

COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

Rafael Ferreira Carvalho

Fabio Bittencourt Leivas

rafaelfcarvalho87@hotmail.com

O objetivo deste estudo foi investigar e descrever a composição corporal e o nível de atividade física dos escolares da rede pública e privada, e também comparar estes alunos, que são dos anos finais do ensino fundamental no 9º ano e 8ª série, com faixa etária de idade entre 13 e 15 anos, em ambos os sexos no município de Bagé - RS. Amostra do estudo foi composta por 64 escolares, de 3 escolas privadas e 6 escolas da rede pública, sendo avaliadas 6 turmas da rede pública e 6 turmas da rede privada, escolhidas de forma aleatória. As medidas antropométricas coletadas para descrever a composição corporal, foram estatura, massa corporal, (IMC), circunferência da cintura e do quadril, (IRCQ) e dobras cutâneas, tricipital e subescapular, utilizando a equação de Slaughter et al. (1988) para avaliação do percentual de gordura. Quanto ao nível de atividade física, em sua avaliação foi utilizado o questionário traduzido e adaptado por M.V Nahas – NuPAF/UFSC, para uso educacional como estimativa do nível de atividade física habitual de adolescentes e adultos jovens. Os resultados demonstraram que estatura e massa corporal em ambos os grupos se refere à mesma já encontrada na literatura, o IMC mostrou que os escolares da rede privada têm maior risco a saúde quando avaliados referente ao IMC, e que os escolares da rede pública apresentam maior risco a saúde, quando avaliados através do IRCQ o que comprovou que estes, tem uma proporção maior na região da cintura e quadril. O nível de atividade física mostrou que os escolares da rede pública apresentaram porcentagem maior em inativo e muito ativos do que os escolares da rede privada, que apresentou escolares em um nível moderado de atividade física. Quanto à correlação entre o IMC e nível de atividade física não foram encontrados valores significativos de correlação, apresentando assim uma associação entre estas variáveis, sendo muito baixa na rede pública e baixa na rede privada.

Palavras-chave: Composição corporal, atividade física, escolares.

**PROPOSTA DE PONTOS DE CORTE PARA AVALIAÇÃO DA OBESIDADE
CENTRAL DE ADOLESCENTES DE 14 A 17 ANOS DOS MUNICÍPIOS
PERTENCENTES À SDR DE SÃO MIGUEL DO OESTE/SC**

Karina Fernandes Shaedler

Sandro Claro Pedrozo

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro

Sandra Fachineto

Fátima Bisutti

Elieser Felipe Livinalli

lafe.smo@unoesc.edu.br

O objetivo do presente estudo foi propor um ponto de corte da Circunferência de Cintura (CC) para avaliar a obesidade central de escolares de 14 a 17 anos, residentes nos municípios pertencentes à Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR) de São Miguel do Oeste/SC. Fizeram parte da amostra 893 escolares com faixa etária de 14 a 17 anos, matriculados em escolas de 07 municípios pertencentes à SDR São Miguel do Oeste/SC. A partir da mensuração da CC, foram adotados os percentis P85 e P95 para determinar a obesidade central moderada e elevada, respectivamente. (MCCARTHY; JARRETT; CRAWLEY, 2001). Os dados foram analisados utilizando-se da estatística descritiva (análise percentil, média, desvio-padrão, e frequência relativa). O programa estatístico utilizado foi o SPSS versão 13.0. Os resultados mostraram que, a partir dos pontos de corte propostos para os adolescentes de 14 a 17 anos, 16% dos avaliados apresentaram excesso de adiposidade central (10,8% moderada e 5,2% elevada), sendo de 7,5% no gênero masculino (5,0% moderada e 2,5% elevada) e 8,5% no gênero feminino (5,8% moderada e 2,7% elevada). Desta forma, conclui-se que é de extrema importância a predeterminação de pontos de corte de CC para identificar a obesidade central em crianças e adolescentes, uma vez que não existe um parâmetro de referência brasileiro para tal grupo etário. Quanto mais precoce a obesidade for constatada, mais rápidas podem ser realizadas ações intervencionistas por parte de órgãos públicos e profissionais da saúde.

Palavras-chave: Circunferência de cintura. Obesidade central. Adolescentes.

*Fonte de financiamento: Fundação de Amparo à pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC)

FIBROMIALGIA X EXERCÍCIO FÍSICO

Marcelo Zwang.- UNIDAVI

Luiz Otávio Matsuda - UNIDAVI

Josie Budag Matsuda - UNIDAVI

marcelozwang@unidavi.edu.br

A palavra Fibromialgia é conhecida como uma dor crônica ou síndrome dolorosa não inflamatória em algumas partes do nosso corpo, o Colégio Americano de Reumatologia define como uma desordem de etiologia desconhecida que incluem dores crônicas por 3 meses ou mais, dores musculares em pontos específicos do corpo (11 à 18 pontos gatilhos), e outros sintomas associados. Várias pesquisas indicam como hipóteses etiológicas a natureza do indivíduo, bioquímica, alterações do sistema dopaminérgico ou serotoninérgico e outros. No Brasil atinge 2,5% da população brasileira e com números maiores para as mulheres que são 5 a 9 vezes mais afetadas do que os homens. A idade predominante do aparecimento dos sintomas oscila entre os 20 aos 50 anos, ou seja, a idade mais produtiva das pessoas. O presente estudo tem como objetivo relatar os estudos sobre os efeitos de diferente intensidade de exercício físico em indivíduos com fibromialgia. A metodologia usada foi realizada uma revisão bibliográfica, de artigos científicos nacionais e internacionais, nos sites: Scielo, Lilacs, Google acadêmico, com os descritivos: fibromialgia, exercício físico e dor. Nos resultados, os artigos descrevem o exercício físico como um movimento corporal, produzido pela contração da musculatura esquelética, provocando um aumento do gasto energético acima dos valores basais, promovendo assim uma melhora na capacidade física. As investigações apontam que os exercícios físicos são usados como uma intervenção (não farmacológica), obtendo resultados expressivos (positivo) em determinadas atividades, mas também há atividades que não traz os resultados esperados na diminuição da dor. Finalmente, a maioria dos trabalhos analisados sugere que o indivíduo com fibromialgia têm intolerância ao exercício de intensidade comum, por relatarem o surgimento da dor, evitando desta forma a atividade física, justificando a necessidade de mais estudos para definir uma estratégia de atividade física para o indivíduo com fibromialgia.

Palavras-chave: fibromialgia, exercício físico, dor.

O EDUCADOR FÍSICO NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DE 2 A 6 ANOS

Andressa Schiestl – UNIDAVI

Josie Budag Matsuda – UNIDAVI

schiestl.andressa@unidavi.edu.br

A Educação Física Infantil assume uma importância vital e está em uma posição privilegiada para o desenvolvimento integral das crianças, pois contribui no fortalecimento do organismo, melhora o estado de saúde, proporciona o desenvolvimento de habilidades úteis para a vida, cria hábitos culturais de higiene e influencia na formação de qualidades morais e sociais da personalidade. Esta pesquisa trata-se de um estudo de revisão bibliográfica da literatura brasileira, publicada nos últimos dez anos. O objetivo geral é identificar a contribuição que o educador físico exerce no processo de desenvolvimento motor de crianças de 2 a 6 anos. Os objetivos específicos são descrever o desenvolvimento motor nesta faixa etária; Explicar qual a interação da educação física com o processo de desenvolvimento motor; Identificar a importância do educador físico no processo de desenvolvimento. As aulas de Educação Física são o local aonde se pode estimular o interesse pela prática de atividades físicas desde a infância. Proporcionar o convívio escolar desde pequeno é fundamental, pois este local que vai ritmar os horários, dar limites e possibilitar o convívio com diferentes pessoas. A obesidade infantil está se tornando preocupante, pois acarreta outras doenças, também limita a execução dos movimentos das crianças. A inatividade na infância está ligada a condições de risco na idade adulta. As crianças que tem a oportunidade de vivenciar brincadeiras e jogos ao ar livre tem um melhor desenvolvimento comparado as que não têm esta oportunidade; A participação dos pais nesta fase de desenvolvimento é muito importante, pois são eles que vão encorajar e dar as oportunidades de execução para as crianças. A Educação Física influencia completamente no desenvolvimento motor das crianças e nós Educadores Físicos precisamos estar preparados para os desafios encontrados, pois somos responsáveis pelo melhor desenvolvimento das crianças e por suas decisões para uma vida ativa e saudável.

Palavras-chave: Educação Física; Desenvolvimento Motor; Educação Infantil.

**FATORES GENÉTICOS ENVOLVIDOS COM O AUTISMO E SEUS RESPECTIVOS
GENES**

Francine Stein - UNIDAVI

Luis Otavio Matsuda - UNIDAVI

Josie Budag Matsuda – UNIDAVI

O autismo é uma desordem global do desenvolvimento neurológico, alterações cerebrais que afetam a capacidade do indivíduo se comunicar, estabelecer relacionamentos e responder apropriadamente ao ambiente. Este transtorno acaba afetando o desenvolvimento normal do cérebro, assim relacionado às habilidades sociais e de comunicação do indivíduo. O Autismo é uma síndrome que se apresenta desde o nascimento, mas se manifesta invariavelmente antes dos três anos de idade. O autista possui dificuldade de se relacionar com os indivíduos a sua volta, acaba criando inúmeras dificuldades a quem tende lidar com ele. O objetivo deste trabalho foi conhecer o comportamento autista, e descrever os principais genes envolvidos com o autismo, já descritos em literatura. A metodologia empregada nesta pesquisa foi de revisão bibliográfica utilizando com base de dados Scielo, PubMed, NCBI, com os descritivos: Autismo, genes, Comportamento do autista. Os resultados demonstraram que entre as características do comportamento autista está a dificuldade de se relacionar com os indivíduos a sua volta, pois não demonstravam forma de contato alguma; apresenta uma conduta agressiva e, contudo até consigo mesmo; não demonstra contato visual, vive em um mundo próprio se isolando dos demais; não consegue brincar de “faz de conta”; estereotípias motoras e verbais, tais como se balançar, bater palmas repetitivamente, andar em círculos ou repetir determinadas palavras, frases ou canções são também manifestações frequentes. Em relação à genética, já estão descritos 15 genes envolvidos com o autismo: AUTS11; AUTS5; C3orf58; C3orf58; C3orf58; AUTS2; AUTS1; AUTS2; AUTS2; AUTS2; AUTS13; AUTS14; AUTS6; AUTS7; AUTSX4. Muitas pesquisas vêm acontecendo na investigação ao transtorno autístico, relacionando os genes e suas funções como uma das principais causas. Porém são necessários mais estudos para se obter técnicas e exames de diagnóstico precoce, afim de auxiliar no tratamento mais eficaz.

Palavras Chave: Autismo; Genética; Comportamento autista.

**PERCEPÇÃO DE BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E PARTICIPANTES DE GRUPOS DE
TERCEIRA IDADE**

Júlio Cesar Moser – UPF

Kaue Mellegari – UPF

Moisés Zilli – UPF

Monique Chiarelo Somacal – UPF

Raphael Loureiro Borges – UPF

juliocesar.moser@hotmail.com

O processo de envelhecimento está associado a um declínio dos processos físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, bem como ao surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados, que se refletem na redução da capacidade para realização das atividades da vida diária. Neste sentido, tem sido enfatizada a prática de exercícios físicos como estratégia de prevenir as perdas nos componentes da aptidão funcional. O trabalho desenvolvido apresenta um estudo realizado com idosos participantes de grupos de terceira idade e praticantes de musculação, das cidades de Serafina Corrêa-RS e Guaporé-RS. O objetivo foi verificar os níveis e benefícios oferecidos pela prática do exercício físico na qualidade de vida de idosos ativos, mostrando o quanto o exercício físico pode modificar a vida dessas pessoas. Foram aplicados questionários com perguntas abertas, sobre a percepção de benefícios que a prática de exercícios físicos traz para seu corpo, com 20 participantes, sendo 10 de cada grupo. De forma geral, todos os indivíduos responderam que sentiram melhora na condição física, auto-estima, redução de dores no corpo e que fez novas amizades com o exercício. Apesar de não ser o objetivo principal, percebe-se que nos idosos frequentadores de grupos de terceira idade há uma percepção de melhora na condição física, o que é fundamental para a sua autonomia. Isso mostra que a atividade física é um ponto importante no processo de envelhecimento. No entanto, o tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada indivíduo. É imprescindível para o idoso manter-se ativo, para evitar declínios e até melhorar a sua capacidade funcional, através da prática regular de exercícios físicos. A identificação do nível de dependência funcional é fundamental para proporcionar prescrições direcionadas as suas necessidades, com menos riscos e maior efetividade do programa.

Palavras Chave: Idosos; Exercício Físico; Musculação.

ELABORAÇÃO DE CARTILHA EXPLICATIVA SOBRE DORES OROFACIAIS

Tamiris Cristiane Sanson, CESCAGE
Anelice Calixto Ruh, CESCAGE
Camila Juliana Kwasneski, CESCAGE
Daiane Apº Staron Rentz, CESCAGE
Daniele Stanislavski, CESCAGE
Tatiane Golembiowski, CESCAGE

As dores orofaciais podem ser definidas como uma condição dolorosa, de origem multifatorial que envolve cabeça, pescoço, face e músculos intrabucais. Estudos realizados pela Sociedade Brasileira para Estudo da Dor (SBED) referem que as disfunções temporomandibulares (DTM), como bruxismo, má oclusão dentária, alteração postural de cervical e estresse, estão diretamente relacionadas com as dores orofaciais e disfunções temporomandibulares. A articulação temporomandibular (ATM) é um componente do sistema estomatognático constituídas por várias estruturas internas e externas como: a fossa mandibular do osso temporal, o côndilo da mandíbula, a eminência articular, o disco articular, a cápsula articular, os ligamentos, a membrana sinovial, a vascularização e a inervação temporomandibular, sendo capaz de realizar movimentos complexos, como abertura, fechamento, protrusão, retrusão e lateralidade da mandíbula. As alterações temporomandibulares também conhecidas como disfunções/desordens temporomandibulares são um conjunto de condições que afetam os músculos da mastigação e/ou a ATM. A DTM vem sendo estudada por vários profissionais da saúde, dentre eles, a fisioterapia. Pensando nisto e baseado no desconhecimento da população acerca da DTM foi elaborada uma cartilha explicativa que teve o intuito de orientar a população em geral sobre dores orofaciais e disfunção temporomandibular. Esta cartilha foi desenvolvida a partir de pesquisa científica, aplicação de questionários e análise clínica de pacientes do projeto de dores orofaciais na Faculdade Integrada dos Campos Gerais - CESCAGE. Foram avaliados aproximadamente 20 pacientes com DTM que não possuíam conhecimento desta disfunção buscando por tratamento fisioterapêutico para minimizar dores faciais e melhorar amplitude de movimento mandibular. Após dúvidas frequentes dos pacientes surgiu a necessidade de elaborar uma cartilha explicativa para a população proporcionando conhecimento e tratamento precoce.

Palavras-Chave: Disfunção temporomandibular; fisioterapia; cartilha explicativa.

EFEITOS DE UM TREINAMENTO AERÓBICO COM SOBRECARGAS DE VOLUME E INTENSIDADE EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS DE 40-60 ANOS

Júlio Cesar Moser – UPF

Ben Hur Soares - UPF

Moisés Zilli – UPF

Raphael Loureiro Borges – UPF

juliocesar.moser@hotmail.com

O treinamento físico é imprescindível na busca da melhora das capacidades físicas com o propósito de auxiliar na melhora da qualidade de vida. Para isso, os princípios do treinamento devem ser seguidos pelos professores de educação física, que prescrevem as atividades aos seus alunos/atletas. Alguns desses princípios são de caráter metodológico, que depende de orientação do próprio treinador, como por exemplo o princípio da interdependência volume-intensidade. Nesta perspectiva, este estudo de conclusão de curso, que encontra-se em andamento, pretende verificar a resposta do consumo máximo de oxigênio, em indivíduos sedentários na faixa etária de 40-60 anos (média de idade de 51 anos), através de sobrecargas de volume e intensidade. Esta pesquisa será realizada num período de oito semanas, com três indivíduos, nas dependências da Attività Academia de Guaporé-rs. Inicialmente será aplicado um teste de esforço máximo, utilizando o protocolo de balke-ware, em que será feita essa avaliação nas dependências da Universidade de Passo Fundo, mais precisamente no Laboratório da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, o Lepex. Serão feitas duas avaliações neste mesmo local. Esta pesquisa é de natureza quantitativa, caracterizando-se como descritiva e com finalidade de comparação, através dos resultados obtidos no teste. A população analisada serão pessoas sedentárias de uma faixa etária de 40-60 anos, com uma idade média de 51 anos. A coleta de dados será realizada nas dependências da Universidade de Passo Fundo, respectivamente nas mediações da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia-Feef, no Laboratório Lepex. Geralmente em um trabalho aeróbico, as valências de volume e intensidade são trabalhadas juntas, sem diferenciação. Existe uma probabilidade muito grande que o ganho do individuo que trabalhar essas duas valências juntas seja maior que aqueles que trabalham de forma isolada.

Palavras-Chave: Treinamento aeróbio; sedentarismo; capacidade física.