



# SEMANA

# CIENTÍFICA

## EDUCAÇÃO FÍSICA

**“A Educação Física no país dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2016”**

**19 A 23 DE SETEMBRO DE 2016**

# ANAAIS

[www.pet.faefi.ufu.br](http://www.pet.faefi.ufu.br)



NADEP



cursoFIT



## SUMÁRIO

<b>Apresentação .....</b>	<b>7</b>
<b>Programa de educação tutorial.....</b>	<b>8</b>
<b>Pet educação física .....</b>	<b>9</b>
<b>Semana científica da educação física.....</b>	<b>10</b>
<b>Programação x semana científica da educação física .....</b>	<b>11</b>
<b>Horário de apresentação de trabalhos .....</b>	<b>12</b>
<b>Trabalhos aprovados para apresentação pôsteres.....</b>	<b>20</b>
<b>TRABALHOS APRESENTADOS:.....</b>	<b>32</b>
<b>MODALIDADE COMUNICAÇÃO ORAL .....</b>	<b>32</b>
<b>Comportamento da frequência cardíaca e da percepção de esforço de um exercício de hidroginástica realizado com e sem equipamento em mulheres idosas.....</b>	<b>33</b>
<b>Tempo de atividade física e comportamento sedentário de idosos participantes de um programa de atividade física .....</b>	<b>34</b>
<b>Frequência de fatores de risco cardiovascular em praticantes de atividade física de Uberlândia-mg.....</b>	<b>35</b>
<b>Efeito de um programa de exercício físico oferecido na unidade básica de saúde na percepção da qualidade de vida de mulheres .....</b>	<b>36</b>
<b>Análise do comportamento sedentário em idosos distribuído em domínios .....</b>	<b>37</b>
<b>Caracterização do estado cognitivo e capacidade funcional de idosos ativos.....</b>	<b>38</b>
<b>Respostas agudas do óxido nítrico salivar e pressão arterial após a realização de Diferentes sessões de exercícios, em mulheres na pós menopausa.....</b>	<b>39</b>
<b>Efeitos do treinamento com exercícios físicos combinados na pressão arterial e óxido nítrico salivar de repouso em mulheres pós-menopausadas .....</b>	<b>40</b>

<b>Avaliação da composição corporal de idosos em diferentes faixas etárias .....</b>	<b>41</b>
<b>O efeito do treinamento físico na resistência insulínica de adolescentes obesos.....</b>	<b>42</b>
<b>Sintomas do climatério associado ao nível de atividade física e aos sintomas de ansiedade e depressão .....</b>	<b>43</b>
<b>O significado da dança para idosas participantes do projeto finati em paripiranga/ba .....</b>	<b>44</b>
<b>Análise dos sintomas climatéricos frente ao nível de atividade física e a terapia de reposição hormonal em mulheres pós menopausadas .....</b>	<b>45</b>
<b>Marcadores de obesidade e adiposidade abdominal em praticantes de atividade física no parque do sabiá em uberlândia-mg .....</b>	<b>46</b>
<b>IMC ou circunferência da cintura: qual o melhor parâmetro antropométrico para prever mudanças na quantidade de gordura após protocolo de treinamento? .....</b>	<b>47</b>
<b>Mudanças na circunferência da panturrilha se correlacionam com alterações na massa gorda da perna após protocolo de exercícios físicos.....</b>	<b>48</b>
<b>Análise da frequência das crises dolorosas em acadêmicos com cefaleia tipo tensional episódica freqüente.....</b>	<b>49</b>
<b>Relação entre desempenho intermitente e variáveis hormonais, lactato sanguíneo e frequência cardíaca em futebolistas .....</b>	<b>50</b>
<b>Diferença de gênero nas respostas da variabilidade de frequência cardíaca em diferentes tipos de treinamento .....</b>	<b>51</b>
<b>Efeito agudo de diferentes tipos de aquecimento nas respostas neuromusculares no exercício supino reto.....</b>	<b>52</b>
<b>Efeitos da hidratação no desempenho e massa corporal em atletas de natação.....</b>	<b>53</b>
<b>a corrida e o desempenho final em provas de triathlon .....</b>	<b>54</b>
<b>Aptidão física de escolares: vida saudável ou propensão a riscos de saúde? .....</b>	<b>55</b>
<b>educação física na infância: produção teórica .....</b>	<b>56</b>
<b>Qualidade de vida de escolares: perspectivas para uma nova contextualização dos conteúdos da educação física escolar? .....</b>	<b>57</b>

O ensino das lutas: perspectivas para a educação física escolar .....	58
Hidroginástica: aspectos motivacionais e principais patologias .....	59
<b>TRABALHOS APRESENTADOS: MODALIDADE POSTER .....</b>	<b>60</b>
Análise do nível de atividade física em adolescentes escolares.....	61
Prevalência de sobrepeso e obesidade em adolescentes, sua relação entre o nível de atividade física e qualidade da alimentação numa escola estadual em uberlândia-mg .....	62
A educação física na perspectiva de alunos ingressantes no curso de graduação em educação física em uma instituição pública de ensino de uberlândia-mg.....	63
Análise da variabilidade do tempo de duplo apoio durante simulação de travessia de rua .....	63
Correlação entre a força dos músculos do assoalho pélvico e a função sexual de primigestas .....	65
Educação física e educação ambiental: como trabalhar no contexto escolar .....	66
Correlação entre palpação digital, perineometria e dinamometria na avaliação dos músculos do assoalho pélvico .....	67
Efeitos renais e autonômicos da suplementação com creatina em ratos wistar submetidos a treinamento de força .....	68
Circunferência da cintura ou diâmetro abdominal sagital: qual o melhor parâmetro antropométrico para prever mudanças na quantidade de gordura abdominal após protocolo de treinamento? .....	69
Jogos e brincadeiras com deficientes intelectuais.....	70
Comparação do desempenho motor de homens e mulheres no exercício supino horizontal. ....	71
Comparação da composição corporal entre atletas universitários masculinos e femininos das equipes esportivas da ufu .....	72
Análise biomecânica do salto vertical com contramovimento .....	73

<b>Comparação das capacidades físicas entre atletas universitários masculinos e femininos da ufu.....</b>	<b>74</b>
<b>Avaliação morfométrica de adipócitos de camundongos <i>swiss</i> submetidos a diferentes intensidades de exercício.....</b>	<b>75</b>
<b>Evidências no tratamento fisioterapêutico da disfunção femoropatelar: revisão sistemática. ....</b>	<b>77</b>
<b>Comportamento sedentário associado à obesidade abdominal em idosos .....</b>	<b>78</b>
<b>Capacidade de predição de tempo em teste de pista para uma prova de 5km: estudo piloto .....</b>	<b>79</b>
<b>Avaliação do consumo de suplementos nutricionais de atletas universitários .....</b>	<b>80</b>
<b>Benefícios da dança na terceira idade .....</b>	<b>81</b>
<b>Utilização dos jogos e brincadeiras na aprendizagem dos esportes nas aulas de educação física escolar nos anos iniciais do ensino fundamental.....</b>	<b>82</b>
<b>Comparação entre a percepção sobre a capacidade funcional e desempenho nos testes de aptidão funcional de idosas praticantes de exercício físico na modalidade dança ..</b>	<b>83</b>
<b>Análise dos dados antropométricos de adolescentes escolares.....</b>	<b>84</b>
<b>Identificação de sobrepeso e sedentarismo entre universitários .....</b>	<b>85</b>
<b>Associação entre a regularidade e a manutenção de práticas de atividade físicas, esportivas e de lazer da infância/adolescência para a idade adulta.....</b>	<b>86</b>
<b>Análise do índice de massa corporal e avaliação nutricional de idosos ativos.....</b>	<b>87</b>
<b>Torneio de xadrez como diagnóstico e base para projeto de intervenção.....</b>	<b>88</b>
<b>Estado nutricional, composição corporal e conhecimento em nutrição dos participantes do programa de atividades físicas para pessoas com deficiências da universidade federal de uberlândia. ....</b>	<b>89</b>
<b>Qualidade de vida e hábitos alimentares de adolescentes escolares .....</b>	<b>91</b>
<b>Atividades psicomotoras para bebês com deficiência .....</b>	<b>92</b>
<b>Avaliação na educação física escolar .....</b>	<b>93</b>

<b>Análise de produções de dissertações e teses com enfoque na temática futsal .....</b>	<b>94</b>
<b>Atividade aquática para pessoa com paralisia cerebral espática quadriplégica .....</b>	<b>95</b>
<b>Comparação da força de preensão manual de atletas universitários de diversas modalidades .....</b>	<b>96</b>
<b>Perfil de (in) suficiência de atividade física e comportamentos sedentários dos alunos do ensino fundamental de uma instituição de ensino estadual do interior de minas gerais.....</b>	<b>97</b>
<b>A percepção dos alunos do ensino fundamental sobre a educação física escolar .....</b>	<b>98</b>
<b>Educação física associada aos projetos de educação ambiental.....</b>	<b>99</b>
<b>Capacidades e perfil antropométrico dos alunos ingressantes no curso de educação física-ufu no ano de 2016. ....</b>	<b>100</b>

## APRESENTAÇÃO

*“O saber a gente aprende com os mestres e os livros. A sabedoria, se aprende é com a vida e com os humildes.”*

*Cora Coralina*

É com enorme satisfação que apresentamos a **X SEMANA CIENTÍFICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA**, organizada pelo grupo PET Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.

Este evento está em sua décima edição, o mesmo número de anos de sua criação. Daí o enorme valor, para todos nós organizadores e, em especial para a área que escolhemos seguir.

Para este ano escolhemos a temática “Educação Física no país dos jogos olímpicos e paraolímpicos de 2016”, com o objetivo de provocar análise, discussões e reflexões acerca de questões importantes para a nossa formação e atuação profissional.

O evento consta de palestras, mesas redondas, minicursos, apresentação de trabalhos - pôster e oral.

Toda a programação do evento poderá ser conferida neste material elaborado com todo carinho e cuidado para você!

Desejo um excelente evento a todos.

*“O homem não é nada além daquilo que a educação faz dele”*

*Immanuel Kant*



Professor Dr. Guilherme Morais Puga

Professor Tutor do PET Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia

Coordenadora Geral da X Semana Científica da Educação Física

## **PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL**

O Programa de Educação Tutorial (PET) é desenvolvido em grupos organizados a partir de cursos de graduação das instituições de ensino superior do País, orientados pelo princípio da indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão.

O PET organiza-se academicamente a partir de formações em nível de graduação, mediante a constituição de grupos de estudantes, sob a orientação de um professor tutor.

As atividades extracurriculares que compõem o programa visam garantir aos alunos a oportunidade de vivenciar experiências não presentes em estruturas curriculares convencionais, promovendo a formação acadêmica global de qualidade, tanto para a integração no mercado profissional quanto para o desenvolvimento de estudos em programas de Pós-Graduação e de Extensão.

### **Objetivo**

Promover a formação ampla e de qualidade dos alunos de graduação envolvidos direta ou indiretamente com o programa, estimulando a fixação de valores que reforcem a cidadania e a consciência.

### **Ensino**

Atividades em sintonia com o Projeto Pedagógico Institucional, que buscam aprimorar o processo de ensino aprendizagem, bem como as inovações técnicas.

### **Pesquisa**

Atividades voltadas à criação de um profissional crítico e reflexivo, que sejam embasadas em métodos e metodológicas de produção de conhecimentos.

### **Extensão**

Atividades voltadas à demanda da sociedade, bem como para o contexto profissional e social, lembrando que a mesma não estará relacionada ao assistencialismo.



## PET EDUCAÇÃO FÍSICA

O Programa de Educação Tutorial (PET Educação Física) foi implantado no Curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, em janeiro de 2006. O PET Educação Física atualmente é composto por um tutor e doze petianos bolsistas.

O grupo promove atividades que contribuem para a formação acadêmica de petianos e discentes e complementam a matriz curricular. Dentre as atividades oferecidas estão:

- **Oficinas:** Discutir e aprofundar diversos temas, a fim de ampliar o conhecimento geral dos acadêmicos da Universidade.
- **Mini-Cursos:** Adquirir e/ou ampliar conhecimentos e experiências teórico-práticas a respeito das modalidades escolhidas em três das de evento.
- **Ciclo de Seminários:** Estudo de artigos científicos abordando temas da área da Educação Física que serão escolhidos por cada petiano.
- **Leitura de Livros:** Leitura, apresentação e discussão de obras literárias.
- **Cine Educa:** Promover através de filmes debates ampliando conhecimentos acerca de determinados temas.
- **Jornal do PET:** Divulgar as ações realizadas pelo PET Educa e promover a aquisição de novos conhecimentos.
- **Semana Científica da Educação Física:** Proporciona aos acadêmicos do curso e demais discentes, conhecimento científico e enriquecimento específico das diversas áreas, por meio de palestras, mesas redondas, minicursos, apresentações de trabalhos e oficinas.

Todas as atividades realizadas proporcionam experiências únicas de aprendizagem, aperfeiçoamento e excelência curricular, que abrem portas importantes para a formação pessoal e profissional como a participação em Congressos Nacionais e Internacionais, Intercâmbios, Iniciações Científicas, Programas de Mestrado, participação no Projeto Rondon dentre outros.

## SEMANA CIENTÍFICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A Semana Científica da Educação Física vem sendo realizada anualmente desde o ano de 2007, surgindo com a necessidade de proporcionar aos acadêmicos e docentes, um espaço dedicado a debates e reflexões acerca de diversos temas relacionados à Educação Física. O evento é composto por diversas atividades: palestras, mesas redondas, minicursos, além de apresentações de trabalhos em formato de pôster e apresentações orais.

O evento tem como objetivo proporcionar a integração, socialização e troca de experiências entre os discentes de diversas Universidades e Faculdades da cidade de Uberlândia e do País; proporcionar aos discentes e docentes um ambiente rico em discussões e reflexões a partir de temas atuais relacionados à área de Educação Física e afins, em seus diferentes espaços de intervenção, contribuindo para a elevação da qualidade na formação acadêmica, estimulando a formação de profissionais e docentes de elevada qualificação técnica, científica e tecnológica. Neste ano será realizada a X Semana Científica da Educação Física, realizada pelo grupo PET – Educação Física, com o tema “A Educação Física no país dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2016”, nos dias 19 a 23 de setembro de 2016.

*" Uma mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original." Albert Einstein*

# PROGRAMAÇÃO X SEMANA CIENTÍFICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

<i>Segunda-Feira (19/09)</i>	<i>Terça -Feira (20/09)</i>	<i>Quarta- Feira (21/09)</i>	<i>Quinta-feira (22/09)</i>	<i>Sexta-Feira (23/09)</i>
<p><b>Evento Satélite 1:</b> “Docência na Educação Física: Educação Inclusiva – Limites e possibilidades”</p> <p>- 18h00 às 19h30H</p> <p>- ANFITEATRO CENESP- FAEFI</p>	<p><b>Simpósio Satélite 2</b> LICES:” A qualidade do sono influência no exercício e na saúde?”</p> <p>- 11h00 às 12h30H</p> <p>-ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>	<p><b>Simpósio Satélite 4:</b> “O Esporte Abrindo Portas para a Cidadania”</p> <p>- 11h00 às 12:30H</p> <p>- ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>	<p style="color: red;"><b>Apresentação- Temas Livres</b></p> <p style="text-align: center;">08h00 às 10h00H</p> <p style="text-align: center;"><i>Blocos de aula FAEFI</i></p>	<p><b>Mesa redonda 2:</b> Jogos olímpicos: Legado para a Educação Física</p> <p>- 08h00 às 10h00H</p> <p>- ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>
	<p><b>Simpósio Satélite 3:</b> “A Mulher Atleta”</p> <p>- 18h00 às 19h30H</p> <p>ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>	<p style="color: orange;"><b>Cerimônia de Abertura/Comemoração 10 Anos PET Educação Física</b></p> <p>-18h00 às 18h30H</p> <p>-8C – Campus Umuarama</p>	<p style="color: red;"><b>Apresentação- Painéis</b></p> <p style="text-align: center;">10h00 às 12h00H</p> <p style="text-align: center;">G1</p>	<p><b>Palestra 2:</b> “A Importância da Psicologia no Esporte”</p> <p>- 10h30 às 12h00H</p> <p>- ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>
		<p style="color: orange;"><b>Palestra de Abertura:</b> “A Educação Física no País dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2016”</p> <p>- 18h30 às 20h00H</p> <p>- 8C- Campus Umuarama</p>	<p style="color: red;">- <b>Minicurso 1 a 4</b>    14H às 18H</p> <p><b>1-</b> Construção de Estratégia e Ensino para a Educação Física: Os Jogos Olímpicos</p> <p><b>2-</b> Jogos e brincadeiras na escola com foco no esporte</p> <p><b>3-</b> Danças na Escola</p> <p><b>4-</b> O Ensino do Atletismo na Escola</p>	<p style="color: red;">- <b>Minicurso 5 a 8</b>    08H às 12H</p> <p><b>5-</b> Treinamento Funcional</p> <p><b>6-</b> Natação para o alto rendimento</p> <p><b>7-</b> Rugby</p> <p><b>8-</b> Lutas Olímpicas</p>
			<p><b>Mesa Redonda 1:</b> “Doping no esporte Olímpico e Paralímpico: Qual é o limite?”</p> <p>-14h00 às 16:00H</p> <p>-ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>	<p style="color: red;">- <b>Minicurso 9 a 12</b>    14H às 18H</p> <p><b>9-</b> Iniciação ao Futsal</p> <p><b>10-</b> Treinamento de Voleibol</p> <p><b>11-</b> Treinamento de Basquetebol</p> <p><b>12-</b> Melhorando o desempenho no Triathlon</p>
			<p><b>Palestra 1:</b> “Variáveis Estruturais do Treinamento de Musculação”</p> <p>-16H30 às 18H00</p> <p>- ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>	<p><b>Palestra 3:</b>Gestão esportiva</p> <p>- 14h00 às 16h00H</p> <p>- ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>
				<p><b>Palestra 4:</b> “O Esporte Paralímpico no Brasil”</p> <p>- 16h30 às 18:00H</p> <p>- ANFITEATRO CENESP FAEFI</p>

# HORÁRIO DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS

## X SEMANA CIENTÍFICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

### Trabalhos Aprovados para Apresentação Oral

Número da Identificação	Nome do autor	Nome do trabalho	Sala	Horário
5722	AMANDA MELO TOLENTINO ROCHA	COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E DA PERCEÇÃO DE ESFORÇO DE UM EXERCÍCIO DE HIDROGINÁSTICA REALIZADO COM E SEM EQUIPAMENTO EM MULHERES IDOSAS	1N250	08H00MIN ÀS 08H20MIN
5728	ANDRESSA GONÇALVES FERREIRA	TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA	1N250	08H20MIN ÀS 08H40MIN
5006	ARIELI JAQUELINE FARIAS DA SILVA	FREQUÊNCIA DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UBERLÂNDIA-MG	1N250	08H40MIN ÀS 09H00MIN

5696	DEBORA BERNARDO DA SILVA	EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO OFERECIDO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES	1N250	09H00MIN ÀS 09H20MIN
5711	FERNANDA APARECIDA LOPES MAGNO	ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM IDOSOS DISTRIBUIDO EM DOMÍNIOS	1N250	09H20MIN ÀS 09H40MIN
5714	GABRIELA LIMA DE CASTRO	CARACTERIZAÇÃO DO ESTADO COGNITIVO E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS ATIVOS	1N250	09H40MIN ÀS 09H55MIN

Número da identificação	Nome do autor	Nome do trabalho	Sala	Horário
5692	JAQUELINE PONTES BATISTA	RESPOSTAS AGUDAS DO ÓXIDO NÍTRICO SALIVAR E PRESSÃO ARTERIAL APÓS A REALIZAÇÃO DE DIFERENTES SESSÕES DE EXERCÍCIOS, EM MULHERES NA PÓS MENOPAUSA	1N357	08H00MIN ÀS 08H20MIN
5643	JÉSSICA SANJULIÃO GIOLO	EFEITOS DO TREINAMENTO COM EXERCÍCIOS FÍSICOS COMBINADOS NA PRESSÃO ARTERIAL E ÓXIDO NÍTRICO SALIVAR DE REPOUSO EM MULHERES PÓS-MENOPAUSADAS	1N357	08H20MIN ÀS 08H40MIN
5712	JULIANA CRISTINA SILVA	AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSOS EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS	1N357	08H40MIN ÀS 09H00MIN
5734	MICHAEL JUN FERNANDEZ OBO	O EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO NA RESISTÊNCIA INSULÍNICA DE ADOLESCENTES OBESOS	1N357	09H20MIN ÀS 09H40MIN
5690	PRISCILA ALINE DIAS	SINTOMAS DO CLIMATÉRIO ASSOCIADO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E AOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO	1N357	09H40MIN ÀS 09H55MIN

<b>Número da identificação</b>	<b>Nome do autor</b>	<b>Nome do trabalho</b>	<b>Sala</b>	<b>Horário</b>
<b>5664</b>	<b>RAFAELA GOMES DOS SANTOS</b>	<b>O SIGNIFICADO DA DANÇA PARA IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO FINATI EM PARIPIRANGA/BA</b>	<b>1N349</b>	<b>08H00MIN ÀS 08H20MIN</b>
<b>5698</b>	<b>TÁLLITA CRISTINA FERREIRA DE SOUZA</b>	<b>ANÁLISE DOS SINTOMAS CLIMATÉRICOS FRENTE AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL EM MULHERES PÓS MENOPAUSADAS</b>	<b>1N349</b>	<b>08H20MIN ÀS 08H40MIN</b>
<b>5002</b>	<b>VICTOR HUGO VILARINHO</b>	<b>MARCADORES DE OBESIDADE E ADIPOSIDADE ABDOMINAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO PARQUE DO SABIÁ EM UBERLÂNDIA-MG</b>	<b>1N349</b>	<b>08H40MIN ÀS 09H00MIN</b>
<b>5655</b>	<b>FLAVIA MOURE SIMOES DE BRANCO</b>	<b>IMC OU CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA: QUAL O MELHOR PARÂMETRO ANTROPOMÉTRICO PARA PREDIZER MUDANÇAS NA QUANTIDADE DE GORDURA APÓS PROTOCOLO DE TREINAMENTO?</b>	<b>1N349</b>	<b>09H00MIN ÀS 09H20MIN</b>

<b>5659</b>	<b>PAULA CÂNDIDO NAHAS</b>	<b>MUDANÇAS NA CIRCUNFERÊNCIA DA PANTURRILHA SE CORRELACIONAM COM ALTERAÇÕES NA MASSA GORDA DA PERNA APÓS PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS</b>	<b>1N349</b>	<b>09H20MIN ÀS 09H40MIN</b>
<b>5661</b>	<b>KENNEDY RODRIGUES LIMA</b>	<b>ANÁLISE DA FREQUÊNCIA DAS CRISES DOLOROSAS EM ACADÊMICOS COM CEFALEIA TIPO TENSIONAL EPISÓDICA FREQUÊNTE</b>	<b>1N349</b>	<b>09H40MIN ÀS 09H55MIN</b>



<b>Número da identificação</b>	<b>Nome do autor</b>	<b>Nome do trabalho</b>	<b>Sala</b>	<b>Horário</b>
<b>5344</b>	<b>MARCO AURÉLIO FERREIRA DE JESUS LEITE</b>	<b>RELAÇÃO ENTRE DESEMPENHO INTERMITENTE E VARIÁVEIS HORMONAIS, LACTATO SANGUÍNEO E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM FUTEBOLISTAS</b>	<b>1N350</b>	<b>08H00MIN ÀS 08H20MIN</b>
<b>5720</b>	<b>IGOR MORAES MARIANO</b>	<b>DIFERENÇA DE GÊNERO NAS RESPOSTAS DA VARIABILIDADE DE FREQUENCIA CARDÍACA EM DIFERENTES TIPOS DE TREINAMENTO</b>	<b>1N350</b>	<b>08H20MIN ÀS 08H40MIN</b>
<b>5724</b>	<b>MATEUS DE LIMA RODRIGUES</b>	<b>EFEITO AGUDO DE DIFERENTES TIPOS DE AQUECIMENTO NAS RESPOSTAS NEUROMUSCULARES NO EXERCÍCIO SUPINO RETO</b>	<b>1N350</b>	<b>09H00MIN ÀS 09H20MIN</b>
<b>5001</b>	<b>ÁLVARO TOBIAS GONÇALVES DE ALMEIDA E SILVA</b>	<b>EFEITOS DA HIDRATAÇÃO NO DESEMPENHO E MASSA CORPORAL EM ATLETAS DE NATAÇÃO</b>	<b>1N350</b>	<b>09H20MIN ÀS 09H40MIN</b>

<b>5737</b>	<b>AUGUSTO AFFONSO NETO</b>	<b>A CORRIDA E O DESEMPENHO FINAL EM PROVAS DE TRIAHLON</b>	<b>1N350</b>	<b>09H40MIN ÀS 09H55MIN</b>
-------------	-------------------------------------	---	--------------	---------------------------------

Número da identificação	Nome do autor	Nome do trabalho	Sala	Horário
5657	ROBERTO FURLANETT O JÚNIOR	APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES: VIDA SAUDÁVEL OU PROPENSÃO DE RISCO A SAÚDE?	1N356	08H00MIN ÀS 08H20MIN
5603	RAQUEL DE LIMA FRANCO	EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA PRODUÇÃO TEÓRICA	1N356	08H40MIN ÀS 09H00MIN
5656	VICKELE SOBREIRA	QUALIDADE DE VIDA DE ESCOLARES: PERSPECTIVAS DE NOVOS CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR?	1N356	09H00MIN ÀS 09H20MIN
5600	VIVIANE PEIXOTO SANTOS	O ENSINO DAS LUTAS: PERSPECTIVAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	1N356	09H20MIN ÀS 09H40MIN
5615	LARISSA RAMOS DUARTE	HIDROGINÁSTICA: ASPECTOS MOTIVACIONAIS E PRINCIPAIS PATOLOGIAS	1N356	09H40MIN ÀS 09H55MIN

**TRABALHOS APROVADOS PARA APRESENTAÇÃO PÔSTERES**

<b>Número da identificação</b>	<b>Nome do autor</b>	<b>Nome do trabalho</b>	<b>Local de apresentação</b>
5642	<b>JULIANA GONÇALVES SILVA DE MATTOS</b>	<b>ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
5674	<b>LUCIANA GENTIL SANTANA</b>	<b>PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ADOLESCENTES, SUA RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO NUMA ESCOLA ESTADUAL EM UBERLÂNDIA-MG</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
5693	<b>CLEMILDE CLARA DE SOUSA</b>	<b>A EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA DE ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO DE UBERLÂNDIA-MG</b>	<b>GINÁSIO 1</b>

<b>5626</b>	<b>JULIANA CORRÊIA DAVI</b>	<b>ANÁLISE DA VARIABILIDADE DO TEMPO DE DUPLO APOIO DURANTE SIMULAÇÃO DE TRAVESSIA DE RUA</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5648</b>	<b>MARÍLIA DUARTE DOS SANTOS</b>	<b>CORRELAÇÃO ENTRE A FORÇA DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A FUNÇÃO SEXUAL DE PRIMIGESTAS</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5651</b>	<b>JANAÍNA MOREIRA MARTINS</b>	<b>EDUCAÇÃO FÍSICA E EDUCAÇÃO AMBIENTAL: COMO TRABALHAR NO CONTEXTO ESCOLAR</b>	<b>GINÁSIO 1</b>

Número da identificação	Nome do autor	Nome do trabalho	Local de apresentação
5649	RAFAELA DE MELO SILVA	CORRELAÇÃO ENTRE PALPAÇÃO DIGITAL, PERINEOMETRIA E DINAMOMETRIA NA AVALIAÇÃO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO	GINÁSIO 1
5705	CAMILA FRANCO TIMÓTEO	EFEITOS RENAIIS E AUTONÔMICOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA EM RATOS WISTAR SUBMETIDOS A TREINAMENTO DE FORÇA	GINÁSIO 1
5726	LARISSA SILVA LIMIRIO	CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA OU DIÂMETRO ABDOMINAL SAGITAL: QUAL O MELHOR PARÂMETRO ANTROPOMÉTRICO PARA PREDIZER MUDANÇAS NA QUANTIDADE DE GORDURA ABDOMINAL APÓS PROTOCOLO DE TREINAMENTO?	GINÁSIO 1
5685	SOLANGE RODOVALHO LIMA	JOGOS E BRINCADEIRAS COM DEFICIENTES INTELECTUAIS	GINÁSIO 1

<b>5637</b>	<b>GUILHERME VINÍCIUS MACHADO ARAÚJO</b>	<b>COMPARAÇÃO DO DESEMPENHO MOTOR DE HOMENS E MULHERES NO EXERCÍCIO SUPINO HORIZONTAL</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5000</b>	<b>MATEUS ROMÃO ESCOBAR</b>	<b>COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL ENTRE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS MASCULINOS E FEMININOS DAS EQUIPES ESPORTIVAS DA UFU</b>	<b>GINÁSIO 1</b>

<b>Número da identificação</b>	<b>Nome do autor</b>	<b>Nome do trabalho</b>	<b>Local de apresentação</b>
<b>5624</b>	<b>MARIA PAULA RUBIN</b>	<b>ANÁLISE BIOMECÂNICA DO SALTO VERTICAL COM CONTRAMOVIMENTO</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5003</b>	<b>ANNA CLÁUDIA PEREIRA BORGES</b>	<b>COMPARAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ENTRE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS MASCULINOS E FEMININOS DA UFU</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5715</b>	<b>HOMERO OLIVEIRA AVELAR</b>	<b>AVALIAÇÃO MORFOMÉTRICA DE ADIPÓCITOS DE CAMUNDONGOS SWISS SUBMETIDOS A DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIO</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5644</b>	<b>PALOMA GONÇALVES MENDES</b>	<b>EVIDÊNCIAS DO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA DISFUNÇÃO FEMORO PATELAR: REVISÃO SISTEMÁTICA</b>	<b>GINÁSIO 1</b>



<b>5736</b>	<b>JULYE CRISTIE ALEXANDRE VIEIRA</b>	<b>COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ASSOCIADO À OBESIDADE ABDOMINAL EM IDOSOS</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5701</b>	<b>FHILLIPE RODRIGUES ALVES SANTOS</b>	<b>CAPACIDADE DE PREDIÇÃO DE TEMPO EM TESTE DE PISTA PARA UMA PROVA DE 5KM: ESTUDO PILOTO</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5708</b>	<b>DEBORA FERREIRA PESSOA</b>	<b>AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5653</b>	<b>FERNANDA MOREIRA DA SILVA CASTRO</b>	<b>BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5667</b>	<b>MARCOS RAFAEL DE SOUZA BARBOZA</b>	<b>UTILIZAÇÃO DOS JOGOS E BRINCADEIRAS NA APRENDIZAGEM DOS ESPORTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL</b>	<b>GINÁSIO 1</b>

<b>5732</b>	<b>LUDIMILA FERREIRA GONÇALVES</b>	<b>COMPARAÇÃO ENTRE A PERCEÇÃO SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E DESEMPENHO NOS TESTES DE APTIDÃO FUNCIONAL DE IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA MODALIDADE DANÇA</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5639</b>	<b>BRUNO LUIS DA SILVA</b>	<b>ANÁLISE DOS DADOS ANTROPOMÉTRICOS DE ADOLESCENTES ESCOLARES</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5641</b>	<b>PALOMA RODRIGUES DE OLIVEIRA</b>	<b>IDENTIFICAÇÃO DE SOBREPESO E SEDENTARISMO ENTRE UNIVERSITÁRIOS</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5645</b>	<b>MARIA CLARA ELIAS POLO</b>	<b>ASSOCIAÇÃO ENTRE A REGULARIDADE E A MANUTENÇÃO DE PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICAS, ESPORTIVAS E DE LAZER DA INFÂNCIA/ADOLESCÊNCIA PARA A IDADE ADULTA</b>	<b>GINÁSIO 1</b>

<b>5731</b>	<b>MAIKE FAUSTINO VIEIRA</b>	<b>ANÁLISE DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE IDOSOS ATIVOS</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5699</b>	<b>HELTON ALVES CARVALHO</b>	<b>TORNEIO DE XADREZ COMO DIAGNÓSTICO E BASE PARA PROJETO DE INTERVENÇÃO</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
<b>5721</b>	<b>MARIA CECÍLIA BORGES CASTRO POSIADLO</b>	<b>ESTADO NUTRICIONAL, COMPOSIÇÃO CORPORAL E CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA.</b>	<b>GINÁSIO 1</b>

Número da identificação	Nome do autor	Nome do trabalho	Local de apresentação
5640	FABÍOLA TATIANA NUNES	QUALIDADE DE VIDA E HABITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES ESCOLARES	GINÁSIO 1
5735	LAURA DAMASCENO MAMEDE	ATIVIDADES PSICOMOTORAS PARA BEBÊS COM DEFICIÊNCIA	GINÁSIO 1
5658	DANILO JOSÉ MACHADO	AVALIAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	GINÁSIO 1
5704	LUCAS DE DEUS SILVA	ANÁLISE DE PRODUÇÕES DE DISSERTAÇÕES E TESES COM ENFOQUE NA TEMÁTICA FUTSAL	GINÁSIO 1
5005	AMANDA CRISTINE ARRUDA DE CARVALHO	PROJETO DE EXTENSÃO DE 2015 - DIABETES EM JOVENS: CONHECER PARA EVITAR	GINÁSIO 1

<b>5627</b>	<b>ARIADENES DE SOUZA SOARES</b>	<b>ATIVIDADE AQUÁTICA PARA PESSOA COM PARALISIA CEREBRAL ESPÁTICA QUADRIPLÉGICA</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
-------------	--------------------------------------	---	------------------

<b>Número da identificação</b>	<b>Nome do autor</b>	<b>Nome do trabalho</b>	<b>Local de apresentação</b>
5638	ALINE SILVA DOS REIS	COMPARAÇÃO DA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE DIVERSAS MODALIDADES	GINÁSIO 1
5652	GERALDO JOSÉ OLIVEIRA DE CASTRO	PERFIL DE (IN) SUFICIÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO ESTADUAL DO INTERIOR DE MINAS GERAIS	GINÁSIO 1
5710	LUNA APARECIDA GONÇALVES DOS REIS	A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	GINÁSIO 1
5662	LUCIANA MENDES	EDUCAÇÃO FÍSICA ASSOCIADA AOS PROJETOS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL	GINÁSIO 1

<b>5004</b>	<b>SARAH YASMINY LUZ</b>	<b>CAPACIDADES E PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-UFU NO ANO DE 2016.</b>	<b>GINÁSIO 1</b>
-------------	------------------------------	--	------------------

**TRABALHOS  
APRESENTADOS:  
MODALIDADE  
COMUNICAÇÃO ORAL**



## COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E DA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO DE UM EXERCÍCIO DE HIDROGINÁSTICA REALIZADO COM E SEM EQUIPAMENTO EM MULHERES IDOSAS

Amanda Melo Tolentino Rocha, Kamila Regina Santana, Giselle Helena Tavares, Ana Carolina Kanitz, Izaura de Menezes Medeiros  
Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia - MG - FAEFI  
amandas.4@hotmail.com

**Introdução:** A hidroginástica é uma atividade benéfica para os idosos, pois, além de ser um exercício que movimentava todas as partes do corpo, apresenta menores valores de frequência cardíaca (FC). Assim, torna-se importante avaliar a FC e a percepção de esforço (PE) em diferentes situações, por exemplo, em exercícios com e sem o uso de equipamento. **Objetivo:** analisar o comportamento da FC e da PE de um exercício de hidroginástica realizado com e sem equipamento em mulheres idosas. **Métodos:** Participaram 11 idosas, com idade entre 58 e 84 anos, praticantes de hidroginástica do projeto de Atividades Físicas e Recreativas para Terceira Idade (AFRID), da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Para determinação da FC e da PE as voluntárias realizaram o exercício de corrida estacionária com flexão e extensão de cotovelo na cadência fixa de 100 batidas por minutos, com (CE) e sem equipamento (SE). Cada teste teve duração de 4min e utilizou-se o equipamento flutuante para membros superiores. A FC foi coletada a cada 30s a partir do terceiro minuto do exercício e a PE foi coletada imediatamente após o término do mesmo. Para a análise utilizou-se o teste-t pareado ( $\alpha=0,05$ ). **Resultados:** não foram encontradas diferenças significativas entre o exercício realizado com e sem equipamento tanto para FC (CE:  $99\pm 13$ bpm; SE:  $97\pm 11$  bpm;  $p=0,485$ ) como para PE (CE:  $13\pm 2$ ; SE:  $11\pm 1$ ;  $p=0,084$ ). **Conclusão:** a partir dos resultados conclui-se que o equipamento utilizado não aumentou as respostas de FC e de PE, ou seja, não foi capaz de aumentar a intensidade do exercício.

## TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA

Andressa Gonçalves Ferreira, Amanda Melo Tolentino Rocha, Karla Roberta da Silva Tavares, Izaura de Menezes Medeiros, Giselle Helena Tavares, Ana Carolina Kanitz  
Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia - Minas Gerais  
andressagoncalvesferreira1996@gmail.com

**Introdução:** O envelhecimento está relacionado a alterações fisiológicas, psicológicas, sociais, físicas e ao surgimento de doenças crônicas. Essas alterações podem ser influenciadas pelo hábito de vida do indivíduo e a prática de atividades físicas (AF) pode ser uma importante ferramenta na manutenção dos declínios que o processo de envelhecimento provoca.

**Objetivos:** Analisar o tempo de AF e comportamento sedentário de idosos participantes de um programa de atividade física. **Métodos:** A amostra foi composta por 17 idosos ( $69,56 \pm 9,09$  anos) de ambos os sexos, participantes do programa Atividades Físicas e Recreativas para Terceira idade (AFRID) na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). A coleta de dados foi realizada em forma de entrevista através do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, forma longa, adaptado por Benedetti et al. (2004). Para interpretação dos dados foi utilizado análise descritiva, com média e desvio padrão, além disso, foi aplicada uma medida de associação utilizando a correlação de Pearson ( $\alpha=0,05$ ). **Resultados:** Em média os idosos gastam 999,71 (dp  $\pm 269,10$ ) min/sem sentados, 134,79 (dp  $\pm 133,80$ ) min/sem realizando AF leve, 617,65 (dp  $\pm 323,55$ ) min/sem com AF moderada e 45,88 (dp  $\pm 160,90$ ) min/sem em AF vigorosa. Os dados apresentaram também correlação moderada ( $r = -0,58$ ) e significativa ( $p = 0,015$ ), demonstrando que quanto maior o tempo sentado menor o tempo realizando AF. **Conclusão:** Podemos concluir que a maioria dos idosos gasta mais minutos por semana sentados do que realizando AF leve, moderada ou vigorosa. Os idosos que apresentaram menor tempo sentado durante a semana obtiveram tempo maior em AF realizadas no mesmo período.

## FREQUÊNCIA DE FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE UBERLÂNDIA-MG

Arieli Jaqueline Farias da Silva, Álvaro Tobias Gonçalves da Silva, Amanda Cristine Arruda de Carvalho, Anna Cláudia Pereira Borges, Bruna Lucas Silva, Bruna Thaís Gomes, Camila Cândido Mariano, Guilherme Gonzaga de Souza, Janaina Oliveira Alves Sousa, Mateus Romão Pereira Escobar, Sarah Yasminy Luz, Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Guilherme Morais Puga.

Programa de Ensino Tutorial – Faculdade de Educação Física - Universidade Federal de Uberlândia - MG - FAEFI  
arielifarias@yahoo.com.br

**Introdução:** As doenças cardiovasculares constituem uma das principais causas de óbito no nosso país, causadas por vários fatores como o sedentarismo, tabagismo, dislipidemias, hipertensão, diabetes e obesidade. **Objetivo:** Identificar quais são os fatores de risco de doenças cardiovascular com maior incidência em homens e mulheres praticantes de atividade física no Parque do Sabiá em Uberlândia-MG. **Métodos:** Foram avaliadas aleatoriamente as informações de 506 indivíduos que estavam praticando atividade física no Parque do Sabiá em Uberlândia-MG em vários períodos no dia. Os fatores de risco cardiovasculares verificados foram: Tabagismo, Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus e Dislipidemia. **Resultados:** Deste total, 48,8% (247) eram mulheres (49,3±15,4 anos, 27,1±4 Kg/m<sup>2</sup> de IMC) e 53% (259) eram homens (51,1±14,6 anos e 27±4 Kg/m<sup>2</sup> de IMC). Dentre os fatores de risco cardiovasculares avaliados, 29,7% (73) das mulheres e 30,0% (78) dos homens apresentavam Hipertensão Arterial; 5,3 % (13) das mulheres e 43,5% (113) dos homens apresentavam Dislipidemia; 13,4% (33) das mulheres e 12,3% (32) dos homens apresentavam Diabetes Mellitus; e 4,1 % (10) das mulheres e 5,4% (14) dos homens eram fumantes. Além disso, 83,8% (207) das mulheres e 38,2% (99) homens não apresentavam nenhum fator de risco cardiovascular, 27,5% (68) das mulheres e 40,1% (104) homens apresentavam pelo menos 1; 10,1% (25) mulheres e 15% homens (39) apresentavam 2; e 1,2% (3) mulheres e 6,9% (18) homens apresentavam 3 ou mais fatores de risco cardiovascular. **Conclusão:** De acordo com os dados a maioria das mulheres e menos da metade dos homens não apresentaram nenhum fator de risco cardiovascular, porém, ainda assim um grande número de pessoas apresenta pelo menos um fator de risco tendo em vista que esta população pratica atividades físicas regularmente.

## **EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO OFERECIDO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES**

Debora Bernardo da Silva; Priscila Missaki Nakamura; Eduardo Kokubun;

Camila Bosquiero Papini

Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/SP<sup>3</sup>

deborabernardo.silva@yahoo.com.br

**Introdução:** Qualidade de vida é o termo usado para expressar o “sentir-se bem”, sendo possível interpretar que corresponde à satisfação de diversos fatores, dentre eles o bem-estar físico, psicológico e social. As condições que contribuem para a boa qualidade de vida da população são muito discutidos e indicados nas pesquisas da área da saúde, dentre eles o exercício físico. **Objetivos:** Avaliar o efeito de um programa de exercícios físicos (PEF) em Unidade Básica de Saúde (UBS) na percepção da qualidade de vida de mulheres. **Material e Métodos:** Foi realizado um estudo quase-experimental com participação de 15 mulheres (idade=56,4±11,9 anos; IMC=28,1±6,8kg/m<sup>2</sup>) de 1 UBS do Município de Rio Claro-SP. O PEF foi composto por 2 sessões/semana de duração de 60 minutos (30 minutos de atividades aeróbias e 30 minutos de atividades generalizadas) durante 12 meses. Para avaliação da qualidade de vida foi utilizado o questionário WhoqolBref que avalia a qualidade de vida geral e os aspectos físico, psicológico, social e ambiental. O teste T-pareado foi utilizado para fazer as comparações entre os momentos pré e pós, no SPSS versão 17 adotando um nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** A análise estatística indicou que os aspectos, físico (pré=73,3±16,7; pós=83,6±17,4,  $p=0,034$ ), psicológico (pré=68,9±11,6; pós=78,6±14,7;  $p=0,002$ ) e social (pré=72,2±19,3; pós=83,3±13,7;  $p=0,014$ ) tiveram um aumento significativo após 12 meses de intervenção. A qualidade de vida geral dos participantes também aumentou após a intervenção (pré= 74,9; pós= 78,6;  $p=0,136$ ) porém o resultado não foi significativo. **Conclusão:** Assim, verifica-se que o PEF oferecido na UBS foi efetivo em melhorar a percepção qualidade de vida nos aspectos físico, psicológico e social das participantes após o período de intervenção.

## ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM IDOSOS DISTRIBUIDO EM DOMÍNIOS

Fernanda Aparecida Lopes Magno, Jairo Hélio Júnior, Jeffer Eidi Sasaki, Jair Sindra

Virtuoso Júnior

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba/MG

nandinhalopes\_2008@hotmail.com.

**Introdução:** Atualmente diversos pesquisadores tem voltado seus estudos para o tempo total em comportamento sedentário (CS) despendido por idosos, entretanto poucos tem se atentado em quais atividades esse tempo é distribuído. **Objetivos:** Analisar o CS de pessoas idosas por meio do questionário “Measure of Older Adults Sedentary Time” (MOST). **Material e métodos:** Participaram do estudo 57 idosos (68,7 anos  $\pm$  3,47 anos) de ambos os sexos, que participam de atividades na Unidade de Atendimento ao Idoso (UAI), na cidade de Uberaba, Minas Gerais. Os participantes responderam o questionário MOST, composto por sete questões que avaliam o CS (na posição sentada ou deitada), compreendendo atividades/domínios de “assistir televisão”, “uso do computador”, “leitura”, “socialização”, “transporte”, “passatempos” e “outras atividades” em horas e minutos nos últimos sete dias. Realizou-se a média do tempo em minutos de cada questão, para verificar o tempo que os idosos despendem em cada atividade ao longo dos últimos sete dias. **Resultados:** O tempo total despendido em CS foi em média 2.168,6  $\pm$  1.054,8 min/sem, distribuídos nas atividades: assistir televisão (1.041,3  $\pm$  795,0), utilizar o computador (113,2  $\pm$  459,9), leitura (86,2  $\pm$  176,3), socialização (215,7  $\pm$  237,74), transporte (149,2  $\pm$  166,7), passatempos (240,6  $\pm$  509,6) e outras atividades (324,9  $\pm$  192,7). Observou-se que o comportamento autorreportado mais prevalente entre os idosos durante sete dias da semana foi “assistir televisão”, seguido por “outras atividades”, “passatempos”, “socialização”, “transporte”, “uso do computador” e “leitura”. **Conclusão:** Com base nos resultados, é possível identificar que os idosos possuem elevado tempo exposto em CS, especialmente assistindo televisão. Há a necessidade de estudos que possam analisar o impacto desse comportamento na saúde da população idosa.

## CARACTERIZAÇÃO DO ESTADO COGNITIVO E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS ATIVOS

Gabriela Lima de Castro, Andressa Gonçalves Ferreira, Izaura de Menezes Medeiros, Ana Carolina Kanitz, Giselle Helena Tavares  
Universidade Federal Uberlândia - MG - FAEFI  
gabriela\_limadecastro@hotmail.com.

**Introdução:** Atualmente, observa-se um crescimento em ascensão da população idosa e estudos recentes evidenciam que a prática de atividade física pode resultar em melhoras na capacidade funcional e cognitiva do idoso. **Objetivo:** Descrever a capacidade funcional e o estado cognitivo de idosos ativos. **Método:** Participaram do estudo 24 idosos, sendo 5 homens e 19 mulheres com média de idade de  $70,12 \pm 6,94$ , frequentadores do programa Atividades Físicas e Recreativas para Terceira idade (AFRID) na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). A coleta de dados foi realizada a partir da Bateria de Testes Físicos e Funcionais para Idosos da AAHPERD, e pelo Mini Exame do Estado Mental – MEEM. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva por meio da média e desvio padrão. **Resultado:** As médias da bateria de testes da AAHPERD foram:  $31,42 \pm 11,59$  seg. no teste de agilidade,  $6,12 \pm 2,67$  seg. no teste de coordenação,  $46,62 \pm 18,86$  cm no teste de flexibilidade,  $20,33 \pm 4,44$  repetições no teste de resistência de força e 520,42 segundos no teste de capacidade aeróbia. No MEEM foi encontrado que, 58,33% dos idosos (14 idosos) não conseguiram alcançar os valores normativos de corte de acordo com o tempo de escolaridade. 41,66% (10 idosos) alcançaram o valor do escore, dentre esses idosos, 40% (4 idosos) tiveram bom desempenho nos testes de capacidade funcional. **Conclusão:** Conclui-se neste estudo que a maioria dos idosos avaliados apresentam um valor abaixo do esperado no teste de avaliação cognitiva, de acordo com a escolaridade e, apenas no teste de coordenação da AAHPERD os resultados foram satisfatórios comparados com os valores normativos da literatura. Além disso, foi possível observar que os idosos que apresentaram bom desempenho nos testes funcionais mostraram-se mais hábeis nos testes cognitivos.

## RESPOSTAS AGUDAS DO ÓXIDO NÍTRICO SALIVAR E PRESSÃO ARTERIAL APÓS A REALIZAÇÃO DE DIFERENTES SESSÕES DE EXERCÍCIOS, EM MULHERES NA PÓS MENOPAUSA

Jaqueline Pontes Batista, Juliene Gonçalves Costa, Jéssica Sanjulião Giolo, Daniela Domingos Coelho,  
Igor Moraes Mariano, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Guilherme Morais Puga  
Laboratório de Fisiologia Cardiorrespiratória e Metabólica - Faculdade de Educação Física – UFU,  
Uberlândia - MG  
jaquebpones@gmail.com

**Introdução:** O exercício físico pode proporcionar reduções na pressão arterial (PA) após sua execução, com valores abaixo dos níveis de repouso. Essa estratégia é importante no tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares (DCV) principalmente em mulheres após a menopausa, que possuem maiores incidência de DCV nessa fase da vida. Uma das explicações para redução da PA é a biodisponibilidade de substâncias como o óxido nítrico. **Objetivos:** Comparar as respostas da pressão arterial e óxido nítrico salivar após a realização das sessões mat pilates, aeróbio, resistido e controle. **Métodos:** Participaram do estudo 16 mulheres pós menopausadas normotensas com idade de  $55,3 \pm 6,9$  anos e IMC de  $27,7 \pm 3,4$  kg/m. As voluntárias foram submetidas a quatro sessões experimentais de forma randomizada no formato cross over, com a avaliação da PA e da FC através de monitor automático de pressão arterial validado e calibrado (Omron – HEM-7200): PILATES - Sessão com realização de 10 exercícios de pilates no solo durante 35 minutos com intensidade entre 11 e 14 na escala de Percepção Subjetiva de Borg (1982); AERÓBIO: sessão com realização de 35 minutos de exercício na esteira ergométrica na intensidade entre 60% e 70% da frequência cardíaca de reserva. RESISTIDO: sessão de exercício resistido realizados em forma circuitada em uma intensidade de 60 % de 1RM. CONTROLE - sem realização de nenhum exercício físico. A PA e a frequência cardíaca (FC) foram avaliadas de 15 em 15 minutos durante 60 minutos após a intervenção dentro do laboratório. A coleta de saliva foi realizada de maneira não estimulada pelo método cuspe antes, imediatamente após, 30 e 60 minutos após intervenção para análise de óxido nítrico representado pela concentração salivar de nitrito ( $\text{NO}_2^-$ ). Resultados: A ANOVA one way mostrou redução da área abaixo da curva da PA pós exercício nas sessões aeróbio e resistido em relação ao controle sem alteração no Pilates. Em relação ao  $\text{NO}_2^-$ , houve um aumento de sua concentração uma hora após o fim de todas as sessões. **Conclusão:** A sessão Pilates não foi capaz de diminuir a pressão arterial após sua prática, diferentemente das sessões

aeróbia e resistido mesmo com aumento da biodisponibilidade do óxido nítrico em todas as sessões.

## **EFEITOS DO TREINAMENTO COM EXERCÍCIOS FÍSICOS COMBINADOS NA PRESSÃO ARTERIAL E ÓXIDO NÍTRICO SALIVAR DE REPOUSO EM MULHERES PÓS-MENOPAUSADAS**

Jéssica Sanjulião Giolo, Juliene Gonçalves Costa, Jaqueline Pontes Batista, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Igor Moraes Mariano, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Larissa Aparecida Santos Matias, Guilherme Morais Puga  
Universidade Federal de Uberlândia – MG – FAEFI  
sanjuliaogiolo@hotmail.com

**Introdução:** a carência na produção de hormônios nas mulheres no período após a menopausa pode provocar alterações cardiovasculares significativas e propiciar o surgimento de doenças crônicas como a hipertensão arterial. Dentre as alternativas de prevenção e tratamento, o exercício físico é considerado importante para prevenir e controlar doenças cardiovasculares. **Objetivo:** verificar o efeito de 10 semanas de treinamento combinado (aeróbio e resistido) na pressão arterial de repouso e óxido nítrico salivar em mulheres após a menopausa. **Métodos:** participaram 14 mulheres pós menopausadas ( $53,0 \pm 4,9$  anos, imc:  $27,0 \pm 2,7$  kg/m<sup>2</sup>) saudáveis, sem o uso de terapia de reposição hormonal e sem limitações físicas. O treinamento consistiu em três sessões semanais de exercícios combinados, sendo cinco minutos de aquecimento em esteira, duas séries de quinze repetições em seis exercícios resistidos para grandes grupos musculares a 60% de 1rm, duas séries de vinte repetições de abdominais e vinte minutos de esteira ergométrica com velocidade fixa de 5,5km/h e inclinação de acordo com a intensidade do limiar ventilatório 1. Foram coletadas amostras de saliva cinco dias antes do início do treinamento e 72 horas após o fim das 10 semanas de intervenção para análise do óxido nítrico (no). A pressão arterial sistólica (pas) e diastólica (pad) de repouso foi avaliada antes e após a intervenção. Análise estatística: nos resultados pré e pós intervenção foi aplicado o teste *t student* para amostras dependentes. **Resultados:** houve redução significativa ( $p < 0,05$ ) da pas (pré:  $118,6 \pm 2,67$  e pós:  $110,9 \pm 3,83$  mmhg), da pad (pré:  $76,9 \pm 2,20$  e pós:  $70,6 \pm 2,34$  mmhg) de repouso e aumento no no salivar (pré:  $91,53 \pm 39,63$  e pós:  $203,31 \pm 62,26$  mm) após a intervenção. **Conclusão:** o exercício aeróbio combinado com o treinamento resistido



promove aumento das concentrações de óxido nítrico e redução da pas e da pad de repouso em mulheres pós menopausadas.

## **AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE IDOSOS EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS**

Juliana Cristina Silva, Franciel José Arantes, Gabriela Lima De Castro, Mayke Faustino Vieira, Izaura de Menezes, Giselle Helena Tavares,

Ana Carolina Kanitz

Universidade Federal de Uberlândia- MG – FAEFI

julianasilvacristina@yahoo.com.br

**Introdução:** As alterações da composição corporal é um fator de risco para muitas doenças crônicas principalmente nas faixas etárias mais avançadas. **Objetivo:** Verificar e classificar o índice de massa corporal (IMC), relação cintura-quadril (RCQ) e o índice de adiposidade corporal (IAC) em idosos de diferentes faixas etárias. **Material e Métodos:** 156 idosos sendo 83 idosos com idade entre 60 e 69 anos, 16 homens e 67 mulheres, e 73 com idade acima de 70 anos, 17 homens e 56 mulheres. O IMC foi calculado pela razão da massa corporal pelo quadrado da estatura; o RCQ pela razão entre cintura/quadril; e o IAC foi calculado pela razão entre a medida da circunferência do quadril pela altura multiplicada pela raiz da estatura, o resultado foi subtraído de 18 e obtido o valor final. Para a análise estatística utilizou-se o teste t de *Student* para amostras independentes e o teste de *Mann Whitney* dependendo da normalidade dos dados. O tamanho do efeito (TE) também foi calculado. Adotou-se para as análises significância de 5%. **Resultados:** As avaliações de IMC ( $p = 0.86$ ;  $TE = 0.03$ ), RCQ ( $p = 0.45$ ;  $TE = -0.11$ ) e IAC ( $p = 0.92$ ;  $TE = 0.03$ ) não apresentaram diferença entre as faixas etárias, sendo o TE classificados como insignificante. Para a faixa etária correspondente a 60-69 anos o IMC e RCQ foram classificados como: acima do peso, e sem riscos de doenças cardiovasculares; e para IAC homens com obesidade e mulheres com sobrepeso; por vez, a faixa etária acima de 70 anos o IMC, o RCQ e o IAC foram classificados como: acima do peso, sem riscos de doenças cardiovasculares e obesidade. **Conclusão:** Conclui-se que idosos em diferentes faixas etárias apresentam composição corporal semelhante e são classificados acima do peso, porém sem risco de doenças cardiovasculares segundo índices avaliados.

## O EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO NA RESISTÊNCIA INSULÍNICA DE ADOLESCENTES OBESOS

Michael Jun Fernandez Obo, João Elias Dias Nunes, Heitor Santos Cunha,  
Zulmaria Rezende Ramos de Freitas, Nádia Carla Cheik  
Universidade Federal de Uberlândia – MG – FAEFI  
jun\_edf@hotmail.com

**Introdução:** A obesidade é uma doença multifatorial que se tornou uma epidemia mundial. Em vários países o aumento da prevalência de obesidade associada a resistência à insulina (RI) tem sido observada. **Objetivo:** Avaliar as alterações promovidas, por tratamento multidisciplinar, na resistência insulínica e perfil inflamatório em adolescentes obesos. **Métodos:** Participaram deste estudo 14 adolescentes com idade de  $16,2 \pm 1,49$ , massa  $99,86 \pm 17,09$  kg, estatura  $1,69 \pm 0,09$  metros, IMC de  $35,01 \pm 3,91$  kg/m<sup>2</sup> e Circunferência Abdominal (CA)  $112,89 \pm 11,68$ . Os participantes passaram por um tratamento multidisciplinar de 6 meses sendo quatro sessões semanais de exercício dividido em treinamento aeróbio de intensidade baixa ( $60\% vVO_2^{m\acute{a}x}$ ), moderada ( $85\% vVO_2^{m\acute{a}x}$ ) e alta ( $90-100\% vVO_2^{m\acute{a}x}$ ), e treinamento resistido utilizando exercícios multiarticulares com a periodização não-linear; uma sessão semanal de educação nutricional, foi utilizado recordatório alimentar de 24h; e uma sessão semanal de terapia comportamental coletiva. Para a análise bioquímica as amostras de sangue foram obtidas por punção venosa após jejum noturno de 12 horas e analisadas no laboratório da UNIFESP para quantificar os níveis de interleucina-6 (IL-6), fator de necrose tumoral-alfa (TNF- $\alpha$ ), resistina e adiponectina. A RI foi estimada utilizando HOMA-IR e a sensibilidade insulínica pelo índice de QUICKI. Foi aplicado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, teste t Student pareado para comparar a diferença entre as médias pré e pós intervenção e o teste de Pearson para analisar as correlações entre as variáveis. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **Resultado:** Os resultados demonstram redução significativa da massa corporal ( $p=0,0024$ ), IMC ( $p=0,0034$ ), CA ( $p=0,0018$ ), HOMA-IR ( $p=0,037$ ) e aumento do índice de QUICKI ( $p=0,034$ ) sem apresentar diferenças significativas nos valores das adipocinas. **Conclusão:** O tratamento multidisciplinar em adolescentes obesos, foi eficiente para redução ponderal e o aumento da sensibilidade

## SINTOMAS DO CLIMATÉRIO ASSOCIADO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E AOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Priscila Aline Dias, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Igor Moraes Mariano, Jessica Sanjulião Giolo, Juliene Gonçalves Costa, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Guilherme Morais Puga  
Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia - MG  
priscila.dias76@gmail.com

**Introdução:** O climatério é uma etapa que marca a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo e ocorre diversas modificações endócrinas e metabólicas. Várias mulheres são acometidas pelos sintomas de instabilidade emocional, humor depressivo, alterações na qualidade do sono e sintomas vasomotores. Como terapia alternativa, a atividade física atua como possível redutor dos sintomas climatéricos, assim como para o tratamento de ansiedade e depressão. **Objetivo:** Analisar a relação entre o nível de atividade física com os sintomas do climatério, estado de ansiedade e depressão em mulheres no climatério. **Métodos:** Participaram do estudo 93 mulheres com idade de  $57\pm 7$  anos;  $70\pm 12$  Kg de massa corporal e  $27\pm 4$  Kg/m<sup>2</sup> de IMC, pré e pós menopausadas, não fumantes, não diabéticas. O estudo foi composto por seis questionários que avaliaram a qualidade de vida e sintomas do climatério. A Escala de Cervantes, Índice de Kupperman – Blatt, e Menopause Rating Scale (MRS) que avaliaram os sintomas do climatério, o nível de atividade física foi avaliado pelo International Physical Activity Questionnaire – IPAQ versão curta e os sintomas de ansiedade e depressão pelo Inventário de Ansiedade de Beck-BAI e Inventário de Depressão de Beck-BDI. Para verificar a associação dos questionários foi utilizado o teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ). **Resultados:** Mulheres que apresentaram sintomas leve 73,3% (n=59) no questionário Índice de Kupperman- Blatt, também apresentaram nível de ansiedade leve através do questionário BAI, com relação ao nível de depressão, 67,9% (n=59) das mulheres com sintomas leves no Índice de Kupperman- Blatt, apresentaram nível de depressão leve no questionário BDI. Não houve associação dos níveis de ansiedade, depressão e sintomas do climatério com nível de atividade física e IMC. **Conclusões:** Mulheres com sintomas leves avaliados pelo Índice de Kupperman- Blatt apresentaram menor incidência de ansiedade e depressão, porém aparentemente esses sintomas não estão relacionados ao nível de atividade física ou IMC.

## **O SIGNIFICADO DA DANÇA PARA IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO FINATI EM PARIPIRANGA/BA**

Luana Dos Santos, Evandailza Santos De Carvalho Silva, Rafaela Gomes Dos Santos

Centro Universitário uniages, Paripiranga/BA

luaninha.25@hotmail.com

**Introdução:** A população idosa vem aumentando, consideravelmente, nos últimos anos. Com esse cenário, a participação em atividades físicas bem orientadas, desempenha-se um papel importante na qualidade de vida dos idosos. A dança é uma atividade física e de boa aceitação pelos idosos. **Objetivo:** analisar o significado da dança para mulheres idosas praticantes da dança gerontológica do Projeto FINATI (Faculdade Integrada da Terceira Idade) da cidade de Paripiranga (BA). **Material e Métodos:** Esse estudo se caracteriza como um estudo descritivo, com abordagem qualitativa. A amostra da pesquisa é composta por 12 idosas com idade superior ou igual a 60 anos e praticantes de dança no projeto. Os instrumentos para coleta de dados foram a observação e entrevista semiestruturada. A análise dos dados das idosas foi realizada com base na técnica de análise de conteúdo. Emergiram seis categorias e 21 subcategorias. **Resultados:** Nas categorias macro, têm-se “Conceito de dança”, com quatro subcategorias: “Saúde”, “Dança como bem-estar/alegria”, “Dança como arte”, “Aspecto cognitivo/mente”. A categoria macro “Motivos de participar das aulas de dança” convergiu em três subcategorias: “Por gostar de dançar”, “Motivos emocionais”, “Convite/amigos”. A categoria macro “A importância da dança para a vida” convergiu em três subcategorias: “Saúde física e mental”, “Proporcionar bem-estar/alegria”, “Movimento Corporal”. A categoria macro “Principais mudanças ocorridas depois das práticas de dança” convergiu em quatro subcategorias: “Melhora a comunicação”, “Quebra da timidez”, “Interação/amizades”, “Bem-estar físico”. A subcategoria “A dança na sua juventude” convergiu em três subcategorias: “Dançava pouco”, “Não dançava”, “Dançava quando jovem”. E a categoria macro “Representação da dança Espetáculo” convergiu em três subcategorias: “Diferentes sentimentos”, “Emoção”, “Reconhecimento Social”. **Conclusão:** A dança para as idosas praticantes do programa de atividades físicas orientadas tem contribuído positivamente, trazendo-lhes significados para uma vida saudável, dentre os aspectos físicos, sociais, afetivos e emocionais.

**ANÁLISE DOS SINTOMAS CLIMATÉRICOS FRENTE AO NÍVEL DE  
ATIVIDADE FÍSICA E A TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL EM  
MULHERES PÓS MENOPAUSADAS**

Tállita Cristina Ferreira de Souza, Juliene Gonçalves Costa, Jaqueline Pontes

Batista, Guilherme Morais Puga

Laboratório de Fisiologia Cardiorrespiratória e Metabólica - Faculdade de

Educação Física – UFU Uberlândia - MG

tallita\_crystina@hotmail.com

**Introdução:** O período após a menopausa é marcado por importantes modificações endócrinas e metabólicas no organismo da mulher associadas à incidência de sintomas vasomotores, depressão e alterações de humor conhecidos como sintomas climatéricos (SC). Como estratégias para minimizar esses sintomas existem alguns tratamentos, dentre eles, a terapia de reposição hormonal (TRH) e a prática da atividade física. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi relacionar o nível de atividade física com o índice de massa corporal (IMC) e os sintomas climatéricos em mulheres pós menopausadas com e sem TRH. **Métodos:** A amostra consistiu em dois grupos de mulheres com uso de TRH (n=155), (56±7 anos; 8±7 anos após a menopausa; 25±3 kg/m<sup>2</sup>) e sem uso de TRH (n=237), (57±7 anos; 9±7 anos após a menopausa; 27±4 kg/m<sup>2</sup>). O instrumento utilizado para avaliar os sintomas climatéricos foi o questionário *Menopause Rating Scale* (MRS), e para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) - versão curta. Utilizou-se o teste de qui-quadrado ( $\chi^2$ ) na relação entre os questionários e IMC no programa estatístico SPSS 21. **Resultados:** As mulheres mais ativas nos grupos com e sem TRH, 59% e 56% respectivamente, apresentaram índices de SC e IMC significativamente melhores ( $p<0,05$ ) do que as sedentárias ou irregularmente ativas. Detectou-se que as voluntárias com sobrepeso ou obesidade possuíam SC mais severos principalmente no grupo sem TRH (57%). **Conclusão:** Estes resultados sugerem que a atividade física pode amenizar os sintomas da menopausa nessa população independente da TRH, porém o IMC é um fator agravante nos SC mesmo com o uso da TRH.

**MARCADORES DE OBESIDADE E ADIPOSIDADE ABDOMINAL EM  
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NO PARQUE DO SABIÁ EM  
UBERLÂNDIA-MG**

Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Álvaro Tobias Gonçalves da Silva, Amanda Cristine Arruda de Carvalho, Anna Cláudia Pereira Borges, Arieli Jaqueline Farias da Silva, Bruna Lucas Silva, Bruna Thais Gomes, Camila Cândido Mariano, Guilherme Gonzaga de Souza, Janaina Oliveira Alves Sousa, Mateus Romão Pereira Escobar, Sarah Yasminy Luz, Guilherme Moraes Puga

Programa de Educação Tutorial PET- Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – UFU  
Uberlândia – MG

victorhugo\_vascao@hotmail.com

**Introdução:** A obesidade está tomando proporções alarmantes em todos os cantos do mundo, incluindo o Brasil. Além da obesidade, a concentração de adiposidade abdominal está rigorosamente relacionada a risco de doenças cardiovasculares. **Objetivo:** Apontar a frequência e a relação entre a obesidade, sobrepeso e adiposidade abdominal em homens e mulheres praticantes de atividades físicas no Parque do Sabiá em Uberlândia-MG. **Métodos:** Foram avaliadas aleatoriamente 506 voluntários (246 mulheres com  $49 \pm 15$  anos,  $27 \pm 4$  Kg/m<sup>2</sup> de IMC e  $0,87 \pm 0,13$  de RCQ; 260 homens com  $51 \pm 15$  anos e  $27 \pm 4$  Kg/m<sup>2</sup> de IMC e  $0,89 \pm 0,11$  de RCQ) praticantes de atividades físicas no Parque do Sabiá em Uberlândia-MG em horários entre 07:00 e 10:00 nos meses de agosto de 2015 e agosto de 2016. A obesidade foi indicada pelo índice de massa corporal (IMC) avaliado pela razão entre a massa corporal (MC) sobre o dobro da estatura (EST). A adiposidade abdominal foi avaliada através da razão circunferência da cintura (CC) e do quadril (CQ) - RCQ. **Resultados:** Dentre as mulheres, 65 (26%) apresentaram IMC normal, 121 (49%) estava com sobrepeso, 60 (24%) eram obesas, e 181 (73%) apresentaram RCQ acima de 0,80. Nos homens, 77 (29%) apresentaram IMC normal, 124 (47%) estava com sobrepeso, 59 (22%) eram obesos e 151 (58%) apresentaram RCQ acima de 0,90. **Conclusão:** A incidência de obesidade e sobrepeso nos praticantes de atividades física no Parque estudado foi de aproximadamente 73% nas mulheres e 69% nos homens sendo que 73% das mulheres e 58% dos homens apresentaram também níveis altos de acúmulo de tecido adiposo abdominal que está associado a alto risco de desenvolvimento de eventos cardiovasculares.

## IMC OU CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA: QUAL O MELHOR PARÂMETRO ANTROPOMÉTRICO PARA PREDIZER MUDANÇAS NA QUANTIDADE DE GORDURA APÓS PROTOCOLO DE TREINAMENTO?

Flávia Moure Simões de Branco, Paula Cândido Nahas, Luana Tomazetto Rossato, Fernanda Maria Martins, Aleteia de Paula Souza, Marcelo Augusto da Silva Carneiro, Fabio Lera

Orsatti, Erick Prado de Oliveira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba - MG

fla-msb@hotmail.com

**Introdução:** A quantificação da gordura corporal por métodos padrão-ouro tem elevado custo, portanto, parâmetros antropométricos acessíveis à prática são necessários para avaliação das alterações na quantidade de gordura corporal após protocolos de treinamento. **Objetivo:** verificar se alterações do Índice de Massa Corporal (IMC) e da circunferência da cintura (CC) apresentam correlação com as mudanças na quantidade de gordura corporal após programa de exercício físico. **Métodos:** Foram avaliadas mulheres jovens e pós-menopausadas (19 a 81 anos) submetidas a um programa de treinamento de força ou treinamento intervalado de alta intensidade, 3 vezes por semana, durante 12 semanas. A gordura corporal total, gordura do tronco, andróide e gínóide foram quantificadas pelo DEXA. Além disso, foram mensuradas a CC e o IMC. As voluntárias foram avaliadas no momento inicial (n=84) e após a intervenção do treinamento físico (n=32). Para quantificar as mudanças ocorridas nas variáveis após intervenção, calculou-se o delta ( $\Delta$ ) (final–inicial). Realizou-se a correlação de Pearson do IMC e CC com a gordura corporal no momento inicial e com o delta das variáveis. **Resultados:** No momento basal, o IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) ( $r=0,82$ ;  $r=0,94$ ;  $r=0,93$ ;  $r=0,87$ ;  $p<0,05$ ) e a CC (cm) ( $r=0,91$ ;  $r=0,93$ ;  $r=0,94$ ;  $r=0,81$ ;  $p<0,05$ ) correlacionaram-se positivamente com gordura corporal total, do tronco, andróide e gínóide, respectivamente. Após a intervenção, somente notou-se correlação do  $\Delta$  CC com o  $\Delta$  gordura corporal total ( $r=0,41$ ;  $p<0,05$ ) e  $\Delta$  gordura gínóide ( $r=0,54$ ;  $p<0,05$ ). **Conclusão:** Apesar do IMC e da CC se correlacionarem positivamente com os parâmetros de adiposidade no momento basal, somente as mudanças das medidas da CC foram correlacionadas com mudanças de gordura corporal total e gínóide, o que demonstra que a CC parece ser um parâmetro melhor que o IMC para prever as mudanças da quantidade de gordura corporal durante protocolos de treinamento.

## MUDANÇAS NA CIRCUNFERÊNCIA DA PANTURRILHA SE CORRELACIONAM COM ALTERAÇÕES NA MASSA GORDA DA PERNA APÓS PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

Paula Cândido Nahas, Flávia Moure Simões de Branco, Luana Thomazetto Rossato, Aletéia de Paula Souza, Fernanda Maria Martins, Marcelo Augusto da Silva Carneiro, Fábio Lera

Orsatti, Erick Prado de Oliveira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba - MG

nahaspaula6@gmail.com

**Introdução:** A circunferência da panturrilha (CP) tem sido associada como possível preditor da massa magra, entretanto, ainda não está elucidado se esta medida pode ser utilizada para avaliar modificações na massa magra e gorda após protocolos de treinamento. **Objetivo:** Verificar se alterações da CP apresentam correlação com as mudanças na quantidade de massa magra e massa gorda (total e da perna) após protocolo de exercício físico. **Material e métodos:** Foram avaliadas mulheres jovens e pós-menopausadas (19 a 81 anos) submetidas a um programa de treinamento de força ou treinamento intervalado de alta intensidade, 3 vezes por semana, durante 12 semanas. A CP foi aferida em seu maior diâmetro. A massa magra e a massa gorda (total e das pernas) foram avaliadas por DEXA. As voluntárias foram avaliadas no momento inicial (n=84) e após a intervenção do treinamento físico (n=32). Para quantificar as mudanças ocorridas nas variáveis após intervenção, calculou-se o delta ( $\Delta$ ) (final–inicial). Realizou-se a correlação de Pearson da CP com a massa magra e a massa gorda (total e da perna) no momento inicial e com o delta das variáveis. **Resultados:** No momento basal, observou-se correlação positiva da CP com a massa magra total ( $r=0,61$ ), massa magra das pernas ( $r=0,61$ ), massa gorda total ( $r=0,65$ ) e massa gorda das pernas ( $r=0,68$ );  $p<0,05$ . Após a intervenção, somente notou-se correlação do  $\Delta$  CP com o  $\Delta$  massa gorda da perna ( $r=0,37$ ;  $p<0,05$ ). **Conclusão:** Apesar da CP se correlacionar positivamente com os parâmetros de massa magra e adiposidade (total e perna) no momento basal, as mudanças das medidas da CP foram correlacionadas somente com mudanças da gordura da perna, o que demonstra que a utilização da CP parece prever as mudanças da quantidade de gordura da perna, mas não da massa magra, durante protocolos de treinamento.



## **ANÁLISE DA FREQUÊNCIA DAS CRISES DOLOROSAS EM ACADÊMICOS COM CEFALEIA TIPO TENSIONAL EPISÓDICA FREQUÊNTE**

Kennedy Rodrigues Lima, Élcio Alves Guimarães, Kelly Duarte Lima Makhoul

Centro Universitário do Triângulo-UNITRI, Uberlândia – Minas Gerais

rodrigueskennedy@yahoo.com

**Introdução:** Na Cefaleia Tipo Tensional Episódica Frequente (CTTEF) ocorrem pelo menos 10 crises que acontecem em 1 ou mais dias por mês, porém, menos de 15 dias por mês (12 ou mais dias por ano, porém menos de 180 dias por ano), caracterizada por dor bilateral, com caráter em pressão/aperto, de intensidade fraca ou moderada e não agravada por atividades físicas rotineiras. As cefaleias podem variar conforme a intensidade e a frequência, podendo ser extremamente incapacitantes. Dor de cabeça é uma condição dolorosa relacionada à diminuição da produtividade no trabalho ou na escola, limitação de atividades sociais e comprometimento da qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a frequência com a qual ocorrem as crises dolorosas em acadêmicos acometidos pela Cefaleia Tipo Tensional Episódica Frequente. **Métodos:** A amostra foi constituída por 240 alunos da graduação de ambos os sexos e maiores de 18 anos. O presente estudo foi aprovado pelo CEP da UNITRI sob o parecer nº 1.198.173. Aplicou-se um questionário de acordo com os critérios da (CIC), o questionário possui 26 questões objetivas. Após a aplicação do questionário, os dados foram tabulados para triagem das respostas por meio dos seguintes registros: pelo menos 10 crises ocorrendo em 1 ou mais dias por mês, porém, menos de 15 dias por mês (12 ou mais dias por ano). **Resultados:** Entre os 240 questionários aplicados, 18 apresentaram CTTEF, e dentre estes 10 (55,56%) acadêmicos com CTTEF apresentaram crises de cefaleia de um a sete dias por mês, ao passo que oito (44,44%) tiveram entre quatro e 11 crises de cefaleia por ano. **Conclusão:** Conclui-se que as crises dolorosas ocorrem com alta frequência entre os acadêmicos de Fisioterapia acometidos pela CTTEF.

**RELAÇÃO ENTRE DESEMPENHO INTERMITENTE E VARIÁVEIS  
HORMONAIIS, LACTATO SANGUÍNEO E FREQUÊNCIA CARDÍACA EM  
FUTEBOLISTAS**

Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite, André Londe Monteiro,  
Edmar Lacerda Mendes, Hugo Ribeiro Zanetti, Gustavo Ribeiro da Mota.  
marcoferreiraleite@hotmail.com

**Introdução:** Esportes coletivos exigem distintos esforços intermitentes. O YoYo Intermitente *Endurance* teste nível 2 (YOYOIE2) é altamente correlacionado com o desempenho específico em jogos e discrimina diferentes níveis de futebolistas. Porém, sua relação com variáveis fisiológicas ainda é pouco conhecida. **Objetivo:** Analisar possíveis correlações entre o desempenho no YOYOIE2 com variáveis hormonais, lactato sanguíneo (LA), e frequência cardíaca máxima (FCmax). **Métodos:** Onze futebolistas amadores (21,0±1,09 anos; 72,33±9,41 kg; 1,75±0,04 m; 11,95±4,65 % de gordura) realizaram (após familiarização) o YOYOIE2 em quadra de futsal e as seguintes variáveis foram analisadas: desempenho (distância percorrida), testosterona, cortisol (5 mL de sangue 30 min após o YOYOIE2; método imunoenensaio quimiluminescente), LA (~ 25 µL, 3 min após o YOYOIE2; Accutrend®) e FCmax (cardiofrequencímetro POLAR®). Na análise estatística foi utilizado o teste de normalidade de *Shapiro Wilk*, seguida da correlação de *Spearman* ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Houve correlação direta entre a distância do YOYOIE2 e FCmax ( $r=0,780$ ), distância do YOYOIE2 e cortisol pós ( $r=0,679$ ), bem como correlações inversas do nível da testosterona pós e distância do YOYOIE2 ( $r= -0,524$ ). No entanto, não houve correlação entre distância do YOYOIE2 e LA ( $r=0,382$ ) Conclusões: Em futebolistas amadores o desempenho no teste YOYOIE2 está diretamente correlacionado com capacidade cardiovascular, como FCmax, e concentrações hormonais, especificamente níveis de testosterona e cortisol. Entretanto, não foi encontrado relação entre o desempenho no teste YOYOIE2 com a concentração de LA nestes atletas.

## DIFERENÇA DE GÊNERO NAS RESPOSTAS DA VARIABILIDADE DE FREQUENCIA CARDÍACA EM DIFERENTES TIPOS DE TREINAMENTO

Igor Moraes Mariano, Daniela Domingos, Guilherme Morais Puga  
Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Uberlândia.

Uberlândia, Minas Gerais.

igormmariano@gmail.com

gmpuga@gmail.com

**Introdução:** O exercício físico é uma importante estratégia para auxiliar no controle de doenças cardiovasculares e na redução de estresse cardíaco. Uma forma simples de medir tal estresse e avaliar a modulação cardíaca no pós exercício é a análise da variabilidade de frequência cardíaca (VFc) **Objetivo:** Comparar os efeitos agudos entre os gêneros na VFc depois de 3 tipos de sessão durante uma hora de repouso. **Métodos:** Participaram 20 voluntários (9F e 11M) saudáveis, com faixa etária de  $38,2 \pm 10,4$  anos e  $74,6 \pm 14,2$  Kg. Os voluntários eram servidores da Universidade Federal de Uberlândia, e foram submetidos a três sessões experimentais (48h de diferença), de forma randomizada no formato *cross over*: AE- sessão com exercício aeróbio em esteira ergométrica a 60% da Frequência cardíaca de reserva estimada; RES- sessão com realização de exercício resistido no formato de circuito com intensidade de 40% de 1RM; CON- sessão controle em repouso. As sessões de exercício físico foram realizadas entre 7:30 e 8:00, e a FC foi analisada: 15 minutos antes da atividade proposta e de 15 em 15 minutos durante uma hora após a atividade através de cardiofrequencímetro, com gravação dos intervalos RR. Os dados foram analisados no domínio do tempo (RMSSD, SDNN e pNN50) e no domínio da frequência (LFnu e HFnu). **Resultados:** Os valores de RMSSD, SDNN, pNN50 e LFnu foram maiores em ambos os gêneros pós exercício resistido e os de HFnu estavam menores, refletindo um maior estresse autonômico no pós exercício. Além disso, mulheres sofreram menos estresse cardíaco que homens principalmente após exercício aeróbico, principalmente comparando as variáveis HFnu, LFnu e pNN50. **Conclusão:** Exercícios aeróbio de média intensidade imprimem menor estresse cardiovascular que circuito resistido a 40% de 1RM em ambos os gêneros, mas mulheres tem um menor estresse cardíaco, principalmente no pós exercício aeróbio que homens.

## **EFEITO AGUDO DE DIFERENTES TIPOS DE AQUECIMENTO NAS RESPOSTAS NEUROMUSCULARES NO EXERCÍCIO SUPINO RETO**

Mateus de Lima Rodrigues, Franciel José Arantes, João Elias Dias Nunes,

Cristiano Lino Monteiro de Barros.

Universidade Federal De Uberlândia, Uberlândia-Mg - FAEFI

mateus\_limarodrigues@hotmail.com.

**Introdução:** Em exercícios de força e potência diversos são os mecanismos associados a melhora do desempenho causados pelo aquecimento, dentre eles aumento da temperatura muscular, redução da rigidez muscular e articular, aumento da taxa de condução nervosa, e efeitos de potencialização pós-ativação. **Objetivo:** Verificar o efeito agudo de diferentes tipos de aquecimento nas respostas neuromusculares no exercício supino reto. **Métodos:** 12 homens (idade:  $21 \pm 2$  anos, massa corporal:  $75,48 \pm 12,88$  Kg, 1RM:  $75,2 \pm 12,3$  Kg) participaram de três situações experimentais, sendo: aquecimento em baixa intensidade (B) (um série de 15 repetições a 40% de 1RM); aquecimento em alta intensidade (A) (uma série de 15 repetições a 40% de 1RM com mais três séries de uma repetição a 90% de 1RM) e a situação controle (C) (sem aquecimento). Após cada aquecimento proposto aos voluntários, estes realizavam uma CIVM para quantificação da taxa de desenvolvimento de força (TDF [N.m/s]) em diferentes índices (30, 50, 100 e 200 milissegundos [ms]) e o valor máximo de força (CIVM [N]). Esses dados foram calculados via *software* MatLab 2013b. **Resultados:** Não foram encontradas diferenças significativas em nenhum dos índices neuromusculares investigados e descritos a seguir. CIVM: (A)  $327,0 \pm 113,9$ ; (B)  $300,1 \pm 131,6$ ; (C)  $320,3 \pm 83,8$ ; TDF 30: (A)  $3315,4 \pm 1774,0$ ; (B)  $2127,9 \pm 1430,3$ ; (C)  $3112,7 \pm 1785,5$ ; TDF 50: (A)  $3637,3 \pm 1763,1$ ; (B)  $2439,6 \pm 1556,9$ ; (C)  $3252,5 \pm 1623,6$ ; TDF 100: (A)  $2073,7 \pm 823,4$ ; (B)  $1717,9 \pm 845,1$ ; (C)  $1959,3 \pm 629,8$ ; TDF 200: (A)  $1064,6 \pm 281,5$ ; (B)  $1008,2 \pm 475,1$ ; (C)  $1234,7 \pm 565,3$ . **Conclusões:** Os aquecimentos utilizados no presente estudo não interferiram no máximo valor de força, nem na taxa de desenvolvimento de força em 30, 50, 100 e 200 ms.

## EFEITOS DA HIDRATAÇÃO NO DESEMPENHO E MASSA CORPORAL EM ATLETAS DE NATAÇÃO

Álvaro Tobias Gonçalves de Almeida E Silva, Mateus Romão Pereira Escobar, Bruna Thais Gomes, Janaina de Oliveira Rodrigues, Iago Emmanuel de França Evaristo, Guilherme Morais Puga  
Universidade Federal de Uberlândia- MG – FAEFI  
Programa de Educação tutorial – PET Educação Física  
alvaro\_natacao@hotmail.com

**Introdução:** A água constitui cerca de 60% da massa corporal (MC). Manter o nível de hidratação ideal durante a prática esportiva é fundamental para o bom desempenho. Assim, aumentado a preocupação com a hidratação relacionada aos atletas. **Objetivo:** Analisar o nível de hidratação e desempenho de nado entre treinos com ingestão de água livre e restrição hídrica em atletas de natação de elite. **Métodos:** O estudo foi realizado com 12 atletas de nível nacional, de ambos os sexos (8M e 4F) com idade de  $15,5 \pm 0,5$  anos da cidade de Uberlândia MG. O experimento consistiu em duas sessões de treinos em ordem randomizada, sendo uma com restrição total e outra com ingestão a vontade de água. Em ambas sessões foram realizadas coletas de urina para determinação da densidade da urina através de refratômetro (Uridens®, Brasil), sangue para avaliação da glicemia (ACCU-CHEK®) e medido a massa corporal (MC), antes e após o experimento. A sessão de treino consistiu em 1000 metros de aquecimento, seguido de 30 tiros de 100 metros a cada 1min 45seg, utilizando a escala de Borg avaliando a percepção subjetiva de esforço a cada 5 tiros. Cinco minutos após o treino os atletas foram submetidos a um tiro de 400 metros na máxima velocidade. Os atletas foram instruído a ingerirem 500ml de água duas horas antes do treino. **Resultados:** Não houveram diferenças na densidade da urina, glicemia, desempenho nos 400 metros e PSE entre as sessões de treino com e sem ingestão de água. Entretanto, houve redução significativa ( $p < 0,05$ ) na MC após ambas as sessões, e a diferença da MC foi maior significativamente na sessão sem ingestão hídrica ( $1,21 \pm 0,30\%$ ) em comparação com a sessão sem agua ( $0,87 \pm 0,82\%$ ). **Conclusões:** A restrição da ingestão de água não afeta a percepção de esforço ou desempenho após essa sessão de treinamento, mesmo com maior redução de % de MC na sessão com restrição hídrica.

## A CORRIDA E O DESEMPENHO FINAL EM PROVAS DE TRIATHLON

Augusto Affonso Neto, Arthur Guilherme Carvalho Resende, Franciel

José Arantes, Rodney Coelho da Paixão

Universidade Federal de Uberlândia - FAEFI

augustoaffonso.neto@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** O Triathlon é um esporte que envolve a realização sequencial de natação, ciclismo e corrida. Ainda que um bom desempenho em todas as modalidades seja importante para o resultado final, a corrida destaca-se por ser a etapa de encerramento da prova e, por vezes, ser a determinante de vitória ou derrota. **OBJETIVO:** O principal objetivo desse estudo foi analisar a importância da corrida no desempenho final em provas de Triathlon. **MATERIAL E MÉTODOS:** Para as análises, utilizou-se o banco de dados da *International Triathlon Union* (ITU) disponível em “[www.triathlon.org](http://www.triathlon.org)”. Foram considerados os resultados da elite masculina em todas as 10 etapas ao longo do ano de 2015 do principal circuito profissional (*World Triathlon Series* - WTS) da ITU. **RESULTADOS:** Em todas as etapas do circuito WTS o campeão da prova realizou uma das cinco melhores (top 5) corridas do dia. Em seis etapas do circuito o melhor tempo da corrida foi justamente do vencedor geral da prova. **CONCLUSÕES:** Verificamos que a corrida apresenta grande importância no resultado final em provas de Triathlon do WTS - ITU. Mesmo que para vencer a prova não seja indispensável o melhor tempo na corrida, um ótimo rendimento (top 5) nessa modalidade parece ser fundamental para a classificação final do atleta.

## **APTIDÃO FÍSICA DE ESCOLARES: VIDA SAUDÁVEL OU PROPENSÃO A RISCOS DE SAÚDE?**

Roberto Furlanetto Júnior, Vilma Lení Nista Piccolo, Vickele Sobreira  
vicksobreira@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** A investigação da aptidão física de crianças e adolescentes se faz cada vez mais relevante para a manutenção da saúde, tanto para atividades de vida diária como para o desempenho esportivo. **OBJETIVO:** Nesse estudo, com o objetivo voltado aos escolares, analisamos sua aptidão física relacionada à saúde e ao seu desempenho esportivo. **MÉTODOS:** Foram feitos testes de aptidão física para a saúde (resistência aeróbica – RA, flexibilidade – FLE, força abdominal - FA e IMC) e para o desempenho esportivo (agilidade – AGI, velocidade – VEL, força de membros inferiores – FMMII, força de membros superiores – FMMSS) em 81 alunos do ensino fundamental de uma escola pública federal. Os testes realizados foram feitos de acordo com protocolos estabelecidos pela PROESP-BR (GAYA; SILVA, 2007; GAYA et al. 2015) e cumprindo exigências do CEP (2565-UFTM). **RESULTADOS:** Com relação à aptidão física relacionada à saúde, os resultados de IMC revelaram 34,6% de risco à saúde e 65,4% como saudáveis. Na capacidade física de FLE, 45,8% dos alunos apresentaram risco à saúde enquanto 54,2% ficaram na zona saudável. Na FA, 63,6% foram classificados na zona de risco à saúde e 36,4% se mantiveram na zona saudável. Para a RA, 60,6% dos alunos foram classificados de muito fracos a fracos (GAYA; SILVA, 2007), sendo que 70% destes utilizam só até 20% da capacidade máxima. Para a AGI, 52,0% dos escolares apresentaram classificação fraca e na VEL 55,7% também tiveram a mesma classificação. Na FMMSS, 25,3% também foram classificados como fracos e em FMMII 43,0% tiveram resultados muito bons. **CONCLUSÕES:** Dos oito testes realizados com escolares visando classificar a aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo, sete (87,5%) apresentaram elevado risco à saúde e/ou baixo desempenho físico, caracterizados principalmente pelos hábitos de vida sedentária. Nenhum deles apresentou comprometimentos físicos ou motores para a realização dos testes. Os dados encontrados são alarmantes, pois perspectivam piores significativas dessas capacidades, podendo gerar doenças crônicas advindas de uma vida sedentária.

## EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA: PRODUÇÃO TEÓRICA

Raquel Franco, Marina Ferreira de Souza Antunes

Prefeitura Municipal de Uberlândia. Uberlândia MG- Faculdade de Educação Física e

Fisioterapia. Uberlândia MG

quelka\_franco@yahoo.com.br

marina.antunes@ufu.br

**Introdução:** As dificuldades de ordem metodológicas no trabalho pedagógico na educação infantil me instigaram a buscar possibilidades de tratar a educação física nesta fase da escolarização. A produção teórica abordando essa temática é crescente, no Brasil. Sendo abordada por diferentes aspectos que envolvem a infância e a educação física. **Objetivo:** Identificar o tratamento dado à educação física na educação infantil em periódico da área. **Métodos:** utilizou-se a revisão bibliográfica, realizada a partir da análise de artigos divulgados por meio de periódicos eletrônicos. Selecionamos os artigos publicados pela revista Motrivivência, nos últimos dez anos; utilizando como descritor a palavra “infantil”. Encontramos 10 artigos. **Resultados e discussão:** A partir da leitura dos resumos dos artigos fizemos uma categorização do tema Educação Física e Infância na referida revista. As categorias são: Estratégias Metodológicas, Protagonismo, atividades lúdicas, interdisciplinaridade, espaço e tempo e aspectos psicanalíticos do jogo. Os artigos são resultados de pesquisas bibliográficas, pesquisa-ação, pesquisa documental e estudo de caso. Como procedimento de coleta de dados utilizaram de entrevistas, coleta documental, observação e análise de conteúdo. **Conclusão:** Os artigos analisados apontam para a necessidade de uma melhor compreensão da infância, em seus aspectos lúdicos, culturais e psicológicos, sendo que a educação física pode contribuir para a formação de sujeitos autônomos, por meio do protagonismo do jogo e da brincadeira na educação infantil, utilizando-se de estratégias metodológicas que privilegiem esses conteúdos. O envolvimento de outros profissionais, e outras disciplinas, ou seja, um trabalho interdisciplinar é fundamental,



deve-se considerar também o espaço e tempo que as atividades lúdicas ocupam na educação infantil.

## **QUALIDADE DE VIDA DE ESCOLARES: PERSPECTIVAS PARA UMA NOVA CONTEXTUALIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR?**

Vickele Sobreira, Roberto Furlanetto Júnior, Vilma Lení Nista- Piccolo

Mestre em educação física, Uberlândia/MG

Prof<sup>a</sup> dr<sup>a</sup> do programa de pós graduação em educação, uniso, Sorocaba/SP

vicksobreira@gmail.com

**Introdução:** a educação física escolar (efe) e seus conteúdos podem contribuir para o desenvolvimento e formação de seus alunos. **Objetivos:** este estudo investigou a qualidade de vida (qv) de escolares e relacionou com a necessidade de refletir sobre os conteúdos da efe.

**Métodos:** foram feitos testes de aptidão física relacionados à função cardiorrespiratória e músculo-esquelética em 81 escolares de uma escola pública federal. Os testes realizados foram de agilidade(agi), velocidade(vel), força de membros inferiores(fmmii), força de membros superiores(fmmss), resistência aeróbica(ra), flexibilidade(fle), força abdominal(fa), todos feitos de acordo com protocolos estabelecidos pela proesp-br (gaya; silva, 2007) e cumprindo exigências do cep (2565-ufm). A classificação dos resultados obedeceu os critérios propostos por gaya e silva (2007) que categorizam como muito fraco(mf) (< ou igual a 20% da capacidade máxima – c.máx), fraco(fra) (20-40% da c.máx), razoável(raz) (40-60% da c.máx), bom (60-80% da c.máx), muito bom(mb) (80-98% da c.máx) e excelente(exc) (> de 98% da c.máx), de acordo com o uso das capacidades e habilidades motoras. **Resultados:** na análise das capacidades físicas 43,1% dos escolares apresentaram índices de mf a raz e 56,9% de bom a exc para fle. Para a fa 42,9% de mf a raz e 57,1% de bom a exc. Nos resultados de vel 81% de mf a raz e 19% de bom a exc. Na fmmii 17,7% de mf a raz e 82,3% de bom a exc. Fmmss 45,6% de mf a raz e 54,4% de bom a exc. Na agi 75,3% de mf a raz e 24,7% de bom a exc.

Para a ra 77,5% de mf a raz e 22,5% de bom a exc. **Coclusões:** concluímos que os resultados apresentados apontam para uma necessidade de contextualizar essa realidade, transparecida na qv dos escolares, no desenvolvimento de temas e conteúdos nas aulas de efe, visto que os problemas advindos do baixo uso e manutenção das condições negativas dessas capacidades geram risco à saúde e a boa qualidade de vida refletindo diretamente na participação, motivação e realização das atividades desenvolvidas nas aulas.

## **O ENSINO DAS LUTAS: PERSPECTIVAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Viviane Peixoto Santos

Prefeitura Municipal de Uberlândia; Uberlândia - MG

viviapeixoto@yahoo.com.br

**Introdução:** A Educação Física, historicamente, prioriza o conhecimento científico advindos das ciências naturais, voltada para o corpo e seu funcionamento. Diante da realidade nas escolas, o ensino do conteúdo lutas é, muitas vezes, suprimido, sendo necessário uma reflexão sobre suas possibilidades e restrições dentro do espaço escolar. **Objetivo:** analisar o esporte na educação física escolar, enfocando o tema lutas, buscando identificar as restrições do ensino das lutas e as possíveis intervenções pedagógicas dessa temática. **Material e métodos:** utilizou-se a revisão bibliográfica, realizada a partir da análise de artigos divulgados por meio de quatro periódicos eletrônicos de maior circulação nacional e melhor qualificação na CAPES: Motrivivência, Movimento, Pensar a prática e Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Utilizou-se o descritor “lutas” e um recorte temporal dos últimos dez anos. Foram encontrados 13 artigos. **Resultados:** 3 são classificados como estudo de caso; 10 são de revisão bibliográfica, sendo que 4 tratam de modalidades específicas (Mixed Martial Arts -MMA, judô e capoeira, que aparece em dois artigos); 5 abordam a sistematização de currículo e procedimentos pedagógicos e 1 artigo trata da questão de gênero. Pode-se afirmar que o ensino da técnica dos esportes torna-se fundamental para aquisição do conhecimento em Educação Física Escolar visto que as atividades corporais se aperfeiçoam na prática social humana da cultura corporal. Nas escolas se trabalha apenas a reprodução de gestos mecânicos, enquanto a apropriação do conhecimento deve envolver desde os fundamentos básicos, métodos de treinamento, “jogo” propriamente dito até seu contexto histórico social. **Conclusão:** torna-se fundamental para o processo de planejamento, o estudo da realidade e a busca de referências

teóricas para a elaboração de saberes escolares. Considerar como objeto de ensino da Educação Física Escolar apenas a dimensão técnica da prática corporal, é reduzir o ensino do fenômeno, quando é preciso tratá-lo em sua totalidade.

## **HIDROGINÁSTICA: ASPECTOS MOTIVACIONAIS E PRINCIPAIS PATOLOGIAS**

Larissa Ramos Duarte; Jamilla Rosa Manso da Silva; Luciana Gentil Santana

Universidade Federal de Uberlândia (UFU)- Uberlândia- MG

larissar04@hotmail.com

**Introdução:** A quantidade de adeptos da hidroginástica tem crescido nos últimos anos. Esta atividade pode ser definida segundo Luccchesi (2013) como um programa de exercícios aquáticos que possuem características específicas, e que se utiliza das propriedades da água como recurso para oferecer resistência e sobrecarga aos movimentos. Sendo composta por movimentos rítmicos, que podem ou não ser coreografados. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é identificar os motivos que levam as pessoas a praticarem esta modalidade, bem como identificar as principais patologias que acometem este público. **Metodologia:** Para tal, foram distribuídos um total de 400 questionários em 04 academias de Uberlândia, sendo 100 questionários em cada instituição. No entanto, a amostra desta pesquisa contou apenas com 136 voluntários, sendo 10 homens e 126 mulheres, com idades entre 24 e 92 anos. **Resultados:** Os resultados demonstraram que os principais fatores motivacionais para a prática da hidroginástica são: indicação médica ou problemas de saúde e a busca por um melhor condicionamento físico. As patologias que apareceram com maior frequência entre essa população foram: problemas de pressão, dores musculares e artrite/artrose. **Conclusões:** Dessa forma, evidencia-se a importância de um conhecimento específico do profissional de educação física, sobre as principais patologias bem como a prescrição para elas, para a realização de um trabalho que promova melhorias para esta população.

**TRABALHOS  
APRESENTADOS:  
MODALIDADE POSTER**

## ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Juliana Gonçalves Silva De Mattos, Ritchylle De Kássia Martins, Luciana De  
Araújo Mendes Silva, Douglas Pereira Castro, Guilherme Ramos  
Faculdade Cidade de Coromandel (FCC), Coromandel, MG.

E-mail: juju\_enf@hotmail.com

**Introdução** A inatividade física está entre os principais fatores de risco para mortalidade global. Assim, o estímulo à prática da atividade física (AF), principalmente entre os adolescentes, tem sido uma prioridade em Saúde Pública. **Objetivos:** Analisar o NAF de 79 adolescentes escolares da Escola Estadual Joaquim Botelho do município de Coromandel-MG. **Métodos:** Estudo descritivo e quantitativo realizado com adolescentes escolares de ambos os sexos com idade entre 14 e 17 anos de idade, regularmente matriculados na escola entre maio e junho de 2015. Para tal foi utilizado o Questionário de Atividade Física para Adolescentes (QAFA), adaptado e validado no Brasil. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística analítica descritiva. Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPE), da Universidade de Franca (UNIFRAN), sob o protocolo número 43585515.6.0000.5495. **Resultados:** Consideraram-se suficientemente ativos os adolescentes com prática de atividade física igual ou superior a 300min/semana e os demais como sedentários. Dos participantes, 46 eram do sexo feminino e 33 do sexo masculino. Notou-se que a inatividade física está mais presente em pessoas do sexo feminino (12) em comparação aos do sexo masculino (01). Contudo, 12 do sexo masculino e 18 do sexo feminino apresentaram um NAF semanal entre 300 a 1.999 minutos por semana. Observou-se, 20 pessoas do sexo masculino e 16 do sexo feminino que ainda apresentaram NAF superior a 2000 min/semana. Sabe-se que a prática de atividade física regularmente melhora o controle glicêmico, reduz os riscos cardiovasculares, contribui para manutenção ou perda de peso e melhora o bem-estar do indivíduo. **Conclusão:** O educador físico deve contribuir na promoção da saúde dos adolescentes, sempre incentivando e orientado à prática de atividades, pois seus benefícios são cumulativos, sendo relevantes para a vida adulta.

**PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ADOLESCENTES, SUA  
RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DA  
ALIMENTAÇÃO NUMA ESCOLA ESTADUAL EM UBERLÂNDIA-MG**

Luciana Gentil Santana, Larissa Ramos Duarte; Jamilla Rosa Manso

Da Silva; Nadia Carla Cheik

Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia- MG

lucianagsantana@yahoo.com.br

**Introdução:** A prevalência mundial da obesidade em adolescentes vem apresentando um rápido aumento nas últimas décadas, sendo caracterizada como uma verdadeira epidemia mundial. **Objetivo:** Esse estudo objetiva verificar a prevalência de sobrepesos e obesos, bem como sua obesidade abdominal, em uma escola estadual na cidade de Uberlândia, estabelecendo relações com hábitos alimentares e atividade física. **Métodos:** O presente estudo abrange alunos entre 15 e 19 anos, matriculados em uma escola estadual de Uberlândia. A amostra do estudo foi aleatória e voluntária, composta por 168 alunos. Na coleta de dados foram aplicados dois questionários, o IPAQ versão curta, para avaliar o nível de atividade física e o QFA-R para mensurar a frequência alimentar. Foi feita uma avaliação antropométrica com coleta das variáveis: peso, altura e circunferência abdominal. **Resultados:** Foi constatado que 12,50% dos alunos estão com sobrepeso e 7,74% são obesos. Em relação a atividade física, 49,61% dos alunos são considerados ativos, 35,66% muito ativos e 12,50% sedentários. Averiguou que existe uma correlação fortíssima e positiva entre os valores de CA e o IMC, o nível de atividade física não apresentou correlação com o IMC, nem com a CA. Os alunos com obesidade e sobrepeso demonstraram consumir com alta frequência diária alimentos ricos em açúcares e gorduras com baixo valor nutricional. **Conclusão:** Nesse sentido é notória a necessidade de criar medidas de intervenções tanto no que diz respeito a alimentação saudável quanto a prática de exercícios físicos orientados e planejados de acordo com a necessidade do público em questão.

**A EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA DE ALUNOS INGRESSANTES NO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA INSTITUIÇÃO  
PÚBLICA DE ENSINO DE UBERLÂNDIA-MG**

Clemilde Clara De Sousa

Marina Ferreira De Souza Antunes

Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia-MG

clemildec@edf.ufu.br

**Introdução:** A preocupação com a formação acadêmica no âmbito da educação física vem sendo objeto de estudo, principalmente quando se trata da questão entre as modalidades licenciatura x bacharelado. Consideramos que a concepção do campo de atuação vai interferir durante toda a graduação e contribuirá para a formação do futuro profissional. **Objetivo:** Analisar a concepção de Educação Física na perspectiva de alunos ingressantes no Curso de Graduação em Educação Física em uma instituição pública de ensino de Uberlândia-MG. **Métodos:** Utilizou-se como categoria de estudo a análise qualitativa dos conteúdos por categorização das respostas coletado por meio de um questionário com perguntas abertas e objetivas, após a assinatura do termo de consentimento livre esclarecido, preservando assim a identidade dos sujeitos investigados. Os sujeitos da pesquisa foram 34 alunos e alunas ingressantes do curso de Graduação em Educação Física no segundo semestre de 2016, em uma instituição pública de ensino de Uberlândia-MG. **Conclusão:** Neste grupo estudado a maioria dos estudantes encontra-se na faixa dos 18 anos (34%), oriundos de escola pública (59%), praticantes de algum tipo de esporte (88%). Ao serem questionados sobre o motivo para a escolha do curso, 12 (35%) responderam que gostam de esportes, e 09 (26,5%) se identificam com o curso por outros motivos. Em relação à área de conhecimento, 24 alunos (71%) responderam que esta profissão pertence às Ciências da Saúde e que pretendem atuar na área não escolar. Quanto às disciplinas do componente curricular, 19 alunos (56%) consideraram todas como importantes para a formação, principalmente aquelas ligadas ao funcionamento do corpo humano como anatomia (47%). Sobre a área em que pretendem atuar 13 alunos (44%) optaram pelas academias. A finalidade deste estudo é servir de subsídio para orientar uma futura reformulação curricular na qual as modalidades licenciatura e bacharelado estarão totalmente separadas.

**ANÁLISE DA VARIABILIDADE DO TEMPO DE DUPLO APOIO DURANTE**

## SIMULAÇÃO DE TRAVESSIA DE RUA

Juliana Corrêia Davi, Lucyana Teodoro De Oliveira, Camilla  
Zamfolini Hallal

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia - Minas Gerais  
julianacorreiadavi@hotmail.com.br

**Introdução:** A marcha é considerada um requisito básico para que o indivíduo possa se locomover e realizar suas atividades de vida diárias, porém, geralmente ela é realizada simultaneamente com outras tarefas as quais, podem aumentar a variabilidade dos parâmetros desta marcha. Sabe-se que as lesões por acidentes de trânsito constituem crescente problema de saúde pública, assim, faz-se necessário identificar alterações da marcha durante situações de travessia de rua, minimizando os riscos de acidentes. **Objetivo:** Analisar a variabilidade do tempo de duplo apoio de indivíduos jovens durante simulação de travessia de rua. **Métodos:** A amostra incluiu 22 participantes jovens saudáveis de ambos os gêneros. O tamanho da amostra foi determinado pelo programa G \* Power baseado em dados coletados em estudos piloto. O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética nº 9032/2013. A marcha foi avaliada no sistema GAITRite® com 7 metros de comprimento. A marcha foi avaliada em três diferentes condições distintas: marcha com velocidade preferida, marcha com simulação da travessia de rua, e marcha com simulação da travessia de rua com tempo reduzido. Foi realizado o teste estatístico ANOVA one way por meio do software PASW Statistics 18.0® (SPSS). Em todos os testes estatísticos foi adotado o nível de significância de  $p < 0,05$ . Dez ciclos de marcha foram usados em cada condição de marcha, a fim de calcular a variabilidade utilizando o desvio padrão. **Resultados:** A variabilidade do tempo de duplo apoio foi maior durante a marcha com simulação de travessia de rua com tempo reduzido do que nas outras duas condições; e foi menor durante a marcha em velocidade de preferência. **Conclusão:** Com base nos resultados, podemos concluir que durante simulação de travessia de rua ocorrem alterações nos valores de variabilidade do tempo de duplo apoio, indicando maior instabilidade e maior risco de acidentes.



## CORRELAÇÃO ENTRE A FORÇA DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO E A FUNÇÃO SEXUAL DE PRIMIGESTAS

Marília Duarte dos Santos; Rafaela de Melo Silva; Ana Carolina Botelho Melo Faria; Vanessa Pinho Palmezoni; Ana Paula Magalhães Resende  
marilia--duarte@hotmail.com

**Introdução:** Acredita-se que ao longo da gestação possa haver o enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico (MAP), sendo essa fraqueza mais evidente no terceiro trimestre. Supõe-se, ainda, que a fraqueza dos MAP pode influenciar negativamente a função sexual.

**Objetivos:** Correlacionar a força dos MAP e a função sexual de primigestas, e compará-las entre o segundo e o terceiro trimestres gestacionais. **Métodos:** Estudo observacional, transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa na Universidade Federal de Uberlândia (nº145.623/2012). A amostra foi constituída por 81 primigestas, com habilidade de contrair os MAP, que se encontravam no segundo (grupo 2T) ou terceiro (grupo 3T) trimestre gestacionais, com feto único, sem malformações. Foram excluídas do estudo as mulheres com infecção urinária, doenças neuromusculares e cirurgia pélvica prévia. A força dos MAP foi avaliada por meio da palpação vaginal, através da escala de Oxford, e da perineometria. A função sexual foi avaliada pelo questionário validado *Female Sexual Function Index* (FSFI). Para análise estatística foram usados os testes U de Mann-Whitney e Correlação de Spearman, com nível de significância de 5%. **Resultados:** Foram incluídas 81 primigestas divididas em grupos de segundo trimestre com n= 37 e de terceiro trimestre com n=44. A força dos MAP apresentou-se maior no grupo 2T em relação ao grupo 3T nos dois métodos utilizados. O escore total do FSFI, bem como o escore para os domínios lubrificação, orgasmo e dor foram significativamente maiores no grupo 2T. Houve correlação positiva forte entre a palpação vaginal e o escore total do FSFI ( $\rho=0,714$ ,  $p<0,001$ ) e positiva moderada entre a perineometria e o escore total do FSFI ( $\rho=0,592$ ,  $p<0,001$ ). **Conclusão:** Primigestas no terceiro trimestre gestacional apresentaram menor força dos MAP e pior função sexual quando comparadas às do segundo trimestre. A função sexual foi melhor em mulheres com maior força dos MAP.

## EDUCAÇÃO FÍSICA E EDUCAÇÃO AMBIENTAL: COMO TRABALHAR NO CONTEXTO ESCOLAR

Janaina Moreira Martins, Guilherme Ramos, Juliana Gonçalves Silva De Mattos, Luciana De Araújo Mendes Silva, Marcos Rafael De Souza Barbosa, Maria Juliana Dias, Douglas Pereira Castro  
Faculdade Cidade De Coromandel  
Coromandel, Minas Gerais  
jaynnemartins@live.com

**Introdução:** As questões ambientais vêm sendo debatidas nas diferentes áreas do conhecimento, isso pela grande importância da temática em um contexto global. A Educação Ambiental quando introduzida no processo educacional através de programas e políticas produzem reflexos satisfatórios. Nesse contexto, a Educação Física pode trabalhar aspectos relacionados ao ambiente através da interdisciplinaridade, pois nos Parâmetros Curriculares Nacionais os conteúdos relacionados ao Meio Ambiente foram integrados às diversas áreas, numa relação de transversalidade, apresentando-se nas práticas educativas gerais. **Objetivos:** O objetivo desse estudo foi buscar a reflexão sobre a importância do professor de educação física em relação ao trabalho com as questões ambientais. **Métodos:** A pesquisa se fez através de revisão da literatura. **Conclusão:** A Educação Física atua com o corpo e suas diferentes revelações culturais, desta forma se faz um componente importante do currículo escolar. Os PCNs da temática meio ambiente apresentam como uma disciplina que ajuda na compreensão da expressão e autoconhecimento corporal e auxilia no entendimento da relação do corpo com ambiente. Nesse sentido, pelo fato da disciplina não abranger apenas questões corporais/físicas, o trabalho do educador físico escolar agrega um arcabouço de condutas aos alunos no que tange ao aspecto de preservação e conservação do meio no qual ele está inserido. Os professores dessa área devem trazer consigo uma formação sólida para desta forma terem êxito no trabalho interdisciplinar relacionado ao meio ambiente, sendo seu dever abordar nas aulas a importância do meio conservado para a prática saudável da atividade física, e assim atribuir responsabilidades aos próprios sujeitos por essa preservação diária dos recursos naturais. Nesse sentido, percebe-se que a Educação Física deve dialogar com a Educação Ambiental, por meio de diversos temas e adequação de atividades e que cabe ao professor ter interesse, criatividade e buscar os conhecimentos.

## **CORRELAÇÃO ENTRE PALPAÇÃO DIGITAL, PERINEOMETRIA E DINAMOMETRIA NA AVALIAÇÃO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO**

Rafaela De Melo Silva; Marília Duarte Santos; Vanessa Pinho Palmezoni; Vanessa Santos Pereira; Ana Paula Magalhães Resende  
rafamelo2@hotmail.com

**Introdução:** A correlação entre os métodos de avaliação dos músculos do assoalho pélvico (MAP) ainda é pouco estudada e não há uma ferramenta de avaliação ideal considerada padrão ouro. Este estudo se destaca pois correlaciona três métodos que são ferramentas importantes para pesquisa científica. **Objetivos:** Determinar a correlação entre palpação vaginal, perineometria e dinamometria na avaliação da função dos MAP em nulíparas. **Métodos:** Estudo observacional e transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa na Universidade Federal de Uberlândia (UFU) (nº862.805/2014). A amostra foi composta por 141 nulíparas, com habilidade de contrair os MAP e sem queixas uroginecológicas. As voluntárias foram recrutadas por contato pessoal na UFU e no Programa de pré-natal em uma unidade de sistema público de saúde de Uberlândia. As avaliações da função dos MAP foram conduzidas pelo mesmo examinador que passou por teste de reprodutibilidade. A avaliação da função dos MAP foi feita inicialmente por meio da palpação vaginal, e posteriormente a perineometria e dinamometria foram randomizados para verificar a ordem das avaliações; para a palpação vaginal e perineometria, foram solicitadas três contrações máximas sustentadas por 5 segundos, e para a dinamometria foram solicitadas três contrações máximas sustentadas por 8 segundos. Para análise estatística foram usados os testes Shapiro-Wilk e Correlação de Spearman, com nível de significância de 5%. **Resultados:** A média de idade das voluntárias foi de 22.8(5.2) anos. A média dos valores encontrados na palpação digital foi 2.7(1), na dinamometria o valor médio foi de 0.95(0.5)Kgf e na perineometria a média foi de 33.5(19.4)cmH<sub>2</sub>O. Foram encontradas correlações positivas fortes entre todos os métodos: palpação digital e dinamometria ( $\rho=0.738$ ,  $p<0.001$ ), palpação digital e perineometria ( $\rho=0.765$ ,  $p<0.001$ ), e entre dinamometria e perineometria ( $\rho=0.850$ ,  $p<0.001$ ). **Conclusão:** Os resultados encontrados permitem concluir que existe correlação entre os métodos palpação digital, perineometria e dinamometria dos MAP.

## **EFEITOS RENAIIS E AUTONÔMICOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA EM RATOS WISTAR SUBMETIDOS A TREINAMENTO DE FORÇA**

Camila Franco Timóteo, Daniela Cristina De Oliveira  
Silva, Richalisson Borges De Moraes, Karen Rentata Nakamura  
Hiraki, Marcos Luiz Ferreira Neto, Ana Paula Coelho Balbi.

camilinhaft@gmail.com

**Introdução:** a creatina é utilizada por atletas e praticantes de atividade física como suplemento ergogênico para aumento de massa muscular e, conseqüentemente, o ganho de força. No entanto, vários suplementos, quando utilizados de forma indiscriminada, podem comprometer o funcionamento de muitos órgãos. **Objetivos:** avaliar os efeitos renais e autonômicos da suplementação com creatina em ratos wistar submetidos a treinamento de força. **Métodos:** ratos *wistar* adultos foram divididos em 4 grupos: controle: sem treino e sem creatina; exp 1: sem treino com creatina, exp 2: treinado sem creatina e exp 3: treinado com creatina. O treinamento de força foi feito 3x por semana, por 8 semanas e a suplementação com creatina feita na dose 3g/kg de peso corporal, por gavagem. Em seguida, foram coletadas amostras de sangue e urina para dosagens de triglicérides, colesterol total, excreção urinária de proteína (eup), taxa de filtração glomerular e o registro do eletrocardiograma para avaliação do componente autonômico. **Resultados:** houve melhora do perfil lipídico do grupo exp 2, mas aumento da glicemia e da eup no grupo exp 1, em relação ao controle. A creatina não aumentou a carga suportada pelo grupo exp 3 quando comparado ao exp 2, além do grupo exp 3 ter apresentado tendência à hiperfiltração. Pode-se observar que os grupos exp. 2 e 3 apresentaram bradicardia de repouso em comparação aos grupos controle e exp 1. O exp 2 apresentou aumento do componente parassimpático, quando comparado ao controle. Entretanto, no exp 3 observou-se prevalência da modulação simpática, em relação aos demais grupos. **Conclusão:** a suplementação com creatina provocou perda de proteína urinária e, somada ao treino de força, resultou em relativa hiperfiltração, alterações importantes que podem levar, em médio prazo, a perda progressiva de função renal. Além disso, creatina+treino levaram a um aumento da modulação simpática sobre o sistema cardiovascular.

**CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA OU DIÂMETRO ABDOMINAL SAGITAL:  
QUAL O MELHOR PARÂMETRO ANTROPOMÉTRICO PARA PREDIZER  
MUDANÇAS NA QUANTIDADE DE GORDURA ABDOMINAL APÓS  
PROTOCOLO DE TREINAMENTO?**

Larissa Silva Limirio, Cinthia Domingos Barbosa, Paula Candido Nahas, Luana Thomazetto  
Rossato, Fernanda Maria Martins, Aleteia De Paula Souza, Marcelo Augusto Da Silva  
Carneiro, Fábio Lera Orsatti, Erick Prado Dr Oliveira

Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia – MG  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba – MG

larissa-limirio@hotmail.com

**Introdução:** Existem vários métodos para quantificação de gordura corporal, entretanto, muitos são de alto custo, o que dificulta a atuação do profissional. A investigação de métodos de avaliação antropométrica para mensurar a gordura corporal é essencial para otimizar o acompanhamento nutricional na prática. **Objetivo:** verificar se alterações do Diâmetro Abdominal Sagital (DAS) e Circunferência da Cintura (CC) apresentam correlação com as mudanças na quantidade de gordura corporal após programa de exercício físico. **Métodos:** Foram avaliadas mulheres jovens e pós-menopausadas (19 a 81 anos) submetidas a um programa de treinamento de força ou treinamento intervalado de alta intensidade, 3 vezes por semana, durante 12 semanas. A gordura corporal total, gordura do tronco, androide e ginóide foram quantificadas pelo DEXA. Além disso, foram mensurados o DAS e a CC. As voluntárias foram avaliadas no momento inicial (n= 80) e após a intervenção do treinamento físico (n=27). Para quantificar as mudanças das variáveis após intervenção, calculou-se o delta ( $\Delta$ ) (final–inicial). Realizou-se a correlação de Pearson do DAS e CC com a gordura corporal no momento inicial e com o delta das variáveis. **Resultados:** No momento basal, a CC (cm) ( $r=0,92$ ;  $r=0,93$ ;  $r=0,93$ ;  $r=0,89$ ;  $p<0,05$ ) e o DAS (cm) ( $r=0,69$ ;  $r=0,68$ ;  $r=0,72$ ;  $r=0,67$ ;  $p<0,05$ ) correlacionaram-se positivamente com gordura corporal total, do tronco, androide e ginóide, respectivamente. Após a intervenção, notou-se correlação significativa apenas do  $\Delta$ CC com o  $\Delta$ gordura corporal androide ( $r=0,39$ ;  $p<0,05$ ) e  $\Delta$ gordura ginóide ( $r=0,45$ ;  $p<0,05$ ). **Conclusão:** Apesar do DAS e da CC se correlacionarem positivamente com os parâmetros de gordura corporal no momento basal, somente as mudanças das medidas da CC foram correlacionadas com mudanças de gordura corporal androide e ginóide, o que demonstra que a CC parece ser um parâmetro melhor que do DAS para prever as mudanças da adiposidade abdominal durante protocolos de treinamento.

## JOGOS E BRINCADEIRAS COM DEFICIENTES INTELECTUAIS

Solange Rodovalho Lima, Maria Clara Elias Polo, Juliana Cristina Silva

Universidade Federal De Uberlândia  
Uberlândia, MG  
rodovalho@ufu.com.br

**Introdução:** instituições de ensino superior, públicas, comprometidas com sua função social, criam programas aliando extensão, ensino e pesquisa objetivando a estimular a comunidade acadêmica a desenvolver propostas voltadas à promoção da integração universidade e sociedade. Com essa finalidade, na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (FAEFI/UFU) é desenvolvido desde 1982, coerente com o Plano Nacional de Extensão Universitária e com as ações da Pró-Reitoria de extensão, cultura e assuntos estudantis (PROEX/UFU) um Programa Extensão denominado Atividades Físicas para Pessoas com Deficiência (PAPD). O Programa possibilita à pessoa com deficiência o acesso à prática da atividade física, esportiva e de lazer, bem como contribui com a formação inicial para atuar na Educação Física Adaptada. Este trabalho apresenta a experiência em um projeto de extensão, realizado no âmbito do PAPD. **Objetivo:** Desenvolver jogos e brincadeiras com crianças, adolescentes e adultos com deficiência intelectual, bem como ampliar a participação de discentes do curso de educação física em atividades com deficiência, contribuindo para a sua formação inicial. **Métodos:** Foi desenvolvido no ano de 2015. Participaram duas acadêmicas bolsistas, cinco acadêmicos da disciplina Educação Física e Esportes Adaptados e cinquenta pessoas com deficiência intelectual em aulas ministradas duas vezes por semana com duração de cinquenta minutos. Foram utilizados espaços como ginásios esportivos, ginásio de psicomotricidade, pista de atletismo e piscinas. Os materiais foram bolas, arcos, pranchas, flutuadores, brinquedos pedagógicos, cama elástica, explorados para atender às necessidades de desenvolvimento dos alunos e as atividades propostas. **Resultados e conclusão:** As práticas corporais realizadas por meio de jogos e brincadeiras contribuíram no processo de interação social e melhoria da qualidade de vida de crianças, adolescentes e adultos jovens com deficiência intelectual e a vivência dos acadêmicos e bolsistas com o referido grupo proporcionou discussões e conhecimentos fundamentais para formação inicial de professores.

## **COMPARAÇÃO DO DESEMPENHO MOTOR DE HOMENS E MULHERES NO EXERCÍCIO SUPINO HORIZONTAL.**

Guilherme Vinícius Machado Araújo, Hugo  
Ribeiro Zanetti

Instituto Master De Ensino Presidente Antônio Carlos,

Araguari, Minas Gerais.

gui-personal@outlook.com

O exercício resistido (ER) tem sido amplamente disseminado, estudado e praticado. Estudos prévios têm reportado diferenças de desempenho motor (DM) entre homens e mulheres praticantes de ER, sendo a carga, uma determinante dessa diferença. O objetivo do estudo foi verificar a carga absoluta e o DM com diferentes cargas de treino e compará-lo entre os gêneros. O estudo é caracterizado como exploratório com delineamento transversal com participação de praticantes de musculação de uma academia da cidade de Araguari/MG. Participaram desta pesquisa 14 indivíduos voluntários, sendo sete homens e sete mulheres. Todos os participantes realizaram um teste de uma repetição máxima (1RM) no exercício supino reto e, posteriormente, realizaram dois testes com carga correspondente a 40% e 75% da carga encontrada no teste de 1RM para verificar o desempenho motor com as respectivas cargas. Com relação aos valores absolutos das cargas do teste de 1RM observou-se diferença significativa entre homens e mulheres ( $p < 0,001$ ). Houve também diferença significativa entre as cargas de 40% e 75% dentro do mesmo gênero ( $p < 0,001$ ). Quando se compara o desempenho entre os gêneros com 40% de 1RM, observa-se diferença significativa entre eles ( $p < 0,001$ ). Entretanto, não foi observado diferença do desempenho com carga de 75% de 1RM. Podemos concluir que o gênero é um fator limitante da carga absoluta além das mulheres apresentarem melhor DM do que homens com cargas de baixa intensidade.

**COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL ENTRE ATLETAS  
UNIVERSITÁRIOS MASCULINOS E FEMININOS DAS EQUIPES ESPORTIVAS  
DA UFU**

Mateus Romão Pereira Escobar, Anna Cláudia Pereira Borges, Arieli Jaqueline Farias da  
Silva, Álvaro Tobias Gonçalves da Silva, Amanda Cristine Arruda de Carvalho, , Bruna  
Lucas Silva, Bruna Thaís Gomes, Camila Cândido Mariano, Guilherme Gonzaga de Souza,  
Janaina Oliveira Alves Sousa, Sarah Yasminy Luz ,Victor Hugo Vilarinho Carrijo,  
Guilherme Morais Puga.

Programa de Educação Tutorial PET- Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – UFU  
Uberlândia – MG

mateusecobar94@gmail.com

**Introdução:** A composição corporal pode influenciar o desempenho de atletas de esporte de quadra e difere entre homens e mulheres. **Objetivo:** Comparar as características de capacidades físicas entre atletas universitários do sexo masculino e feminino praticantes de esportes de quadra da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). **Métodos:** Participaram do estudo 92 atletas, sendo 53 homens e 39 mulheres jovens saudáveis, atletas das modalidades de basquetebol (BAM n= 9; BAF N=8), futsal (FUM n=17; FUF n=9), handebol (HAM n=13; HANF n=9) e voleibol (VOM n=14; VOF n=13) com idade entre 17 e 30 anos, pertencentes das equipes de treinamento da UFU, que disputam competições regionais e nacionais. A composição corporal (massa corporal - MC, massa magra - MM, % de gorduras - MG) foi avaliada através da bioimpedância elétrica (Biodinâmics®, modelo 450). Resultados: A ANOVA one way mostrou que os atletas masculinos de basquete apresentaram maior MC ( $91\pm 5$ ,  $71\pm 4$ ,  $79\pm 4$  e  $78\pm 4$  kg) e MG ( $21\pm 2$ ,  $15\pm 1$ ,  $16\pm 2$  e  $16\pm 2$  %) em relação à todas outras modalidades, e maior MM em relação aos atletas de futsal (MM =  $40\pm 2$ ,  $34\pm 1$ ,  $37\pm 2$  e  $37\pm 1$  kg) respectivamente para BA, FU, HA, e VO. Já em relação às atletas femininas a ANOVA one way mostrou não haver diferença nas características antropométricas entre as quatro modalidades (MC =  $66\pm 4$ ,  $64\pm 4$ ,  $67\pm 4$  e  $67\pm 3$  kg; MM =  $24\pm 1$ ,  $25\pm 1$ ,  $25\pm 1$  e  $26\pm 1$  kg; e MG =  $31\pm 2$ ,  $29\pm 2$ ,  $31\pm 2$  e  $29\pm 1$ %) respectivamente para BA, FU, HA, e VO). **Conclusão:** Os atletas de basquete masculino da equipe da UFU apresentam maior índice de MC e MG, e que os atletas de todas as modalidades, já as atletas mulheres não apresentam diferença na composição corporal entre todas as modalidades analisadas.



## ANÁLISE BIOMECÂNICA DO SALTO VERTICAL COM CONTRAMOVIMENTO

Maria Paula Rubin, Mariane Yumiko Muraoka

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, Minas Gerais

Rubin.mariap@gmail.com

**Introdução:** O salto vertical está presente em diversos esportes sendo de fundamental importância para o desempenho de atletas. Este tem sido destacado como o principal método de medida da força explosiva de membros inferiores e é considerado um meio para desenvolvimento de força e velocidade. **Objetivo:** Analisar diferentes aspectos biomecânicos do salto vertical com contra movimento e comparar o desempenho dos saltos em três diferentes modalidades esportivas. **Métodos:** 24 atletas das modalidades basquetebol, handebol e voleibol participaram do estudo. Todos foram submetidos às situações experimentais: salto vertical contra movimento sem utilização dos membros superiores (SMS) e com utilização dos membros superiores (CMS). Foram analisadas altura máxima, potência relativa máxima, angulação de quadril/joelho/tornozelo e o deslocamento do CG. Utilizou-se a plataforma de contato Jump System Pro (CEFISE) onde os voluntários realizaram três saltos de cada situação experimental, as medidas foram computadas pelo software Jump System versão 1.0.2.9. O teste de Shapiro-Wilk foi aplicado para analisar a normalidade dos dados. Posteriormente utilizou-se o Teste T Pareado e o método ANOVA *one way* para comparação das variáveis. **Resultados e conclusões:** Em todas as três modalidades, houve diferença significativa na altura máxima e potência relativa máxima dos saltos entre as duas situações, sendo CMS apresentando melhor desempenho se comparado ao SMS. O desempenho em salto vertical com contramovimento foi aumentado na situação CMS, visto que a média do deslocamento do CG apresentou melhora significativa quando comparado à média de deslocamento do CG em SMS. Os resultados mostraram também que quanto menor o ângulo quadril/joelho/tornozelo, melhores eram os saltos. Com relação às modalidades investigadas neste estudo (basquetebol, handebol e voleibol), não houve diferença significativa no desempenho de saltos entre elas.

## COMPARAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ENTRE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS MASCULINOS E FEMININOS DA UFU

Anna Cláudia Pereira Borges, Arieli Jaqueline Farias da Silva, Álvaro Tobias Gonçalves da  
Silva, Amanda Cristine Arruda de Carvalho, , Bruna Lucas Silva, Bruna Thaís Gomes,  
Camila Cândido Mariano, Guilherme Gonzaga de Souza, Janaina Oliveira Alves Sousa,  
Mateus Romão Pereira Escobar, Sarah Yasminy Luz ,Victor Hugo Vilarinho Carrijo,  
Guilherme Moraes Puga.

Programa de Educação Tutorial PET- Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – UFU - Uberlândia - MG  
anna.claudia@yahoo.com.br

**Introdução:** A capacidade física pode influenciar o desempenho de atletas de esporte de quadra e difere entre homens e mulheres. **Objetivo:** Comparar as características de capacidades físicas entre atletas universitários do sexo masculino e feminino praticantes de esportes de quadra da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). **Métodos:** Participaram do estudo 92 atletas, sendo 53 homens e 39 mulheres jovens saudáveis, atletas das modalidades de basquetebol (BAM n= 9; BAF N=8), futsal (FUM n=17; FUF n=9), handebol (HAM n=13; HANF n=9) e voleibol (VOM n=14; VOF n=13) com idade entre 17 e 30 anos, pertencentes das equipes de treinamento da UFU, que disputam competições regionais e nacionais. A potência de membros inferiores foi avaliada pelo sistema Jump System Pro da Cefise®; a flexibilidade foi avaliada pelo banco de Wells; e a avaliação da aptidão aeróbia ( $VO_{2máx}$ ) foi estimada pelo testes de yoyo (Yo-Yo Intermittent Recovery Test). **Resultados:** A ANOVA *one way* mostrou que a altura do salto foi menor nos atletas masculinos de basquete em relação aos outros esportes sem diferença nas outras modalidades (32,7±1,8, 36,7±1,4 37,2±1,7 e 40,0±1,5cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO), já para o feminino não houve diferença entre as modalidades (22,7±1,4, 24,7±1,4 24,6±1,4 e 26,1±1,0 cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO). Não houve diferença nas capacidades aeróbia (42,6±0,7, 44,4±0,5, 42,1±0,7 e 42,8±0,6 mL/kg/min respectivamente para BA, FU, HA, e VO), e flexibilidade (24,3±2,9, 24,6±2,1 21,3±2,6 e 24,5±2,4 cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO) entre as modalidades no masculino. O mesmo ocorreu na capacidade aeróbia (38,5±0,3, 38,9±0,2, 38,8±0,2 e 38,5±0,2 mL/kg/min respectivamente para BA, FU, HA, e VO) e flexibilidade (28,6±2,6, 28,9±2,4, 31,7±2,4 e 27,7±1,9 cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO) das equipes femininas. **Conclusão:** Os atletas de basquete masculino apresentam menores saltos que as demais modalidades, porém sem diferença entre a capacidade aeróbia e flexibilidade

nos atletas masculinos. Já as equipes femininas não apresentam diferenças em nenhuma das variáveis analisadas entre as modalidades.

## **AVALIAÇÃO MORFOMÉTRICA DE ADIPÓCITOS DE CAMUNDONGOS SWISS SUBMETIDOS A DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIO**

Homero Oliveira Avelar; Larissa Pereira Cateano; Maria Cecília Borges Catrso Posiadlo; Pedro Augusto Silva Nogueira; Renata Graciele Zanon; Françoise Vasconcelos Botelho.

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, MG.

E-mail: hoavelar@yahoo.com.br

Adipócitos, células que armazenam energia na forma de gordura, encontram-se hipertrofiados em determinadas doenças crônicas, como a obesidade. O sedentarismo e o consumo de dieta hipercalórica têm sido responsáveis pelo desenvolvimento da obesidade, portanto hábitos alimentares adequados e a prática de exercícios físicos poderiam regular o tamanho dos adipócitos. Esse trabalho avaliou a morfometria de adipócitos de camundongos alimentados com dieta padrão e hiperlipídica submetidos a duas intensidades de exercício físico. Foram utilizados 36 camundongos *Swiss* machos divididos em dois grupos: controle dieta padrão (9% de gordura) e obeso dieta hiperlipídica (59% de gordura). Após oito semanas, os animais foram subdivididos em três grupos mantendo a mesma dieta: grupo sem exercício, exercício com 50% e exercício com 80% de intensidade, com treinamento de 1 hora/dia, durante oito semanas. Após as dezesseis semanas os animais foram eutanasiados e o tecido adiposo visceral coletado para análise histológica e morfométrica. Animais alimentados com dieta hiperlipídica apresentaram diâmetro e área de adipócitos maiores que os animais com dieta padrão. Em relação às duas intensidades de exercício, a média da área dos adipócitos dos animais com dieta padrão mostrou-se significativamente menor, não havendo alteração na média do diâmetro em comparação aos animais sedentários. Nos animais alimentados com dieta hiperlipídica e submetidos ao exercício, houve redução tanto da média da área como da média do diâmetro dos adipócitos em relação aos sedentários, destacando que o treinamento a 80% da carga máxima apresentou melhores resultados: a média do diâmetro ( $0,114 \pm 0,002$ .mm) e a média da área ( $5746 \pm 0,0002 \mu\text{m}^2$ ) foram próximos dos valores observados nos animais com dieta padrão ( $0,11 \pm 0,002$  mm e  $6520 \pm 0,0002 \mu\text{m}$ , respectivamente) na mesma modalidade de exercício. Dessa forma, demonstramos por meio de um modelo experimental a importância da carga de treinamento na hipotrofia dos adipócitos.

## **EVIDÊNCIAS NO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DA DISFUNÇÃO FEMOROPATELAR: REVISÃO SISTEMÁTICA.**

Paloma Gonçalves Mendes; Caio Augusto Mendes De Carvalho, Júlia Maria Dos Santos,  
Lilian Ramiro.

Universidade Federal de Uberlândia – UFU, Uberlândia/MG.

Email: palomahmendes@hotmail.com.

**Introdução:** A disfunção femoropatelar (DFP) é descrita como uma condição de “dor anterior no joelho” agravada por movimentos que aumentam as forças compressivas na articulação femoropatelar. A etiologia é multifatorial e sabe-se que fatores proximais, locais e distais ao joelho estão envolvidos. O tratamento conservador atualmente é baseado em um programa de reabilitação combinando exercícios de fortalecimento de quadril e do joelho. Recentemente, classificação dos acometidos por subgrupos é a uma atual tendência de intervenção. **Objetivo:** Discutir as evidências de maior impacto clínico na prática fisioterapêutica na atualidade. Metodologia: Essa revisão sistemática realizou consulta a base eletrônica de dados PubMed entre 2005 a 2015, no idioma inglês com as palavras-chave: “patellofemoral pain syndrome”, “physiotherapy”, “exercise” e “treatment”. Critérios de inclusão: estudo clínico randomizados (ECR) e classificação maior ou igual a 7 na escala PEDro. **Resultados:** Foram encontrados na busca 187 ECR, com 104 artigos selecionados por títulos relacionados ao tema. Retirados 62 títulos em duplicatas, e com 42 artigos restantes analisados por resumo, 22 ECR foram selecionados e 20 trabalhos excluídos por não caracterizarem tratamento fisioterapêutico ou ser ECR. Por último, pela classificação na escala PEDro (Physiotherapy Evidence Database), 8 ECR foram incluídos para discussão. **Conclusão:** O fortalecimento de quadríceps e quadril, especialmente de abdutores, rotadores laterais e extensores promove maiores benefícios em relação à dor e função a curto e longo prazo para indivíduos com DFP.

## COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ASSOCIADO À OBESIDADE ABDOMINAL EM IDOSOS

Julye Cristie Alexandre Vieira, Kally Cristina Paiva Rosa, Rosângela Da Silva Rocha,  
Giovana Silva Martins, Cíntia Aparecida Garcia, Joilson Meneguci, Jair Sindra Virtuoso

Júnior, Sheilla Tribbes

Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais

e-mail: julyecristie@yahoo.com.br

**Introdução:** A circunferência da cintura identifica a distribuição da gordura localizada na região central do corpo e o seu aumento está associado como o risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Neste sentido, identificar fatores comportamentais associados a obesidade abdominal em idosos torna-se de grande importância. **Objetivo:** Analisar a associação entre o comportamento sedentário e a obesidade abdominal em idosos. **Métodos:** Estudo transversal, parte do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaca, BA (ELSIA), realizado com indivíduos com idade  $\geq 60$  anos, residente da zona urbana e cadastrada na Estratégia Saúde da Família. O comportamento sedentário definido a partir da média ponderada do autorrelato de tempo sentado (minutos/dia) em um dia de semana e um dia de fim de semana. Posteriormente, os idosos foram distribuídos em dois grupos de acordo com a mediana do tempo despendido em comportamento sedentário: Excessivo ( $\geq$  mediana) e Moderado-baixo ( $<$  mediana). A obesidade abdominal foi definida através da medida de circunferência da cintura, considerando como ponto de corte  $>88$ cm para mulheres e  $>102$ cm para homens. Para verificar a associação entre o comportamento sedentário e a obesidade abdominal foi empregado o teste de Qui-quadrado ( $p \leq 0,05$ ). **Resultados:** Participaram do estudo 473 idosos, com média de idade de  $70,2 \pm 8,2$  anos, sendo 62,8% ( $n=297$ ) do sexo feminino. A prevalência de obesidade abdominal foi de 59,9% ( $n=279$ ). Evidenciou-se que dentre os idosos com obesidade abdominal, 53,8% ( $n=150$ ) apresentavam comportamento sedentário excessivo e 46,2% ( $n=129$ ) moderado-baixo. Por outro lado, 56,1% ( $n=105$ ) dos idosos sem obesidade abdominal apresentavam comportamento sedentário considerado moderado-baixo e 43,9% ( $n=82$ ) ( $p=0,036$ ). **Conclusão:** O presente estudo mostrou associação entre o comportamento sedentário e a obesidade abdominal em idosos. Esse resultado reforça a necessidade de medidas de intervenção para que se possa diminuir o tempo despendido em comportamento sedentário pelos idosos.

## CAPACIDADE DE PREDIÇÃO DE TEMPO EM TESTE DE PISTA PARA UMA PROVA DE 5KM: ESTUDO PILOTO

Phillipe Rodrigues Alves Santos, Cláudio Gomes Barbosa, Luiz Fernando Vilarinho, Franciel José Arantes.

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia - Minas Gerais.

fhillipe.rod@hotmail.com

**Introdução:** O crescente número de participantes tem popularizado a corrida de rua nas últimas décadas e com isso cresce também a procura por treinamentos mais eficazes para melhora do índice de corredores comuns em provas oficiais. Portanto, visando o aperfeiçoamento dos métodos de prescrição de treinamento para corredores de rua justifica-se a necessidade de alternativas válidas de testes que consigam avaliar e predizer o rendimento. **Objetivo:** Verificar a capacidade de um teste de sete voltas de corrida em pista (T7) em predizer o desempenho de um contra-relógio de cinco quilômetros (T5k). **Métodos:** Participaram do estudo seis voluntários (n=6) com o mínimo de experiência de quatro meses. Todos realizaram o teste de T7 em pista de 200 metros plana. Antecedendo o teste, todos realizaram uma preparação de cinco minutos em ritmo confortável. Após um intervalo de três minutos o teste teve início. Todos foram instruídos a realizarem o teste em menor tempo possível com o apoio de incentivos verbais padronizados pelo autor da pesquisa. 48 horas após o T7, os mesmos realizaram um teste de contra-relógio de T5K, sendo registrado o tempo final. Com ambos os dados dos testes, a velocidade e o tempo foram utilizados nas devidas análises. Para a análise estatística foi empregado o teste de regressão linear ( $r^2$ ) e correlação de Pearson. **Resultados:** O tempo apresentou correlação positiva entre os testes de  $r = 0.95$  com  $r^2$  de 89.32% e a velocidade com correlação de  $r = 0.96$  e  $r^2$  de 92.06%. **Conclusão:** O T7 é capaz de predizer o desempenho de T5k, sendo uma alternativa válida à atletas e treinadores para utilização durante avaliações e prescrição do treinamento.

## AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS

Débora Ferreira Pessoa, Aline Silva Dos Reis, Cinthia Domingos Barbosa, Bruno Tumang Frare, Larissa Silva Limírio, Aline Borges Amaral, Cláudio Gomes Barbosa, Erick Prado De Oliveira

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais.  
[fpdeborah@hotmail.com](mailto:fpdeborah@hotmail.com)

**Introdução:** Muitos atletas consomem suplementos alimentares para melhora da composição corporal ou desempenho esportivo, entretanto, ainda não está elucidado qual é o consumo de suplementos por atletas universitários. **Objetivo:** Avaliar as principais causas e tipos de suplementos nutricionais consumidos por atletas universitários. **Métodos:** Aplicou-se um questionário para avaliar o consumo de suplementos em 121 atletas, das modalidades: basquete (n=17), futsal (n=27), handball (n=20), judô (n=26) e vôlei (n=31). Com o SPSS 21, realizou-se análise descritiva e os testes Shapiro-Wilk e Qui-quadrado. Os dados foram descritos em mediana e intervalo interquartil; nível de significância 5%. **Resultados:** Dos indivíduos avaliados, 58,7% eram homens, jovens (idade: 21 (19-23) anos) e 85,1% não ingeriam suplementos. Dos que suplementavam, 55,55% desejavam hipertrofia, 11,11% ganhar peso e 33,34% outras finalidades. A porcentagem de indivíduos e as doses diárias variaram de acordo com o suplemento e objetivo: Whey Protein: 50% dos indivíduos, de 20 a 60g; BCAA: 16,7% dos indivíduos, de 1 a 20g; Creatina: 11% dos indivíduos, de 3 a 10g; Glutamina: 11% dos indivíduos, 5g; Albumina: 5,6% dos indivíduos, 25g; Maltodextrina: 11% dos indivíduos, de 25 a 40g; Waxy Maize: 5,6% dos indivíduos, 10g; Ômega 3: 5,6% dos indivíduos, 1g; Cafeína: 11% dos indivíduos, 840mg. Não houve diferença na frequência de consumo entre os sexos ( $p = 0,061$ ) e entre as modalidades ( $p = 0,642$ ). **Conclusão:** A maioria dos avaliados não fazia uso de suplementos nutricionais. Entretanto, o principal objetivo dos indivíduos que consumiam suplemento foi a hipertrofia muscular, sendo que os suplementos proteicos foram os mais consumidos.



## BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Fernanda Moreira Da Silva Castro, Danilo José Machado, Geraldo, José Oliveira De Castro, Douglas Pereira Castro, Guilherme Ramos, Juliana Gonçalves Silva De Mattos, Maria Juliana

Dias

Faculdade Cidade De Coromandel-FCC

Coromandel-MG

[fernandacastro105@yahoo.com.br](mailto:fernandacastro105@yahoo.com.br)

**Introdução:** A dança é uma atividade física prazerosa e que vem despertando o interesse de vários públicos, dentre eles incluem-se crianças, adolescente, jovens, adultos e, principalmente a população da terceira idade. Em meados do século XIX grandes evoluções trouxeram ritmos mais diferenciados, e a necessidade de aumentar a atividade física na terceira idade, atraiu esse público. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo compreender os benefícios da dança para as pessoas incluídas nessa etapa de vida. **Métodos:** Esse estudo foi realizado por meio da revisão da literatura. **Resultados:** A pesquisa apontou que a aprendizagem relacionada aos movimentos corporais ocorre antes do desenvolvimento da fala e possui origens pré-históricas. Evidenciou que a dança é uma das atividades físicas de maior aceitação na terceira idade. O estudo mostrou que a dança proporciona inúmeros benefícios para os praticantes além de, melhorar preventivamente a saúde física, ainda propicia elevação psicossocial, devido ao fato de ser uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecimento das amizades. A dança pode trazer vários benefícios na vida do idoso, além da saúde que o individuo tem em estar praticando, traz equilíbrio para o corpo, trabalha também a força muscular. Apesar dos aspectos positivos enumerados existem desafios e dificuldades encontradas pelos praticantes de dança na terceira idade, dentre os quais se incluem a incapacidade e inutilidade criada por suas mentes que os distanciam de práticas físicas saudáveis. Diante dessa realidade sugere-se o planejamento e execução de projetos em que profissionais de forma multidisciplinar tentem minimizar essas e outras dificuldades existentes nesse contexto. Dentre tais profissionais destaca-se o educador físico que tem um papel relevante tanto no incentivo quanto no planejamento e execução de ações que valorizem a dança como promotora de saúde da terceira idade.

## UTILIZAÇÃO DOS JOGOS E BRINCADEIRAS NA APRENDIZAGEM DOS ESPORTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Marcos Rafael De Souza Barboza, Luciana De Araújo Mendes Silva, Guilherme Ramos, Maria Juliana Dias, José Márcio Vilela Amaral, Geraldo José Oliveira De Castro, Danilo José

Machado

Faculdade Cidade De Coromandel, Coromandel

Minas Gerais

marcoscoro12300@hotmail.com

**Introdução:** Atualmente o lúdico no ambiente escolar é considerado como grande facilitador no processo de ensino-aprendizagem e cada vez mais tem sido utilizando pelos educadores físicos como parte de sua metodologia para o ensino dos esportes escolares. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo verificar como os jogos e brincadeiras são trabalhados pelos professores de Educação Física para a aprendizagem dos esportes escolares nos anos iniciais do Ensino Fundamental nas escolas da rede pública de Coromandel/MG. **Métodos:** Para a execução do estudo foi realizado uma pesquisa de campo com caráter descritivo quantitativo transversal com a participação de 10 docentes que responderam a um questionário elaborado pelos pesquisadores. **Resultados:** O estudo apontou um predomínio de professores do sexo feminino (70%), sendo a maior parte dos participantes com idade entre 31 a 40 anos (40%), 100% possuem graduação concluída e 50% tem tempo de atuação profissional entre 11 a 15 anos. A maioria trabalha os esportes, os jogos e as brincadeiras nas aulas de Educação Física (61%). Como metodologia para o desenvolvimento do conteúdo esporte, 40% utilizam a maior parte do tempo o momento da prática e 70% fazem o uso de jogos e brincadeiras para este ensino na maioria das vezes. Diante das dificuldades para esta utilização a escassez de materiais foi a mais lembrada (70%) como um desafio aos docentes. Os participantes consideram relevante a inserção dos jogos e brincadeiras como ferramenta pedagógica no ensino dos esportes (90%) apontando como principal vantagem o fornecimento de aprendizagem de forma natural e lúdica (32%). Os resultados encontrados neste estudo deixaram explícito que os professores utilizam e valorizam o lúdico no ensino dos esportes escolares.

**COMPARAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E DESEMPENHO NOS TESTES DE APTIDÃO FUNCIONAL DE IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA MODALIDADE DANÇA**

Ludimila Ferreira Gonçalves, Gina Olivia Brigido, Kamila Santana, Izaura

De Menezes Medeiros, Ana Carolina Kanitz, Gisele Helena Tavares

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia-Minas Gerais

E-mail:ludimimila@hotmail.com

**Introdução:** Durante o processo de envelhecimento ocorre a perda progressiva da capacidade funcional. Consoante à literatura, a prática regular de atividade física é um método eficaz, capaz de atenuar, além de reverter os danos associados à perda funcional. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar a capacidade funcional das idosas praticantes de dança e comparar estes dados com a auto percepção destas idosas sobre sua capacidade funcional. **Métodos:** A amostra foi composta por 12 idosas, praticantes da dança, de 60 a 79 anos, participantes do programa de Atividades Físicas e Recreativas para a Terceira Idade (AFRID-UFU). Foram utilizados testes físicos para avaliar a capacidade funcional, sendo eles Bateria de teste da AAPHERD - *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* e o Teste de Sentar e Levantar da Bateria de Testes de Rikli & Jones (1999). A percepção sobre a capacidade funcional foi avaliada por meio da Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida-SF36. A análise dos dados será apresentada de forma descritiva, com os dados apresentados em valores percentuais, médias e desvio-padrão. **Resultados:** Os resultados demonstraram que 63,5% das idosas percebem sua capacidade funcional muito boa e boa, 19,5% regular e 19,5% ruim. Nos teste físicos os resultados encontrados foram: força do membros superiores de  $24 \pm 6,7$  repetições, flexibilidade de  $59,6 \pm 7,4$  cm, agilidade e equilíbrio dinâmico  $17,1 \pm 7,8$  s, coordenação  $5,1 \pm 1,1$ s, capacidade aeróbica  $8,6 \pm 1,1$  min e sentar e levantar da cadeira  $13,3 \pm 1,5$  repetições. **Conclusão:** Concluiu-se que os resultados dos testes físicos (agilidade, equilíbrio, coordenação e flexibilidade) foram satisfatórios comparados aos valores normativos apresentados na literatura, entretanto, algumas destas idosas tem percepção ruim sobre sua capacidade funcional, não condizendo com a real funcionalidade das mesmas. Este comportamento pode levar a limitações na pratica da atividade física e nas atividades de vida diária.

## ANÁLISE DOS DADOS ANTROPOMÉTRICOS DE ADOLESCENTES ESCOLARES

Bruno Luis Da Silva; Ritchyelle De Kássia Martins; Luciana De Araújo Mendes Silva;

Douglas Pereira Castro; Guilherme Ramos; Juliana Gonçalves Silva De Mattos.

Faculdade Cidade de Coromandel (FCC), Coromandel, MG.

E-mail: juju\_enf@hotmail.com

**Introdução** A Organização Mundial de Saúde considera os adolescentes como um grupo vulnerável aos riscos nutricionais e físicos, devido a hábitos alimentares inadequados e aos entretenimentos tecnológicos de fácil acesso, resultando em fatores de riscos cardiovasculares (FRC) como a obesidade e a hipertensão. A antropometria é amplamente utilizada nestes casos para avaliar os FRC e nutricionais nos indivíduos por ser um método pouco invasivo, de fácil execução e de baixo custo. **Objetivos** Identificar e analisar as medidas antropométricas de 79 adolescentes escolares da Escola Estadual Joaquim Botelho do município de Coromandel-MG. **Métodos** Estudo descritivo, quantitativo, de delineamento transversal realizado com 79 adolescentes entre 14 e 17 anos de idade, matriculados no ano de 2015 entre o 9º ano do ensino fundamental e o 3º ano do ensino médio de uma escola estadual, sob aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPE), da Universidade de Franca (UNIFRAN), sob o protocolo número 43585515.6.0000.5495. A caracterização da antropometria foi realizada por meio da análise das variáveis peso, altura e circunferência abdominal (CA). Posteriormente, foi feito o cálculo do índice de massa corpórea (IMC) para verificar a classificação corporal dos adolescentes e a aferição da pressão arterial (PA) para complementar o estudo. **Resultados** Dentre as 46 pessoas do sexo feminino e os 33 do sexo masculino entrevistados, 07 do sexo feminino e 08 do sexo masculino encontravam-se com o IMC alterado, 09 adolescentes de cada grupo apresentaram alterações na CA e 02 do sexo feminino e 03 do sexo masculino apresentaram alterações na PA. **Conclusão** Concluiu-se que a minoria dos adolescentes pode ser considerada potenciais adultos susceptíveis às doenças cardiovasculares, cabendo aos docentes, aos educadores físicos, aos pais e sociedade prover ações preventivas constantemente com o objetivo de diminuir ou cessar a incidência destes fatores neste grupo em específico.

## IDENTIFICAÇÃO DE SOBREPESO E SEDENTARISMO ENTRE UNIVERSITÁRIOS

Paloma Rodrigues De Oliveira; Luciana De Araújo Mendes Silva;  
Douglas Pereira Castro; Guilherme Ramos; Fabíola Tatiana Nunes;  
Marcos Rafael De Sousa Barboza; Juliana Gonçalves Silva De Mattos.  
Faculdade Cidade de Coromandel (FCC), Coromandel, MG.

E-mail: juju\_enf@hotmail.com

**Introdução:** O sedentarismo e o sobrepeso são considerados importantes fatores de risco cardiovascular, além de resultarem no aparecimento de doenças não transmissíveis. A inatividade física vem crescendo no Brasil, e a obesidade é responsável por um grande número de óbitos. As alterações na circunferência abdominal (CA) estão diretamente relacionadas à doenças metabólicas e cardiovasculares. **Objetivo:** Identificar a prevalência do sobrepeso e do sedentarismo em universitários de uma instituição de ensino superior (IES) de MG. **Métodos:** Estudo descritivo, quantitativo, transversal, realizado 56 universitários da Faculdade Cidade de Coromandel (FCC) entre Maio e Julho de 2016. Para análise da prática da AF foi utilizado o questionário internacional de AF (IPAQ). Verificou-se a CA (>95 para homens e >80 para mulheres), o peso e a altura (cálculo IMC>25) para avaliar o sobrepeso/obesidade. Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPE), da Universidade de Franca (UNIFRAN), sob o protocolo número 5111.3815.1.0000.5495. **Resultados:** Cada gênero foram representados por 50,0%, com idade entre 18 e 55 anos, com maior prevalência entre 21 e 29 anos de ambos os sexos (21,42% do sexo masculino e 26,78% do sexo feminino). A análise identificou os dados da CA, do sedentarismo e do sobrepeso, respectivamente. Os resultados foram: Homens - 14,2%, 21,4% e 23,2%; Mulheres - 30,3%, 12,5% e 19,6%, respectivamente. Apesar de ambos os grupos possuírem fatores de risco cardiovascular, uma maior parcela de mulheres apresentaram CA alterada, mas possuíam um menor risco de obesidade e um melhor nível de AF comparada aos homens. **Conclusão:** Mudanças no estilo de vida contribuirá para um prognóstico positivo das comorbidades. Projetos de incentivo à prática de AF e melhoria de hábitos de vida devem ser incentivados para os universitários, partindo inclusive da própria IES.

**ASSOCIAÇÃO ENTRE A REGULARIDADE E A MANUTENÇÃO DE PRÁTICAS  
DE ATIVIDADE FÍSICAS, ESPORTIVAS E DE LAZER DA  
INFÂNCIA/ADOLESCÊNCIA PARA A IDADE ADULTA**

Maria Clara Elias Polo  
Solange Rodvalho Lima  
Universidade Federal De Uberlândia  
Uberlândia, MG  
mcepolo@gmail.com

**Introdução:** Os estudos epidemiológicos no campo da Educação Física vêm crescendo substancialmente nos últimos anos, principalmente devido ao fato de que a atividade física apresenta associação inversa com doenças crônicas não transmissíveis, estando completamente inserida como prioridade da saúde pública. Além disto, deve-se enfatizar também que o nível de atividade física (a.f.) na infância e na adolescência é um fator determinante do nível de atividade física na idade adulta. **Objetivo:** Analisar a associação entre a regularidade e a manutenção de práticas de a.f., esportivas e de lazer da infância/adolescência para a idade adulta. **Métodos:** O projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos. O presente estudo caracteriza-se como pesquisa quantitativa, descritiva com delineamento transversal. A amostra constitui-se dos acadêmicos matriculados no nono período do curso de Educação Física, da Universidade Federal de Uberlândia, totalizando 27 indivíduos. Para a coleta de dados, foi utilizado o instrumento “Monitoramento dos indicadores de saúde e qualidade de vida em acadêmicos”, a categoria escolhida foi “Atividades Física e Opções de Lazer”. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva por meio de frequências e médias. **Resultados:** A partir da amostra coletada, 92,5% dos indivíduos praticaram atividade pregressa à fase adulta, sendo que apenas 7,4% não praticaram a.f. na infância/adolescência. Dos 27 indivíduos, 26 praticam regularmente a.f. após ingressar a universidade. Destes 26 indivíduos, 80,7% praticam mais de uma atividade física ou esportiva de lazer. **Conclusão:** Com a coleta dos dados, foi possível concluir que a prática pregressa de a.f. fora da Educação Física Escolar pode influenciar na manutenção e regularidade da prática de a.f. na fase adulta. Assim a promoção da atividade física na infância é destacada como fator preponderante para adoção de hábitos saudáveis durante as demais fases da vida.

## ANÁLISE DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE IDOSOS ATIVOS

Maike Faustino Viera, Juliana Cristina Silva, Izaura De Menezes  
Medeiros, Ana Caroline Kanitz, Giselle Helena Tavares

Universidade Federal de Uberlândia – UFU, Uberlândia, Minas Gerais

EMAIL: mayke\_gp@hotmail.com

**Introdução:** O envelhecimento é um processo natural onde ocorrem diversas mudanças nos índices de composição corporal. Neste sentido, torna-se importante monitor a prática de exercícios físicos e alimentação dos idosos para que seja possível um maior acompanhamento destas variáveis. **Objetivo:** Analisar o índice de massa corporal (IMC) e a Avaliação Nutricional dos idosos praticantes de Hidroginástica do programa AFRID (Atividades Físicas e Recreativas para Terceira Idade). **Métodos:** A amostra foi composta por 25 idosos praticantes de hidroginástica regularmente matriculados no programa AFRID. Para a avaliação Nutricional dos idosos foi aplicado o Mini Nutricional Assessment (Mini Avaliação Nutricional). Foram coletados os dados de peso e altura de cada um dos respondentes e posteriormente foi calculado o IMC. **Resultados:** A média de idade dos idosos participantes da pesquisa foi de 70,8 anos, sendo que 80% dos entrevistados eram do sexo feminino e 20% do sexo masculino. Do grupo de idosos de 60 a 69 anos, apenas dois idosos possuem risco de desnutrição e dez apresentaram estado nutricional normal. No grupo de 70 a 79 anos, dois idosos estão com risco de desnutrição e seis apresentam estado de nutrição normal. Já no grupo com idade superior a 80 anos, dois idosos possuem risco de desnutrição e três estão com estado de nutrição normal. Dez idosos da amostra apresentaram-se acima do peso, sendo que cinco com obesidade I, três com obesidade II (severa), e um com obesidade III (mórbida). Nenhum idoso se apresentou abaixo do peso. **Conclusão:** A pesquisa foi realizada com idosos participantes de atividade física, porém 76% dos entrevistados estão com o IMC acima de normal, indicando sobrepeso e apenas 24% dos idosos estão com peso normal. Evidencia-se então a necessidade da prática regular de exercícios físicos e de uma alimentação adequada para melhora/manutenção dos índices de composição corporal destes idosos.

## TORNEIO DE XADREZ COMO DIAGNÓSTICO E BASE PARA PROJETO DE INTERVENÇÃO

Helton Alves Carvalho; Luciana Gentil Santana;

Escola Estadual Parque São Jorge - Uberlândia- MG

heltoneduca@gmail.com

**Introdução:** O Jogo de xadrez é um instrumento pedagógico lúdico e potencializa o ensino-aprendizagem dialógico, empático e impulsionador das competências e habilidades. O torneio entre alunos é uma forma interativa, envolvente e autônoma, que contribui para a participação qualitativa dos sujeitos da comunidade escolar. **Objetivo:** Esse projeto objetiva diagnosticar e analisar o envolvimento dos alunos do ensino médio, visando despertar o interesse pela prática do jogo de xadrez, se valendo dos benefícios do mesmo no processo ensino aprendizagem. **Métodos:** O torneio de xadrez foi organizado em 6 etapas: apresentação para equipe pedagógica, divulgação do evento na escola, inscrições, jogos, premiação e confraternização. **Resultados:** O total de alunos inscritos no torneio foi de 39, o que representa aproximadamente 5% dos alunos do ensino médio desta escola, desse total apenas 4 são do gênero feminino. Estratificando as inscrições por ano de escolaridade, temos: 12 alunos do 1º ano; 19 alunos do 2º ano e 8 alunos do 3º ano. O total de partidas realizadas no torneio foi de 99, sendo que o aluno participante jogou no mínimo 3 partidas. Outro resultado importante foi obtido através de depoimentos de vários alunos, os quais afirmaram ter estudado em casa algumas jogadas e estratégias que pudessem aplicar nos jogos durante o torneio. **Conclusões:** O xadrez é um potente instrumento pedagógico e concluímos que há uma boa aceitação do jogo na instituição. Mesmo já sendo trabalhado nas aulas de educação física, ainda há espaço para projetos de intervenção utilizando o xadrez, haja vista que o torneio foi uma forma de avaliar e reestruturar as aulas e trabalhos desenvolvidos sobre o mesmo, auxiliando na construção de sujeitos críticos e autônomos.



**ESTADO NUTRICIONAL, COMPOSIÇÃO CORPORAL E CONHECIMENTO EM  
NUTRIÇÃO DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS  
PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
UBERLÂNDIA.**

Maria Cecília Borges Castro Posiadlo; Homero Oliveira Avelar; Renata Cristina Alves De Souza; Iris Aparecida De Oliveira; Claudia Regina Dos Santos; Ana Carolina Reis Ferreira;

Estefany Amorim Cecílio; Débora Oliveira Fonseca; Lizandra Almeida Gomes; Larissa Quirino Moreira; Karine Ribeiro Soares; Leidiane Andrade Silveira; Maria Emília Mundim Rezende; Solange Rodovalho Lima; Françoise Vasconcelos Botelho.

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, MG.

E-mail: mcbcnut@hotmail.com

O Programa de Atividades Físicas para pessoas com Deficiência (PAPD) da Universidade Federal de Uberlândia possui participantes com síndromes e deficiências diferentes que apresentam comprometimento psicomotor, hipotonia muscular, alterações neurológicas e bioquímicas podendo apresentar taxa metabólica reduzidas e quadros de sobrepeso e obesidade. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) cerca de 10% da população mundial possui algum tipo de deficiência, que acabam apresentando repercussões importantes a nível nutricional, quer na qualidade da alimentação ou na quantidade de alimentos consumidos e dificuldades de realizar uma alimentação saudável. Com base nestas informações avaliamos o estado nutricional dos participantes e o conhecimento em nutrição dos seus cuidadores. Para anamnese alimentar utilizamos o recordatório de 24h, ficha de frequência alimentar e questionário de conhecimento em nutrição. Nos inquéritos alimentares verificamos um alto consumo de carboidratos simples, gordura, colesterol e baixo consumo de fibras, proteínas, micronutrientes como  $Ca^{+2}$ ,  $Fe^{+2}$  e vitaminas A, C e E além do pouco fracionamento das refeições. Aferimos o peso, estatura, composição corporal por bioimpedância e relação entre circunferência da cintura e quadril (RCQ). Dos 29 participantes, 4 apresentaram baixo peso, 16 eutróficos, 5 sobrepesos e 4 obesos grau 1. Na avaliação da RCQ, 16 indivíduos apresentaram resultados para risco de doenças cardiovasculares, e na avaliação de gordura corporal somente 11% apresentaram composição satisfatória. Com base nas avaliações de conhecimento em nutrição e inquéritos alimentares identificamos a necessidade de divulgar conhecimentos de nutrição e realizamos sob forma de oficinas aos cuidadores envolvendo os temas: Grupos alimentares: construtores, reguladores e energéticos;

Carboidratos e Fibras alimentares; Proteínas saudáveis e colesterol; Gorduras boas e ruins; Antioxidantes e Hidratação. As oficinas permitiram a conscientização dos participantes de importantes questões nutricionais visando mudanças de hábitos alimentares e, desta forma, prevenindo o aparecimento da obesidade e das comorbidades associadas à mesma.

## QUALIDADE DE VIDA E HABITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES ESCOLARES

Fabíola Tatiana Nunes; Lucimar Rosa; Luciana De Araújo Mendes; Douglas Pereira Castro; Maria Juliana Dias; Geraldo José Oliveira De Castro; Paloma Rodrigues De Oliveira; Juliana Gonçalves Silva De Mattos.

Faculdade Cidade De Coromandel (FCC), Coromandel, MG.

E-mail: juju\_enf@hotmail.com

**Introdução** A adolescência é um estágio entre a puberdade e a vida adulta, caracterizada pela transformação nos campos biológico, psicológico e social. A Organização Mundial de Saúde (OMS) a define como um período de vida compreendido dos 10 aos 19 anos de idade completos, assim como o Ministério da Saúde (MS) e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A avaliação da qualidade de vida (QV) contribui para a identificação dos estados físico, mental, emocional e social dos indivíduos. **Objetivo** Analisar a QV de adolescentes escolares do município de Coromandel-MG. **Métodos** Estudo descritivo e quantitativo realizado com adolescentes escolares de ambos os sexos com idade entre 14 e 17 anos, regularmente matriculados na escola entre Maio e Junho de 2015. Foi utilizado um questionário Sócio demográfico, o de qualidade de vida (WHOQOL-*bref*) e outro específico para Hábitos Alimentares (HA), aplicado a 79 adolescentes. Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPE), da Universidade de Franca (UNIFRAN), sob o protocolo número 43585515.6.0000.5495. **Resultados:** Dos entrevistados, 74,7% afirmam não trabalhar, 58,2% moram com pais e irmãos, 38,0% possuem renda familiar até dois salários mínimos. A QV foi considerada satisfatória, com ênfase para o domínio relação social. Notou-se na análise de dados dos HA que o consumo de verduras e hortaliças foi abaixo do indicado, o consumo de carnes, ovos, doces e embutidos foi excessivo e o consumo de gorduras foi considerado limítrofe. Quanto às influências, foi significativa à QV apenas a variável sexo ( $p < 0,05$ ). **Conclusão** Apesar da QV satisfatória, os HA foram considerados inadequados, devido a pouca diversidade de alimentos inseridos em sua alimentação. Há a necessidade de se trabalhar as orientações alimentares na escola e na comunidade para uma visão aprimorada sobre o tema.

## ATIVIDADES PSICOMOTORAS PARA BEBÊS COM DEFICIÊNCIA

Laura Damasceno Mamede, Thuana Tavares Souza, Valéria Manna

Oliveira

Universidade Federal De Uberlândia

UBERLÂNDIA – MG

laura.damasceno@hotmail.com

vmanna@ufu.br

**Introdução:** O "Atividades psicomotoras para bebês com deficiência" é realizado como parte do Programa de Atividades Físicas para Pessoas com Deficiência (PAPD). Atendendo à demanda crescente por vagas, o presente projeto atendendo ao edital PEIC 2016, propõe o avanço do trabalho ao oferecer mais uma atividade, isto é, atividades psicomotoras para bebês com deficiência até três anos de idade. **Objetivos:** Contribuir no processo de reabilitação, desenvolvimento psicomotor e melhoria da qualidade de vida de bebês com deficiência intelectual, visual, físico e auditivo. **Métodos:** A avaliação foi realizada para observar as capacidades motoras desenvolvidas ao longo do projeto. Os alunos foram submetidos aos testes que constitui avaliar a evolução no primeiro semestre de 2016. Na avaliação das aulas de psicomotricidade foram avaliados: coordenação motora, pular em um pé só, realizar percurso em slalo, consciência de lateralidade, rolamentos, manuseio de bola e conhecimento das cores. Na natação os alunos foram avaliados nas seguintes condições: Coordenação manual, coordenação motora grossa, se realizam a propulsão das pernas em decúbito dorsal e ventral e adaptação aquática. **Resultados:** Pudemos observar que um dos alunos se desenvolveu muito durante as aulas, conseguiu realizar todo o teste sem dificuldades, com pouca ou quase nenhuma ajuda da mãe e professoras, demonstrou um desenvolvimento em todos os tópicos tendo dificuldades apenas em saltar em um pé só. Mas, houve um aluno que conforme foi observado desde o início das aulas não mostrou desenvolvimento significativo devido a presença da mãe, sendo um fator prejudicial. **Conclusão:** Conclui-se até o momento que a participação no Projeto de Atividades Psicomotoras para bebês com deficiência desenvolvidas de forma lúdica tem contribuído para o desenvolvimento psicomotor dos alunos e para sua melhor de qualidade de vida.

## AVALIAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Danilo José Machado, Guilherme Ramos, Juliana Gonçalves Silva De Mattos, Fernanda  
Moreira Silva Castro, Álvaro Henrique Ferreira, Maria Juliana Dias  
Faculdade Cidade De Coromandel-FCC  
Coromandel-MG  
danilo\_machado\_44@yahoo.com.br

**Introdução:** O processo de avaliação se faz presente constantemente no dia-a-dia das pessoas que estão a todo tempo refletindo, medindo, comparando e conseqüentemente apreciando as mais diversas situações em seus aspectos positivos e negativos. No contexto escolar, a avaliação de uma forma geral denota a construção de resultados e especificamente na educação física muitos docentes possuem dificuldades em realizá-la. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi apresentar a relevância e as possibilidades de avaliação na educação física escolar. **Métodos:** Esse estudo foi realizado por meio de uma revisão da literatura **Resultados:** A pesquisa mostrou que década de 30 surgiram no Brasil às instituições educacionais para formação de professores de Educação Física, que possuíam caráter militar com enfoque ao condicionamento físico e a aplicação da disciplina. E essa ênfase, possuía uma avaliação baseada em dados mensuráveis com a evolução nas práticas e estudos na área da Educação Física novas metodologias se fizeram necessárias para a avaliação e nesse contexto o educador deve estabelecer um planejamento previamente definido, e a avaliação, subsidiará através de levantamento, os novos percursos que por ventura se fizerem necessários para atingir os resultados. Ganha espaço nas avaliações o aspecto qualitativo da educação que não deve ater-se somente às notas, aos resultados, ao domínio esportivo, ao condicionamento físico, mas também, valorizar o educando em seu desenvolvimento geral de forma a contribuir para seu crescimento de forma holística. Essa proposta didática foge da lógica tradicional, que é planejar, executar e avaliar no ambiente escolar. A ideia é avaliar, planejar e executar, partindo-se do princípio de se avaliar primeiro os alunos para identificar seus saberes, que são distintos. Portanto os profissionais de educação física escolar devem procurar desenvolver critérios avaliativos que possam apreciar tanto os aspectos de desenvolvimento motor, esportivo, físico, e concomitantemente as relações interpessoais, afetivas, éticas e críticas dos discentes.

## ANÁLISE DE PRODUÇÕES DE DISSERTAÇÕES E TESES COM ENFOQUE NA TEMÁTICA FUTSAL

Lucas De Deus Silva  
Gilson Batista Machado  
ldsilva1708@gmail.com

**Introdução:** O presente estudo irá analisar resumos de dissertações e teses cujo tema abordado tenha sido o esporte Futsal. **Objetivos:** Pretende-se identificar as Instituições de Ensino Superior que apresentam trabalhos nos níveis de mestrado e doutorado e avaliar os assuntos publicados dentro da temática do futsal, com o intuito de compreender e analisar dados que caracterizam o esporte como sendo alvo de diversos estudos nos últimos anos. **Material e Métodos:** A pesquisa constitui-se do tipo bibliográfica. Para coleta de dados foram analisados os resumos de dissertações e teses disponibilizados no banco de teses e dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

**Resultados:** Foram encontrados 178 registros que fazem parte do universo desse estudo. Desse universo foram selecionadas 62 pesquisas que compreendem o recorte temporal deste estudo, ou seja, de 2013 a 2016. A escolha por esse recorte temporal deve-se ao fato de o banco de teses e dissertações disponibilizar os resumos somente dentro dessa faixa. **Conclusão:** Com base na pesquisa realizada pode-se concluir que a busca por informações relacionadas a temática do futsal nos últimos anos tem se mantido regular, foi identificado instituições de ensino que obtiveram o maior número de produções no período analisado dando-se destaque para a região Sul do Brasil. Os autores buscaram temas que abordam desde os níveis de competição até a iniciação esportiva, valendo ressaltar a necessidade de enfoque maior em representações sociais que possibilitem a inclusão.

## **ATIVIDADE AQUÁTICA PARA PESSOA COM PARALISIA CEREBRAL ESPÁTICA QUADRIPLÉGICA**

Ariadenes De Souza Soares, Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Solange Rodovalho Lima

Universidade Federal De Uberlândia-MG

ariadenesrunner@gmail.com

**Introdução:** este trabalho mostra a vivência com o aluno com deficiência múltipla durante o primeiro semestre de 2016, na disciplina de prática pedagógica em educação física adaptada (pipe 5), em parceria com o programa de atividades físicas para pessoas com deficiência (papd), da faculdade de educação física da universidade federal de uberlândia (faefi/ufu). **objetivo:** trabalhar amplitude de movimentos de membros superiores e inferiores, autonomia, confiança, dentre outras habilidades funcionais, para contribuir com sua reabilitação e qualidade de vida. **Métodos:** participou um aluno de 30 anos com paralisia cerebral espástica quadriplégica. As aulas foram realizadas numa piscina semi-aquecida, duas vezes por semana, durante 50 minutos. Realizando atividades com deslocamentos, introdução de diferentes apoios e nados com e sem flutuadores, de maneira suave e gradual, foram feitos alongamento, massagem corporal, adução e abdução de membros superiores e abdução de membros inferiores, além de atividades cantadas e brincadeiras em grupo. **Resultado:** notou-se uma melhora significativa em suas habilidades motoras e funcionais, autonomia, amplitude de movimentos e apresentou uma evolução na força exercida em ambos os membros. **Conclusão:** os objetivos foram alcançados e contribuíram de forma significativa melhoria na movimentação e amplitude dos membros superiores, apresentou uma evolução na força exercida em ambos os membros e uma maior mobilidade nos membros inferiores, desenvolvimento na autonomia, confiança, cognitivo e socioafetivo. A vivência foi de fundamental importância para os acadêmicos do curso de educação física, por meio do vasto conhecimento na área e para os alunos do programa pois proporciona a eles atendimento direcionado, contribuindo com seu desenvolvimento e a qualidade de vida.

## COMPARAÇÃO DA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL DE ATLETAS UNIVERSITÁRIOS DE DIVERSAS MODALIDADES

Aline Silva Dos Reis, Débora Ferreira Pessoa, Cinthia Domingos Barbosa, Flávia Moure Simões De Branco, Andressa Letícia Borges De Paula, Cláudio Gomes Barbosa, Erick Prado De Oliveira.

Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia, Minas Gerais.

alinereis14@hotmail.com

**Introdução:** A Força de Preensão Manual (FPM) parece ser importante parâmetro para avaliar desempenho em diversas modalidades esportivas. **Objetivos:** Comparar a FPM de atletas universitários de acordo com as modalidades. **Métodos:** Foram avaliados 118 atletas (58,5% homens, idade entre 19 e 23 anos) das modalidades: basquete (n = 17), futsal (n = 24), handball (n=20), judô (n = 26) e vôlei (n = 31). A FPM foi aferida em triplicata com o dinamômetro JAMAR® e o maior valor foi considerado. Por meio do *software* SPSS versão 21, foi realizada análise descritiva e os testes Shapiro-Wilk, Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. Os dados foram descritos em mediana e intervalo interquartil; e o nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** Os valores de FPM, em quilograma (kg), das mulheres e homens foram respectivamente: 32 (30-38) e 55,6 (55-64) (basquete); 30,7 (27-34) e 46 (40-50) (futsal); 34,3 (31-40) e 51,3 (43-61) (handball); 31 (28-33) e 52 (49-60) (judô); 30 (27-33) e 51 (51-62) (vôlei). Houve diferença da FPM entre os sexos ( $p < 0,001$ ), mas não entre as modalidades ( $p = 0,358$ ). **Conclusão:** Não houve diferença na FPM entre as modalidades, demonstrando que este parâmetro deve ser utilizado como avaliação geral da força muscular e sua mensuração não parece ser útil para avaliar a força muscular por modalidade.



**PERFIL DE (IN) SUFICIÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS  
SEDENTÁRIOS DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA INSTITUIÇÃO DE  
ENSINO ESTADUAL DO INTERIOR DE MINAS GERAIS**

Geraldo José Oliveira De Castro, Fernanda Moreira De Silva Castro, Guilherme Ramos, Juliana  
Gonçalves Silva De Mattos, Luciana De Araújo Mendes Silva, Marcos Rafael De Souza

Barboza, Douglas Pereira Castro  
Faculdade Cidade De Coromandel

Coromandel - MG

geraldoecastro22@yahoo.com.br

**Introdução:** Com o avanço do crescimento tecnológico e a acessibilidade aos produtos oriundos dessa evolução, tem-se notado um aumento de escolares com prática de atividade física insuficiente e comportamentos sedentários. A atividade física regular propicia efeitos saudáveis na vida de todas as pessoas, inclusive para os estudantes de modo geral, os quais, além dos momentos parados em sala de aula, ainda realizam movimentos corporais de forma reduzida em casa e outros ambientes que frequentam. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi identificar o perfil de (in) suficiência de atividade física e dos comportamentos sedentários de alunos do ensino fundamental de uma instituição de ensino estadual do interior de Minas Gerais. **Métodos:** Para execução do trabalho foi realizada uma pesquisa de campo de caráter quantitativo em que procedeu-se a aplicação de questionários estruturados para a amostra de 49 alunos do 8º e 9º ano contendo perguntas referentes a atividades físicas, comportamento sedentário e hábitos alimentares. **Resultados:** Do total de alunos participantes da pesquisa 63,3% praticavam atividade física insuficiente de acordo com o recomendado pela (OMS). O nível de comportamentos sedentários (utilizar computador/vídeo game; e ficar muito tempo sentado, usando telefone celular, jogando, conversando ou estudando; assistir televisão) foi de 49,1%; 55,6%, 70,3% respectivamente. Quanto à alimentação inadequada, ficou confirmado o percentual elevado, sendo que do total de indivíduos cerca de 60%, consumiam alimentos pouco nutritivos e altamente calóricos. **Conclusão:** Percebeu-se uma elevada prevalência de alunos com prática de atividade física insuficiente, uma parcela alta de comportamentos sedentários e grande percentual de adolescentes com a alimentação inadequada. Sugere-se a elaboração de planejamentos estratégicos voltados para o combate dos comportamentos sedentários, incentivando a busca dos níveis de atividade física satisfatória associada com uma alimentação nutritiva e saudável.

## A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Luna Aparecida Gonçalves Reis, Lucas Reis Da Rocha, Marina Rezende E Silva, Solnage  
Rodvalho Lima

Universidade Federal De Uberlândia  
Uberlândia, MG

lunareis449@gmail.com

**Introdução:** O trabalho apresenta uma coleta de dados para conhecer a opinião dos alunos dos 5º e 6º anos do Ensino Fundamental sobre a Educação Física Escolar de uma escola da Rede Municipal, com parceria no subprojeto Educação Física do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência da Universidade Federal de Uberlândia – PIBID/UFU. **Objetivo:** Compreender a percepção dos alunos sobre a Educação Física Escolar. **Métodos:** Participaram 240 alunos, sendo sessenta alunos do 5º ano e 180 do 6º ano. Responderam a um questionário composto por seis questões abertas, abordando questões referentes ao gosto, importância, significado, sugestões, aspectos positivos e negativos das aulas de Educação Física. **Resultados:** As respostas foram unânimes possibilitando um método quantitativo. Em relação ao motivo que levam os alunos a gostarem das aulas 38,4% relatam que é por diversão, 1,90% pelo fato do professor ser legal e 55,4% outros; no que se refere ao significado da aula, 51,4% dos alunos mencionam aprendizado, 0,9% aula fora da sala e 47,7% outros; sobre a importância da Educação Física na escola, 61% destacam o aprendizado, 28% pratica de esporte e 11% diversão; sobre os aspectos positivos das aulas de Educação Física, a disciplina representa 32% da opinião dos alunos, 0,9% professor legal 67,1% outros; quanto aos aspectos negativos, 54,9% destacam a permanência em sala, 0,9% acidentes nas aulas e 40,4% outros; as sugestões para as aulas de Educação Física aparecem em 26,4% das resposta o brincar, seguida pelo futebol com 15,8%, 12,9% carimbada, 10,5% vôlei, 9,6% basquete, 6,2% esporte, 5,2% handebol, 2,7% danças, 2,7% ginastica, 2,4% lutas, 2,4% sair da sala, 1,4% peteca, 0,9% futsal e 0,9% slackline. **Conclusão:** A coleta de dados apresentou a visão dos alunos sobre as aulas de Educação Física, destacando o interesse em aprender e não somente se divertir.

## EDUCAÇÃO FÍSICA ASSOCIADA AOS PROJETOS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Luciana De Araújo Mendes Silva, Álvaro Henrique Ferreira, Janaina Moreira Martins,  
Marcos Rafael De Souza Barboza, Juliana Gonçalves Silva De Mattos, Maria Juliana  
Dias, Douglas Pereira Castro  
Faculdade Cidade De Coromandel-FCC  
Coromandel-MG  
laraujo3@yahoo.com.br

**Introdução:** As questões relacionadas ao ambiente e sua preservação tem motivado reflexões não somente entre profissionais que atuam nessa área. Diante dessa realidade a Educação Ambiental tem sido vislumbrada como uma valiosa ferramenta que busca a minimização dos impactos ambientais. Especificamente no ambiente escolar conforme determinações do Ministério da Educação a temática meio ambiente foi inserida nos Parâmetros Curriculares Nacionais como tema transversal. A política Nacional de Educação Ambiental por sua vez estabelece que a Educação Ambiental seja de caráter interdisciplinar, sendo seus conteúdos trabalhados em todas as disciplinas do currículo nos diferentes níveis de ensino, incluindo-se nesse contexto a Educação física que busca além do autoconhecimento corporal formas para a compreensão das relações entre o corpo e o ambiente. **Objetivo:** Verificar na produção científica a existência de projetos originados das aulas da Educação Física escolar associados à Educação ambiental. **Métodos:** Esse estudo foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. **Resultados:** As obras encontradas não se referem efetivamente a projetos sistematizados que são executados na escola pelos professores de Educação física no trabalho em Educação Ambiental. As obras analisadas apontam a existência dos esportes de aventura que são uma tendência atual com novo tema tanto para a formação docente quanto para os debates escolares. Os estudos indicam que as atividades físicas realizadas no meio natural além de propiciarem experiências corporais oferecidas por atividades tradicionais aproximam os alunos dos problemas ambientais e da necessidade de enfrentamento dos mesmos. Sugere-se que Educação Física além de utilizar os esportes de aventura, amplie sua atuação por meio de outras atividades como jogos, esportes, lutas, ginástica e dança, dentre outras que possibilitam condições para abordar questões ambientais, criando práticas dinâmicas em educação ambiental colaborando para o equilíbrio entre homem e natureza.

## **CAPACIDADES E PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ALUNOS INGRESSANTES NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-UFU NO ANO DE 2016.**

Sarah Yasminy Luz, Arieli Jaqueline Farias da Silva, Álvaro Tobias Gonçalves da Silva, Amanda Cristine Arruda de Carvalho, Anna Cláudia Pereira Borges, Bruna Lucas Silva, Bruna Thaís Gomes, Camila Cândido Mariano, Guilherme Gonzaga de Souza, Janaina Oliveira Alves Sousa, Mateus Romão Pereira Escobar, Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Guilherme Morais Puga.

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL PET- FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA UFU – UBERLÂNDIA/MG EMAIL: sarahyasminy1@gmail.com

**Introdução:** O perfil antropométrico e as capacidades físicas estão diretamente relacionados com índices de manutenção de saúde e de desempenho nos exercícios e esportes. **Objetivo:** Analisar as capacidades físicas e o perfil antropométrico dos alunos ingressantes do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia no ano de 2016. **Métodos:** Participaram do estudo 60 voluntários de ambos os gêneros. Para análise do nível de atividade física foi aplicado Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ, e o histórico de prática de esportes e de saúde foi avaliado por anamnese. Foram avaliados também o % de gordura pela avaliação de sete dobras cutâneas (Jackson e Pollock, 1978), flexibilidade pelo banco de Wells, a capacidade aeróbia pelo teste T5min, a potência de membros inferiores pelo teste de saltos contra movimentos (Ergo Jumptest) e a força de preensão manual pelo dinamômetro. **Resultados:** Do total de 60 ingressantes, 35 eram homens com idade média  $19,1 \pm 3,3$  anos e 25 mulheres com idade média  $19,0 \pm 3,2$  anos. A estatura média de homens foi de  $1,76 \pm 0,07$  metros e de mulheres foi de  $1,64 \pm 0,06$  metros. A média da massa corporal para homens e mulheres foram de  $70,7 \pm 9,7$  kg e  $61,0 \pm 12,7$  kg, respectivamente. Os homens apresentaram IMC de  $22,9 \pm 3,1$  Kg/m<sup>2</sup> onde 28 apresentam IMC normal, 4 apresentam sobrepeso e 3 apresentam obesidade. As mulheres apresentaram IMC de  $23 \pm 3,9$  Kg/m<sup>2</sup> onde 20 apresentam IMC normal, 4 apresentam sobrepeso e 1 apresenta obesidade. A média RCQ dos homens foi de  $0,71 \pm 0,06$  e  $0,79 \pm 0,04$  para mulheres. Os homens apresentaram flexibilidade de  $27,5 \pm 10,6$  cm; saltos de  $32,7 \pm 5,4$  e  $V_{O_{2max}}$  de  $47,6 \pm 6,1$  mL/kg/min. Já as mulheres apresentaram flexibilidade de  $28 \pm 12,5$  cm; saltos de  $21 \pm 7,5$  cm e  $V_{O_{2max}}$  de  $35 \pm 5,7$  mL/kg/min. **Conclusão:** A maioria dos alunos apresentaram baixo índice de obesidade, bom condicionamento aeróbio e excelente

flexibilidade. Sendo assim, são necessárias propostas para melhorias/manutenção nas capacidades físicas e saúde de todos.