nível I. Os dados foram tratados com estatística descritiva. Resultados: Foram avaliadas 533 fichas, nas quais professores apontaram facilidade de trabalhar os valores em todos os momentos da aula em 61,91%, apenas no 1º e 2º em 3,93%, no 1º e 3º em 9,38% e no 2º e 3º nenhum dos professores. Em algumas aulas houve facilidade em trabalhar os valores em apenas um dos momentos, sendo 8,81% no 1º momento, 8,25%, no 2º momento e 4,69% no 3º momento. Em apenas 3% das aulas os professores não sentiram facilidade de aplicação dos valores. Os resultados demonstraram que mais da metade dos professores tiveram facilidade em trabalhar os valores em todos os momentos da aula, sendo que dos três momentos da aula o que apresentou maior facilidade de aplicação foi o 3º momento com 75,98%, seguido do 2º e 1º momento com 74,09% e 72,25%. Conclusão: Concluí-se que houve maior facilidade de aplicação dos valores nas atividades de 3º momento de aula, porém com médias muito próximas, demonstrando a facilidade de aplicação dos valores durante as aulas para esta categoria de aprendizagem.

Palavras Chave: Valores; Momentos da aula; Metodologia Compartilhar de Iniciação ao Voleibol.

**A PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA DIABÉTICOS,
HIPERTENSOS E CARDIOPATAS**

Jéssica Miranda de AQUINO

Ludmylla Soares de ALMEIDA

UEG – ESEFFEGO - Goiás

Jessicaxx_15@hotmail.com

RESUMO

Nesse trabalho foi realizado um apanhado histórico sobre exercícios resistidos, que popularmente se tornou conhecido por musculação, desde seu surgimento até uma utilização na sociedade em que nos encontramos. Procuramos acima de tudo, romper o paradigma que o exercício resistido não pode ser prescrito para, diabéticos, hipertensos e cardiopatas, sendo procurado apenas na busca de um corpo torneado, para isso foi preciso estudar cada uma dessas patologias citadas. Destacamos os benefícios do exercício resistido para, diabéticos, hipertensos e cardiopatas, reforçando sua prática na reabilitação controle e prevenção de doenças como as crônico-degenerativas. Contudo é preciso que esse tipo de exercício tenha total acompanhamento, e que o professor esteja ciente sobre as particularidades que cada aluno possui, esses exercícios acompanhados por profissionais qualificados oferece segurança, benefícios à saúde e bem-estar. Também foi feita uma breve pesquisa com dois professores de musculação, sobre a prescrição de exercícios de força para, diabéticos, hipertensos e cardiopatas, para posteriormente fazer uma avaliação sobre os artigos analisados e os dados obtidos através dos professores, sendo discutida também a formação do professor.

Palavras-chave: Exercício Resistido; Diabéticos; Hipertensos; Cardiopatas.