

FAM

revista

InterAção

ISSN 1981-2183

ANAIS DO III CEFIGRI

III Colóquio de Exercício Físico e Grupos de Risco

“Os Desafios do Novo Normal”

**III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO:
Os Desafios do Novo Normal**



**III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO:
Os Desafios do Novo Normal**

III Colóquio de Exercício Físico e Grupos de Risco

Tema

Desafios do Novo Normal

Data do Evento: 26/04/2021

PRESIDENTE DE HONRA

Professora Doutora Rute Estanislava Tolocka

PRESIDENTE DO EVENTO

Professora Doutora Mariela De Santana Maneschy

COMISSÃO CIENTÍFICA

Professora Doutora Lia Carla Gordon Leme (presidente)

Professora Doutora Mariela de Santana Maneschy

Professor Doutor Vinicius Barroso Hirota

Professor Doutor Vitor Antonio Cerignoni Coelho

Professora Mestre Juliana Cristina Viola

Professor Mestre Rafael do Prado Calazans

Professora Mestre Raphaela Espanha Corrêa

Professor Mestre Klebson da Silva Almeida

Professor Mestre Wagner Porto Rego Junior

Fisioterapeuta Especialista Thais Peres Alves

COMISSÃO DE PREMIAÇÃO

Fisioterapeuta Especialista Thais Peres Alves (Presidente)

Professora Doutora Mariela de Santana Maneschy

Professor Doutor Vinicius Barroso Hirota

Professor Mestre Klebson da Silva Almeida

Professor Mestre Rafael do Prado Calazans

Professora Mestre Raphaela Espanha Corrêa (presidente)

COMISSÃO DE ORGANIZAÇÃO

Professora Mestre Raphaela Espanha Corrêa (presidente)

Professora Doutora Mariela de Santana Maneschy

Professor Doutor Vinicius Barroso Hirota

Professor Mestre Klebson da Silva Almeida

Professor Mestre Rafael do Prado Calazans

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

Fisioterapeuta Especialista Thais Peres Alves

Palestrantes convidados

Professor Doutora André Rinaldi Fukushima
Professora Doutora Bianca Trovello Ramallo
Professora Doutora Denise Castilho Cabrera Santos
Professor Doutor Jeferson Oliveira Santana
Professora Doutora Rute Estanislava Tolocka
Professor Doutor Vitor Antonio Cerignoni Coelho
Professor Mestre Klebson da Silva Almeida
Professor Mestre Maurício Sérgio Araujo Bittencourt

Editoração dos Anais

Professor Mestre Rafael do Prado Calazans
Professor Doutor Vinicius Barroso Hirota
Professor Doutor André Rinaldi Fukushima
Professor Doutor Nicolino Foschini Neto
Esp. Marcus Vinicius Melo Cruz

APOIO:



UNAMA
UNIVERSIDADE
DA AMAZÔNIA



Links do evento:

Período da manhã: <https://www.youtube.com/watch?v=OY72NUpWPIk>

Período da Noite: <https://www.youtube.com/watch?v=c8NSd5iOfIs>

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

**OBSERVAÇÃO: TODOS OS CONTEÚDOS DOS TRABALHOS DESENVOLVIDOS E APRESENTADOS
SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS AUTORES.**

**EXCETO ONDE INDICADO DE OUTRA FORMA, TODOS OS CONTEÚDOS SÃO
LICENCIADOS SOB UMA LICENÇA:
CREATIVE COMMONS - ATRIBUIÇÃO-NÃOCOMERCIAL 4.0 INTERNACIONAL.**



III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

EDITORIAL

Aos 26 dias do mês de abril do ano de 2021 foi realizado o III Colóquio de Exercício Físico e Grupos de Risco, o evento idealizado pela Professora Doutora Rute Estanislava Tolocka chegou a sua terceira edição em meio a condições de isolamento social causadas pela pandemia de COVID- 19 e teve como eixo central as práticas do movimento humano durante este período onde um novo normal está imposto e as diversas atividade tiveram de ser modificadas, adaptadas e reinventadas para que pudessem ser ministradas de formas não presenciais.

O evento foi realizado de maneira totalmente virtual, respeitando as medidas sanitárias vigentes, com sede na Universidade da Amazônia (UNAMA) e em parceria com o Laboratório Núcleo de Pesquisas em Movimento (NUPEM) da cidade de Piracicaba e Centro Universitário das Américas (FAM) sediada na cidade de São Paulo, contando com o apoio da Faculdade de Ciências da Saúde IGESP (FASIG), na cerimônia de abertura a mediação ficou por conta do Professor Mestre Rafael do Prado Calazans (NUPEM), representando a universidade anfitriã discursou o Professor Mestre Maurício Sérgio Araujo Bittencourt e representando a FAM discursou o Professor Doutor Vinicius Barroso Hirota.

Palestras de alto nível foram ministradas, a de abertura ficou por conta do Professor Mestre Klebson da Silva Almeida (UNAMA) onde o tema abordado foi “Tele atendimento na Educação Física” que tratou como o tele atendimento, se tornou uma nova maneira de ministrar, avaliar e supervisionar atividades físicas para grupos de risco em tempos de isolamento social, possibilidades frente a pandemia, situações frente ao Covid-19 e adaptações junto as orientações das agências sanitários e do Conselho Regional de Educação Física para atendimento deste público e a palestra de encerramento foi ministrada pela Professora Doutora Rute Estanislava Tolocka (NUPEM/ Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP)) com o tema “Contextualizando o cenário atual da atividade física e Doenças Crônicas” em sua explanação a Doutora abordou o atual cenário da atividade física para pessoas com Doenças Crônicas, foram reflexões sobre as perspectivas, riscos e possibilidades frente ao distanciamento social adotado no afã de minimizar e controlar os riscos da prática a distância durante a recente pandemia.

Tivemos também três mesas temáticas com participação de Doutores e Doutoradas de notável destaque no cenário da pesquisa onde a primeira mesa foi sobre “A influência do Exercício Físico e da Farmacologia para Pessoas em Grupos de Risco”, sob mediação do Professor Doutor Vinicius Barroso Hirota (FAM) os Professores Doutores André Rinaldi Fukushima (FASIG) e Jeferson Oliveira Santana (FAM) abordaram o tema em forma de bate papo onde os expectadores puderam interagir com os convidados e tiveram algumas dúvidas sanadas e com certeza puderam se aprimorar e

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

ter sua prática profissional aprimorada; na segunda mesa o assunto foi “Desenvolvimento Infantil”, a mesa foi composta pela Professora Doutora Denise Castilho Cabrera Santos (UNIMEP) abordando os possíveis efeitos do isolamento social no desenvolvimento infantil e pelo Professor Doutor Vitor Antonio Cerignoni Coelho da Universidade Federal do Tocantins (UFT), que abordou o tema “Atividade Física na Infância: Recomendações e Propostas para Potencializar o Desenvolvimento” a mesa ocorreu sob mediação da Professora. Esp. Thais Peres Alves (NUPEM), encerrando o ciclo de mesas o Professor Mestre Rafael do Prado Calazans (NUPEM) a mesa abordou “O Câncer e o Exercício Físico”, em sua palestra a Professora Doutora Bianca Trovello Ramallo da Universidade 9 de Julho (UNINOVE) abordou o tema “Câncer e Exercício Físico: “Benefícios e Riscos de uma Prática Virtual” e completando a Professora”. Dra. Mariela de Santana Maneschy (UNAMA) abordou o tema: Dança e Câncer Possibilidades de um Novo Normal, possibilidades e conhecimentos foram ofertadas de maneira virtual e gratuita.

O evento contou também com apresentação de resumos com melhores avaliações onde os títulos foram classificados na seguinte ordem: 1º pesquisas qualitativas em educação física publicadas de 2006 a 2016: o que se dizem sobre lazer e saúde; 2º perfil sócio demográfico, comportamento sedentário e isolamento social de indivíduos com doenças crônicas durante pandemia por covid-19; 3º aulas de educação física escolar em formato remoto: o desafio da inclusão de pessoas com deficiência; 4º educação física escolar, saúde-física e mental no isolamento social; 5º estudo comparativo dos níveis de estresse percebido de dois grupos de pacientes oncológicos do sexo feminino pré-intervenção com dança; 6º dança e artes marciais na qualidade de vida de pacientes oncológicos: uma revisão da literatura; 7º tecnologias vestíveis para a prática de exercício físico: uma revisão integrativa; 8º percepção dos praticantes de atividade física virtual em tempos de pandemia.

Agradecemos a todos os mais de 1000 expectadores, aos palestrantes, instituições de ensino parceira e a todos os envolvidos no planejamento e execução deste evento.

Prof. MSsc. Rafael do Prado Calazans

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

Sumário

PESQUISAS QUALITATIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA PUBLICADAS DE 2006 A 2016: O QUE SE DIZEM SOBRE LAZER E SAÚDE	9
PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ISOLAMENTO SOCIAL DE INDIVÍDUOS COM DOENÇAS CRÔNICAS DURANTE PANDEMIA POR COVID-19	10
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM FORMATO REMOTO: O DESAFIO DA INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	11
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE-FÍSICA E MENTAL NO ISOLAMENTO SOCIAL	12
ESTUDO COMPARATIVO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE PERCEBIDO DE DOIS GRUPOS DE PACIENTES ONCOLÓGICOS DO SEXO FEMININO PRÉ-INTERVENÇÃO COM DANÇA	13
TECNOLOGIAS VESTÍVEIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	14
PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA VIRTUAL EM TEMPOS DE PANDEMIA ...	15
ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.	16
A PRÁTICA ASSOCIADA DO TREINO RESISTIDO E TREINO AERÓBICO IMPACTA NO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E NA RELAÇÃO CINTURA- QUADRIL EM IDOSOS? UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	17
A COVID-19 E O DESAFIO DA REABILITAÇÃO GLOBAL, EM PACIENTES AMPUTADOS DOS MEMBROS INFERIORES, NO CENTRO ESPECIALIZADO EM REABILITAÇÃO (CER II), DA PREFEITURA DE GUARULHOS	19
IMPACTO DO TREINO RESISTIDO NA CORRELAÇÃO DO EQUILÍBRIO E CONTROLE POSTURAL EM PARKINSONIANOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.....	20
A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA SOBRE A AMPLITUDE DE MOVIMENTO DA ARTICULAÇÃO COXOFEMORAL EM IDOSOS NA FAIXA ETÁRIA DE 60 A 70 ANOS.....	22
A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA VIRTUAL EM TEMPOS DE PANDEMIA	23
REABILITAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM IDOSO PÓS COVID-19	24
PERFIL DE SAÚDE DE ALUNOS UNIVERSITÁRIOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMPARADO A IMAGEM CORPORAL.....	25
CÂNCER DE MAMA “O EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES MASTECTOMIZADAS EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO”	26

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

PESQUISAS QUALITATIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA PUBLICADAS DE 2006 A 2016: O QUE SE DIZ SOBRE LAZER E SAÚDE.

Rosiane PILLON¹
Cinthia LOPES DA SILVA¹

¹Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba, SP.
E-mail: ro_pillon@hotmail.com

Desde a década de 1980 tem ocorrido um aumento do debate acadêmico na Educação Física, sendo que referenciais provenientes das Ciências Sociais e Humanas têm gerado um novo modo de se pensar e de se produzir pesquisas nessa área. Assim, torna-se importante, após passados mais de 35 anos dos primeiros debates nesse campo, investigar as pesquisas de natureza qualitativas, em particular as produções voltadas à relação saúde e lazer. Um dos problemas que se apresenta é o baixo número de pesquisas e iniciativas que buscam no lazer fundamentos para a intervenção no campo da saúde. Esse pode ser um caminho para a preparação de profissionais que tenham condições de realizar uma mediação de conhecimentos junto à população a partir das práticas corporais, tendo como base o elemento lúdico da cultura e o acesso aos conteúdos do lazer. Os objetivos do trabalho foram identificar e analisar as produções científicas de natureza qualitativa na Educação Física brasileira, em particular o que se tem produzido com relação ao tema saúde e lazer e identificar e analisar o que os autores selecionados têm proposto à área da Educação Física. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica acerca das pesquisas qualitativas na Educação Física, com relação ao tema saúde e lazer. Foram utilizadas as bibliotecas da Universidade Estadual de Campinas e da Universidade Metodista de Piracicaba; o Banco de Teses da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações do Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia e as bases de dados Scielo e Lilacs. Tivemos como palavras-chave: Pesquisa qualitativa, Educação Física, Saúde, Lazer, Cultura, Sociedade. O levantamento bibliográfico foi abrangente aos anos de 2006 a 2016 e foram consideradas somente as produções de autores brasileiros. As obras foram selecionadas por regiões do Brasil. Foi realizada uma análise quantitativa a fim de saber o que se tem produzido em termos de pesquisa com relação ao tema saúde e lazer, na Educação Física brasileira e uma análise qualitativa para identificar o que os autores propõem à Educação Física. Dados obtidos da análise quantitativa: as palavras mais citadas foram atividades de lazer e promoção da saúde, os autores estão ligados às pesquisas no âmbito do lazer, da saúde e qualidade de vida, a região Sudeste é onde teve mais trabalhos publicados, um maior número de publicações de autores que atuam em universidades públicas, federais e estaduais e a área de atuação dos pesquisadores que teve mais evidência foi a Educação Física. Dados obtidos da análise qualitativa: os valores e os conteúdos do lazer devem ser incluídos em programas e propostas do campo da saúde e a importância do acompanhamento de um profissional de Educação Física capacitado. As pesquisas demonstram várias frentes de estudos que envolvem aspectos ligados à saúde vista de um ponto de vista estritamente biológico, mas também é possível identificar outros fatores. O lazer quando trabalhado em suas diferentes áreas pode atingir o objetivo de promover a saúde, desde que acompanhado de um profissional de Educação Física qualificado.

Palavras-chave: Saúde; Lazer; Educação Física.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ISOLAMENTO SOCIAL DE INDIVÍDUOS COM DOENÇAS CRÔNICAS DURANTE PANDEMIA POR COVID-19.

Rafael do Prado CALAZANS^{1,3}

Raphaella Espanha CORRÊA^{2,3}

Thais Peres ALVES^{1,3}

Marielle Fornazzaro NASCIMENTO^{1,3}

Rute Estanislava TOLOCKA^{1,3}

¹Universidade Metodista de Piracicaba- UNIMEP

²Universidade Estadual de Campinas- Unicamp

³Núcleo de Pesquisas em Movimento- NUPEM

E-mail: rafaelcalazans@yahoo.com.br

O isolamento social se faz como uma das mais impactantes medidas sanitárias que visam minimizar a proliferação do Vírus SARS- CoV-2. Em tempos de pandemia, tal medida fez com que boa parte da população modificasse sua maneira de viver, aumentando o tempo de tela, trazendo como opção os trabalhos remotos, que em alguns casos já eram utilizados, mas agora de forma muito mais popularizada e discutida no dia a dia ocupacional. Além disso, outras atividades são consideradas tempo de tela, como: televisão, usar o computador, falar ao telefone, entre outros, que quando em excesso podem contribuir para o aumento do comportamento sedentário. O perfil socioeconômico pode também favorecer a escolha por atividades dentro de casa, dada a crescente insegurança dos centros urbanos e, a diminuição da renda familiar. Assim, o objetivo do estudo foi analisar o perfil sócio demográfico, o comportamento sedentário e suas possíveis relações durante período de isolamento social em pessoas com doenças crônicas no estado de São Paulo em pesquisa através de inquérito digital. Os dados foram representados por meio da estatística descritiva, com valores de média e frequências relativa e absoluta. Foi utilizada a análise de regressão logística binária (*crude model*) para verificar as associações entre o isolamento social, tempo de tela (variáveis dependentes) e os dados do perfil sócio demográfico (sexo, idade, renda, ocupação profissional e escolaridade) dos participantes. As análises foram realizadas no *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS, versão 20.0, e o nível de significância adotado foi de 5%. A idade média dos participantes foi de 45,20 ± 13,71 anos, 71,2 % eram do gênero feminino, 69,3% relataram possuir ensino superior completo, 48,1% trabalham com registro em carteira e possuem renda média entre dois e três salários mínimos, as doenças crônicas mais relatadas foram Hipertensão Arterial Sistêmica (36,8%) e Obesidade (34%), 28,8% dos participantes relataram ter comorbidades. Dos participantes, 88,7% relataram que estavam em isolamento social. A média do tempo diário de exposição a telas foi de 6,55 ± 3,86 horas dia, mas por conta da nova realidade foi adotado o corte máximo de 3 horas/dia como parâmetro aceitável para esta variável, neste contexto 78,3% dos participantes estão com o tempo inadequado de tela. A análise de regressão logística indicou que indivíduos com renda de até um salário mínimo (OR: 0,13 [95% IC: 0,18-0,97], $p < 0,05$) possuem menor chance de realizar isolamento social, e que quanto maior a idade (OR: 0,95 [IC: 0,92-0,99], $p < 0,05$) menores são as chances de apresentar exposição a telas maior há 3 horas dia. O estudo aponta o comportamento sedentário exacerbado nesta população, indicado pelo excesso de tempo dispendido em frente a telas. Foi possível verificar que a baixa renda pode influenciar nas questões de isolamento, onde tal cenário pode ser indicativo de elevação do risco de agravo para doenças crônicas. Verificou-se também que as pessoas de maior idade podem apresentar menor tempo de exposição às telas, o que pode ser reflexo da falta de acesso às tecnologias, ou priorizarem outras ocupações. Mais estudos são necessários no afã de melhor entender o fenômeno.

Palavras-chave: Isolamento Social; Tempo de Tela; COVID-19.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM FORMATO REMOTO: O DESAFIO DA INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA.

Rodrigo Roah RODRIGUES¹
Simone Orlandi CAETANO¹
Rafael de BRITO²

¹Universidade Estadual Paulista,

²Universidade São Judas Tadeu,

E-mail: rodrigo.roah@unesp.br

O isolamento social por conta da Covid-19 estabeleceu novas formas de relação entre professores e alunos das escolas do país. Em meio a isso, o município de São Bernardo do Campo (SBC) institucionalizou o ensino remoto em suas escolas de ensino fundamental dos anos iniciais, desde o dia 20 de março de 2020. O objetivo do estudo foi analisar de que forma os professores de Educação Física Escolar (EFE) dos anos iniciais, do ensino fundamental, da cidade de SBC, estão oportunizando a inclusão de alunos com deficiência no ensino remoto. Utilizou-se da pesquisa descritiva por meio de um questionário semiestruturado contendo questões abertas e fechadas, aplicados a 46 professores de EFE, atuantes na rede municipal de SBC. Constatou-se que houve uma redução de 32% na participação de alunos com deficiência no ensino remoto em relação ao ensino presencial. Dos pesquisados, 10 (dez) professores expressaram que os alunos com deficiência participavam separados dos demais, 15 (quinze) afirmaram que os alunos participavam em conjunto com os demais, mas, fizeram ressalvas como: “alguns participam e outros não”; “em poucos momentos”; “com adaptações”. Ainda, 3 (três) professores apontaram haver participação eventual dos alunos com deficiência de forma conjunta dizendo: “depende do tipo de deficiência”; “nos momentos das aulas adaptadas”. Os alunos possuíam uma variabilidade das deficiências, sendo as mais frequentes as deficiências físicas e intelectuais e os Transtornos Globais do Desenvolvimento (TGD). Dos professores pesquisados, 82,1% indicaram ter alguma dificuldade para promover a inclusão de alunos com deficiência e a falta de auxílio da família apareceu como fator de dificuldade para inclusão para 35,2% dos participantes. As aulas eram oportunizadas em momentos síncronos e assíncronos em 60,7% dos casos e 75% disponibilizam atividades impressas para as turmas. Para a diversidade e pluralidade de alunos que compõe as turmas atendidas pelos professores de EFE parece não estar sendo garantidas as condições necessárias para a aprendizagem durante o ensino remoto. Além disso, a redução na participação de alunos com deficiência nas aulas remotas em relação as aulas presenciais nos faz questionar acerca dos suportes oferecidos a eles. São necessárias pesquisas que avaliem a participação do poder público municipal nos investimentos necessários que garantam Internet e aparelhos eletrônicos que possibilitem práticas pedagógicas inclusivas para todos.

Palavras-chave: Inclusão escolar; Educação física escolar; Cibercultura.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE-FÍSICA E MENTAL NO ISOLAMENTO SOCIAL.

Tatiane Almeida LUNA¹
Fernando Morales VILHA JÚNIOR²

¹Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP),

²Centro Universitário das Américas - FAM,

E-mail: Tatianeluna94@usp.br

O presente artigo tem por objetivo analisar e refletir sobre a necessidade imposta a educação brasileira e educação física durante o período de distanciamento social imposto pela pandemia do Covid-19. O presente objetivo do trabalho é apresentar a importância da Educação física, exercício físico e atividade física para saúde física e mental para novas medidas sanitárias. Para o desenvolvimento deste trabalho, realizamos um levantamento através de revisões de literatura já publicadas na área educacional, da saúde e do novo corona vírus. As buscas foram feitas através de trabalhos em português e inglês, relacionados a informações sobre metodologias de ensino em tempos de isolamento social, metodologias ativas, e de ensino remoto. A busca foi feita com os termos referentes à educação, educação ativa, ensino remoto, educação física, ensino híbrido, atividade física e exercício físico. Conclui-se que o sistema de educação de ensino remoto adotado como estratégia no Brasil para atendimento emergencial a pandemia SARS-CoV-2, e em particular ao componente da educação física trouxeram consequências desfavoráveis e não saudáveis a sociedade brasileira, com maior prevalência à população economicamente desfavorecida que, por falta de recursos e tecnologias exigidas a esta modalidade de ensino teve inviabilizado seu acesso, tornando-o não democrático e aumentando a distância para seu pleno desenvolvimento no processo de ensino-aprendizagem, além dos incomensuráveis prejuízos e comorbidades associadas pela inatividade e sedentarismo, expondo o sentimento de consternação às dimensões conceituais, motoras e sociais por um longo período no Brasil (acima dos trezentos e sessenta e cinco dias) de ausência regular, interação social e sócio afetiva entre crianças, adolescentes e adultos que têm na escola brasileira como um dos importantes pilares para vivências e capacitação para desenvolvimento das diferentes habilidades e competências exigidas no próprio ambiente educacional e para além dos muros da escola em seu cotidiano.

Palavras-chave: educação física, exercício, saúde e covid-19.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

ESTUDO COMPARATIVO DOS NÍVEIS DE ESTRESSE PERCEBIDO DE DOIS GRUPOS DE PACIENTES ONCOLÓGICOS DO SEXO FEMININO PRÉ-INTERVENÇÃO COM DANÇA.

Manuela Trindade ALMEIDA¹

Natália Silva da COSTA¹

Jessica Luenny de Fatima Resque TABARANÁ²

Valdez Junior do Espirito Santo CARNEIRO¹

Alanna Carolinne da SILVA¹

Mirian do Vale LIMA²

Rayane Ferreira da SILVA¹

Mariela de Santana MANESCHY¹

¹Universidade da Amazônia – UNAMA

²UNIFAMAZ

E-mail: manuelaa847@gmail.com

O câncer já é considerado um problema de saúde pública, visto que acarreta consequências impacitantes para a vida do paciente, dentre elas o estresse. A prática de exercícios físicos pode ser uma alternativa viável para redução do estresse desses pacientes e dentre eles está a dança. Este estudo teve por objetivo comparar os níveis de estresse percebido de dois grupos de pacientes oncológicos do sexo feminino, antes de serem submetidas a uma intervenção com dança. Trata-se de um estudo piloto, do tipo transversal com dez pacientes oncológicos do sexo feminino, atendidas por uma clínica particular da cidade de Belém-PA, com idade média de $65,3 \pm 10,8$. A amostra foi selecionada de forma não probabilística, por conveniência, e todas as participantes responderam a Escala de Estresse Percebido - *Perceived Stress Scale* (PSS-10), que consiste em 10 questões, que variam entre 0 a 4; as questões com conotação positivas são somadas e invertidas, já as negativas são somadas diretamente, o total da escala é a soma das pontuações destas 10 questões e os escores podem variar de zero a 40. Uma pontuação maior indica maior estresse. As dez pacientes foram divididas em dois grupos, um controle e um experimental, e os escores dos dois grupos foram comparados por meio do teste de Kruskal Wallis, admitindo-se valor de significância de $p < 0,05$. A comparação dos grupos em relação ao escore da escala de estresse percebido não apresentou resultado estatisticamente significativo, com $p = 0,5210$, mostrando que não houve evidências de dominância de uma amostra sobre a outra, ou entre elas. Ambos os grupos de estudo apresentaram estresse moderado inicialmente. Concluiu-se que a amostra apresentou-se homogênea no período pré-intervenção com um programa de dança.

Palavras-Chave: Dança; Câncer; Estresse.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

TECNOLOGIAS VESTÍVEIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

José Humberto ALVES¹

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro-UFTM, Uberaba-MG, Brasil.

E-mail: jhfisioterapeuta@gmail.com

Tecnologias vestíveis são dispositivos eletrônicos ou equipamentos tecnológicos que podem ser utilizados junto ao corpo, não só isso, mas também em calçados e roupas. A saber, tal recurso pode monitorar a performance de exercícios e a saúde, oferecendo funções diversas como, acompanhamento de passos, distâncias percorridas, batimentos cardíacos, pressão arterial, data e hora. Por isso, o presente estudo busca aprofundar e relacionar aos fatores humanos no contexto desses produtos. Dito isso, o objetivo desta revisão foi analisar, por meio da literatura, as evidências científicas sobre a utilização de tecnologias vestíveis para a prática de exercícios físicos. O método trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Pubmed, Scielo, Lilacs e Web of Science, com os descritores “Tecnologias Vestíveis” AND “Exercício Físico” OR “Wearable Technologies” AND “Physical Exercise” nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados com um recorte temporal entre janeiro de 2016 a março de 2021. Definiu-se como perguntas norteadoras: “Quais tecnologias são mais utilizadas para a prática de exercícios” e “Qual a população estudada pelos autores.” Foram recuperados 1.460 artigos dos quais onze compuseram a síntese qualitativa final. Os resultados revelam que o público estudado trata-se principalmente de atletas amadores, e o tipo de tecnologia mais utilizado são os *smartwatches*, *smartband* e *wearables*, que são mais acessíveis no mercado. Não só isso, mas os usos dessas tecnologias colaboram com fatores motivacionais, além do interesse por parte dos pesquisadores em saber e comparar as variáveis fisiológicas como batimentos cardíacos e pressão arterial, tipo de modalidade e comportamento sedentário. Desse modo, as modalidades esportivas que se destacam por utilizar tais tecnologias são a natação, ciclismo, corrida, alpinismo e montanhismo, mas não inviabiliza o uso desses recursos para outras práticas ou modalidades de exercícios. Neste contexto, é possível perceber que as tecnologias estão a cada dia mais presentes na rotina das pessoas, por meio de dispositivos móveis e vestíveis. Um exemplo disso é tais dispositivos oferecem plataformas inovadoras de intervenções para a prática atividade físicas ou exercícios, auxiliando no rendimento, competições e a saúde dessa população amadora e profissional. No entanto, com o crescente uso dessas tecnologias se torna necessário mais estudos, principalmente no quesito de segurança e proteção à saúde monitorada.

Palavras-chave: Tecnologia; Dispositivo vestível; Exercício físico.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA VIRTUAL EM TEMPOS DE PANDEMIA.

Pâmela Thaís Bezerra GALDINO¹

¹Estudante de Educação Física da Universidade Potiguar de Mossoró
E-mail: pamelathais.b.g@gmail.com

O Isolamento social imposto pela pandemia devido ao Corona vírus trouxe inúmeros desafios para a sociedade, empresas, instituições de ensino tiveram que parar academias e centros esportivos tiveram que congelar suas atividades. Embora muitas pessoas pratiquem atividades físicas por motivos de lazer e diversão, outros por profissão, para alguns é a busca pela qualidade de vida baseada em atividades que diminuam o sedentarismo, que melhorem as condições físicas e que permitam a perda de peso, por exemplo, por questões de saúde ou estética. Durante a pandemia, porém, os praticantes de atividade física se viram impossibilitados de irem aos locais onde são geralmente, realizadas, desafio este também enfrentado por profissionais da área que tiveram que se adaptar e buscar alternativas capazes de permitir a prática de atividade física mesmo durante a pandemia. O objetivo deste trabalho foi apresentar a percepção dos praticantes de atividade física de forma virtual em tempos de pandemia, que realizaram a atividade em *lives* organizadas por estudante de educação física em rede social. As atividades virtuais foram realizadas durante os meses de maio a agosto de 2020. Através de um plano personalizado com atividades de execução livre, mediada pela profissional de educação física, os alunos realizavam as atividades num período de 40 minutos em *lives* diárias. Foi aplicado um questionário semiestruturado para os praticantes com perguntas relacionadas à rotina de treinamentos. Os resultados apresentaram que dos participantes, a grande maioria possuía faixa etária entre 20 e 30 anos, sendo que 84% eram do sexo feminino. A musculação era a atividade mais praticada antes da pandemia (45%) e a os entrevistados mencionaram que a busca por uma rotina saudável e o medo de ganhar peso motivaram a prática de forma virtual. Também foi mencionado o fato de a atividade promover a diminuição do estresse e promover o bem-estar durante o cenário de isolamento social. Durante o período em que ocorreram as *lives* diárias, os participantes também notaram em alguns casos perda de peso, o que permitiu demonstrar a importante atuação do profissional de educação física mesmo em tempos de pandemia. Foi possível perceber a motivação dos praticantes durante as *lives* devido ao plano personalizado diário buscando promover a realização da atividade física nas residências e potencializar a melhoria da qualidade de vida e bem-estar durante a pandemia.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Milena Oliveira CARDOSO^{1,4}
Anderson Melo CHAVES^{1,4}
Pâmella Reis DE ABREU^{1,4}
Allan Ruan Costa SILVA^{1,4}
Carla Letícia Borges DOS SANTOS^{1,4}
Mariela de Santana MANESCHY¹
Bráulio Nascimento LIMA^{2,3,4}
Guanis de Barros Vilela JUNIOR^{3,4}
André Filipe Morais Pinto NOVO⁵
Klebson da Silva ALMEIDA^{1,4}

¹Universidade da Amazônia, Belém, Pará, Brasil.

²Faculdade Conhecimento e Ciência, Belém, Pará, Brasil.

³Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

⁴Núcleo de Pesquisas em Biomecânica Ocupacional e Qualidade de Vida, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

⁵Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

E-mail: allanruanarcs@gmail.com

A qualidade de vida dos estudantes é diretamente afetada ao ingressar no ambiente acadêmico, devido à negligência aos cuidados a saúde, predispondo riscos como a obesidade. Desta forma, o objetivo principal do presente estudo foi identificar na literatura, artigos científicos, relacionados à qualidade de vida dos acadêmicos com o intuito de verificar e analisar os níveis de atividade física e o índice de massa corporal dos universitários. Os artigos foram selecionados nas seguintes bases de dados: PubMed, Scielo, ScienceDirect, Biblioteca virtual em saúde (BVS) e Cochrane. As três estratégias de buscas incluíram os descritores nos idiomas inglês e português: “estudantes universitários”, “acadêmicos” “índice de massa corporal”, “nível de atividade física” e “qualidade de vida”. A busca permitiu encontrar 16 artigos relacionados ao tema, nos quais se aplicou os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 10 artigos, servindo de base para a elaboração desta revisão sistemática, o percurso de seleção dos artigos foram inseridos no fluxograma Prisma, em que os artigos selecionados após as fases de triagem e seleção, foram extraídos um total de nove parâmetros para serem reportados, incluindo autor, ano de publicação, título, objetivos, características da amostra, métodos adotados, testes/instrumentos utilizados, resultados obtidos e principais conclusões de cada estudo, distribuídos em três tabelas. Após resultados obtidos por meio dos métodos utilizados nas pesquisas, observou-se que os universitários, apresentaram um bom nível de atividade física e índice de massa corporal adequado, divergindo de estudos antigos nos quais o nível de sedentarismo e sobrepeso foi relativamente alto. A partir dos estudos realizados conclui-se que atualmente os estudantes universitários estão dentro do peso normal e ativo fisicamente diferente de estudos anteriores. É importante ressaltar que este estudo de revisão teve algumas limitações em sua construção, como a escassez de artigos sobre o tema desenvolvido e nos poucos selecionados observa-se uma não padronização de testes para verificação do nível de atividade física.

Palavras-chave: Aluno; Nível de atividade física; Índice de massa corporal; Estilo de vida; Saúde.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

A PRÁTICA ASSOCIADA DO TREINO RESISTIDO E TREINO AERÓBICO IMPACTA NO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E NA RELAÇÃO CINTURA- QUADRIL EM IDOSOS? UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Allan Ruan Costa SILVA^{1,4}
Carla Letícia Borges DOS SANTOS^{1,4}
José Erick Lima DA SILVA^{1,4}
Mariela de Santana MANESCHY¹
Bráulio Nascimento LIMA^{2,3,4}
Guanis de Barros Vilela JUNIOR^{3,4}
André Filipe Morais Pinto NOVO⁵
Klebson da Silva ALMEIDA^{1,4}

¹Universidade da Amazônia, Belém, Pará, Brasil.

²Faculdade Conhecimento e Ciência, Belém, Pará, Brasil.

³Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

⁴Núcleo de Pesquisas em Biomecânica Ocupacional e Qualidade de Vida, Piracicaba, São Paulo, Brasil.

⁵Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.

E-mail: carlaleticia39@gmail.com

O treinamento resistido (TR) e o treinamento aeróbico (TA) contribuem para as diminuições dos efeitos fisiológicos do processo natural de envelhecimento, trazendo diversos benefícios, dentre eles: redução do índice de massa corporal (IMC) e o índice relação cintura-quadril (RCQ), melhorando a qualidade de vida dos idosos. O objetivo desta revisão sistemática consiste em analisar a influência do treino resistido e treino aeróbico nos resultados de índice de massa corporal e relação cintura-quadril em idosos. Foi realizada uma revisão de literatura de forma sistemática, nas bases de dados Bvs, Cochrane, PubMed, Scielo e ScienceDirect. Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos originais e ensaios clínicos, que utilizassem o treinamento resistido e/ou aeróbico como intervenção, pessoas acima de 60 anos e artigos em idiomas inglês e português. Já os critérios de exclusão foram: idosos diagnosticados com problemas neurológicos ou hospitalizados, que utilizassem outro tipo de exercício além do treinamento resistido e aeróbico, artigos de revisão, *guidelines*, artigos de posicionamento e estudo com modelos animais. As palavras-chaves utilizadas em inglês foram “old man”, “elderly”, “aging”, “old”, “aged”, “resistance training”, “strength training”, “weight training”, “endurance training”, “body building”, “body massa index” e “waist-to-hip ratio”; as palavras utilizadas em língua portuguesa foram “idoso”, “idosa” “envelhecimento”, “envelhecido”, “velho”, “sênior”, “treinamento de resistência”, “treinamento de força”, “treinamento com pesos”, “musculação”, “índice de massa corporal” e “relação cintura quadril”. A primeira fase de busca foi realizada no dia 20 de agosto a 10 de outubro de 2020 e não foi utilizado uma data inicial para corte, ou seja, a composição deste estudo considera todos os artigos publicados até a data de busca. Como resultado, foram encontrados 1.556 artigos, dos quais foram selecionados seis artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, e observou-se melhoras significativas do IMC e RCQ dos idosos praticantes com faixa etária acima de 60 anos, além de reduzir, também, a FCrep, PAS e PAD comparando pré e pós desses estudos que duraram em média de 8 semanas a 6 meses de intervenção. Sendo assim, podemos considerar que a prática do TR e TA apresentam aspectos positivos que contribuem para a diminuição das medidas antropométricas como IMC e RCQ, porém em um estudo não apresentou um resultado uniforme em um parâmetro que foi o IMC, já que o mesmo pode interferir diretamente no resultado senão for utilizado em conjunto com o RCQ para se ter um resultado mais fidedigno do real estado da composição corporal, da saúde e qualidade de vida do idoso. Portanto, conclui-se que o presente estudo trouxe dados indicativos de que prática de exercícios físicos de forma acompanhada e controlada, trazem diversos benefícios para idosos com idade acima de 60 anos, além de reduzirem percentuais de gordura, aumentarem a massa magra, melhoram, também, a velocidade da marcha e reduzem níveis de frequência cardíaca em repouso, pressão arterial sistólica e diastólica, fatores esses importantes para uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos idosos.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

Palavras-chave: Exercício Físico; Treinamento Aeróbico; Treinamento Resistido; Índice de Massa Corporal; Relação Cintura-Quadril.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

A COVID-19 E O DESAFIO DA REABILITAÇÃO GLOBAL, EM PACIENTES AMPUTADOS DOS MEMBROS INFERIORES, NO CENTRO ESPECIALIZADO EM REABILITAÇÃO (CER II), DA PREFEITURA DE GUARULHOS.

Ana Paula Alves dos SANTOS¹

Juliana Carolina NEVES¹

Kristina Romano PIMENTEL¹

¹Centro Especializado em Reabilitação Física e Intelectual (CER II), na Prefeitura de Guarulhos
E-mail: anapaulafisio2013hotmail.com

A pandemia de Covid-19 impôs inúmeros desafios aos profissionais de saúde. O cuidado ofertado aos pacientes com doenças crônicas sofreu alto impacto incrementado os índices exponenciais de morbidades silenciosas como Diabetes e Doenças Cardiovasculares que são dentre outras coisas, etiologia frequentes de amputação dos membros inferiores. Dentro deste contexto, foi primordial a implementação e a expansão de novas formas de ofertas de trabalho da reabilitação. Desta forma, a equipe interdisciplinar do Centro Especializado em Reabilitação Física e Intelectual, da prefeitura de Guarulhos, composta por Fisiatra, Fisioterapeuta e Psicóloga investiram em recursos e propostas que pudessem ser aliadas dos atendimentos presenciais, nos momentos que este não fosse permitido ocorrer. Assim, criou-se o Projeto Superação, na plataforma de aplicativos para celular: *Whatsapp*. O grupo virtual foi composto por 40 pacientes, tendo como administradores a Psicóloga e a Fisioterapeuta. A dinâmica dos trabalhos propostos deu-se através de orientações a respeito de hábitos saudáveis, estimulando os pacientes a compartilhar no grupo, recortes de suas rotinas: alimentares, exercícios físicos orientados na fisioterapia presencial e momentos com diálogo para fortalecer a construção dos vínculos afetivos. Sistemáticamente, os pacientes participantes, receberam atenção individualizada na Fisioterapia, Psicologia e consultas com a médica Fisiatra, de forma presencial e respeitando os protocolos de segurança: uso de máscara facial (profissionais e pacientes), álcool em gel nas mãos e atendimento em salas arejadas e respeitando o distanciamento social. Este recurso foi fundamental durante os períodos mais críticos da Pandemia e permaneceu ativo e preponderante mesmo após a retomada dos atendimentos presenciais. Importante salientar que durante o ano de 2020, treze pacientes foram protetizados com sucesso. Assim sendo, tendo como eixo e sustentáculo a concepção de saúde consolidada pelo Sistema Único de Saúde através de seus princípios, conclui -se que o trabalho a partir dos dispositivos utilizados, foi fundamental para fornecer recursos funcionais e psíquicos promovendo neste período pandêmico tão delicado, empoderamento dos sujeitos e potencializando melhora substancial da qualidade de vida do paciente.

Palavras-chave: Covid-19; Amputados; *Whatsapp*.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

IMPACTO DO TREINO RESISTIDO NA CORRELAÇÃO DO EQUILÍBRIO E CONTROLE POSTURAL EM PARKINSONIANOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Kamilla Palheta LIMA¹
Cleiton Nascimento da SILVA¹
Nizabelle Maiara Ferreira de SEIXAS¹
Bráulio Nascimento LIMA²
Mariela de Santana MANESCHY¹
Guanís de Barros VIIela JÚNIOR³
André Filipe Morais Pinto NOVO⁴
Klebson da Silva ALMEIDA¹

¹Universidade da Amazônia, Brasil; kamillapalheta@gmail.com.

²Faculdade Conhecimento e Ciência, Brasil.

³Universidade Metodista de Piracicaba, Brasil.

⁴Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

E-mail: kamillapalheta@gmail.com

A prática de exercícios físicos tem contribuído significativamente para a qualidade de vida populacional, diante disso, inúmeros especialistas têm estabelecido relações entre praticantes de exercícios físicos e o sucesso no tratamento de doenças, como é o caso da doença de Parkinson em idosos. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática analisando a influência da prática do treino resistido na correlação do equilíbrio e controle postural em parkinsonianos. Como ferramenta metodológica, realizou-se uma revisão sistemática de acordo com as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), em consulta às bases de dados PubMed, Scielo, BVS (Lilacs), ScienceDirect e Cochrane, a primeira fase de busca foi realizada no dia 26 de agosto de 2020 e não foi utilizada uma data inicial para corte, ou seja, a composição deste estudo considera todos os artigos publicados até a data de busca, encerrada no dia 02 de dezembro de 2020, com palavras-chaves utilizadas em inglês “elderly”, “senior”, “oldman”, “old”, “aging”, “aged”, “strenght training”, “resistance training”, “weight training”, “endurance training”, “balance”, “postural control” e “parkinson”; as palavras utilizadas em português foram “idoso”, “treinamento resistido”, “equilíbrio”, “controle postural” e “parkinson”, não foram inclusos artigos de revisão, portanto os termos “review” e “revisão” foram incluídos na linha de busca de forma específica, dessa forma, os critérios de inclusão: apenas estudos envolvendo treinamento resistido em idosos com doença de Parkinson e artigos de estudos de ensaios clínicos, originais e completos, publicados em revista científica; critérios de exclusão: estudos com amostras de animais, estudos com idosos com Parkinson que avaliam outras valências físicas e intervenções de programas de exercícios físicos que, especificamente, não fazem parte do que se considera treino resistido; com base na influência do treino resistido sobre o equilíbrio e controle postural em idosos parkinsonianos, destaca-se o principal instrumento de avaliação o *Movement Disorders Society – Unified Parkinson’s Disease Rating Scale*. O total de estudos encontrados foram de 775 artigos, com filtração destes por meio das palavras-chaves e do recurso “ClinicalTrial” do banco de dados PubMed; os recursos “Lilacs” e “Ensaio Clínico Controlado” do banco de dados BVS (Lilacs); o recurso “ResearchArticles” do banco de dados ScienceDirect; o recurso “Trials” do banco de dados Cochrane, portanto exportados para o programa EndNote[®] com seus resumos e abstract foi utilizada a sistematização PRISMA (Liberati e colaboradores, 2009), após a exportação, foram identificadas 29 citações que não representavam os artigos sendo excluídos, seguido por meio da leitura dos títulos e dos resumos/abstracts, foram selecionadas 22 citações e por fim com leitura integral dos conteúdos dos artigos foram selecionados 10 artigos que comporam este estudo destacando o principal instrumento de avaliação o *Movement Disorders Society – Unified Parkinson’s Disease Rating Scale* (45%), uma vez que por meio das fases de seleção realizadas foi possível detectar evidências por meio dos estudos encontrados sobre a relevância do treino resistido e modalidades relacionadas para o tratamento e redução dos sintomas em idosos com doença de Parkinson beneficiando diversos aspectos, tais como equilíbrio e

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

controle postural. A intervenção por meio de modalidades do treino resistido promove efeitos significativos no tratamento para pessoas com doença de Parkinson, pois parâmetros como força musculoesquelética, instabilidade do controle postural, além do balanceamento, mobilidade corporal e redução no risco de queda melhoram de forma ativa estabilizando ou reduzindo os sintomas da patologia.

Palavras-chave: Treino resistido; Exercícios físicos; Equilíbrio; Controle postural e Parkinson.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA SOBRE A AMPLITUDE DE MOVIMENTO DA ARTICULAÇÃO COXOFEMORAL EM IDOSOS NA FAIXA ETÁRIA DE 60 A 70 ANOS.

Evelyn Myelle Farias MOREIRA¹
Natalia Eliete De Castro FERREIRA¹
Mariela De Santana MANESCHY¹
Bráulio Nascimento LIMA^{2,3}
Guanis De Barros Vilela JUNIOR^{3,4}
Klebson Da Silva ALMEIDA,^{1,3}

¹Universidade da Amazônia (UNAMA-PA)

²Faculdade Conhecimento e Ciência (FCC-PA)

³Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP-SP)

⁴Núcleo de pesquisas em Biomecânica Ocupacional e Qualidade de Vida (NPBOQV-UNIMEP-SP)

E-mail: myellemoreira@gmail.com

A etapa da vida caracterizada como velhice, pode ser compreendida através de uma relação que se estabelece entre os aspectos cronológico, biológico, psicológico e social, e as alterações físicas, fisiológicas e psicossociais nos leva ao estudo dos principais pontos que mais acercam o idoso durante o processo da senescência, o principal deles: perda da mobilidade e amplitude de movimento da articulação coxofemoral, que se dá pela diminuição ou perda da flexibilidade, perda paralela da força muscular, diminuição da estabilização postural e conseqüentemente diminuição da marcha. O objetivo desta pesquisa foi verificar na literatura a influência da hidroginástica na amplitude do movimento da articulação coxofemoral em idosos na faixa etária de 60 a 70 anos. A pesquisa centrou-se analisar artigos que abordassem os termos descritores envolvidos. Para a construção desta pesquisa, foram consultadas as bases de dados eletrônicas Scielo, Google Acadêmico e PubMed para seleção e revisão de artigos publicados, os descritores: flexibilidade, amplitude de movimento, idosos, hidroginástica e articulação coxofemoral, foram utilizados para a realização de estratégia de busca, tanto em língua portuguesa quanto em língua inglesa, combinando-os com os operadores booleanos, OR e AND, a busca iniciou-se em junho de 2018 e foi finalizada em agosto de 2018. O critério de exclusão utilizado foi: não estar enquadrado na faixa etária em questão; apresentarem patologias osteo-articulares em membros inferiores; critério de inclusão: estar na faixa etária em questão e praticantes de atividades físicas. Foram relacionados 10 ensaios clínicos aplicados em idosos, apontando como instrumentos principais a utilização do método labife de goniométrica, teste de banco *Wells* e “*up and go*”, para medição da amplitude de movimento, flexibilidade, mobilidade articular, equilíbrio, estabilidade e deambulação das transferências de posição após as sessões de hidroginástica aplicada no grupo proposto, sendo que um estudo não inclui o exercício aquático no processo de intervenção da coxofemoral. Observou-se que após as 58 sessões de hidroginástica se obteve a melhora de amplitude dos movimentos das grandes articulações, força muscular, flexibilidade, mobilidade e conseqüentemente na qualidade de vida dos idosos. Esta revisão evidencia a melhora na qualidade de vida, aumento da força dos membros inferiores, mobilidade e flexibilidade da articulação do quadril, nas pessoas que praticam hidroginástica. Concluímos que apesar da baixa quantidade de estudos presentes, observa-se que a prática regular de hidroginástica em idosos, pode contribuir positivamente com a amplitude de movimento, além da prevenção de quedas, melhora da flexibilidade e qualidade de vida, entretanto mais estudos são necessários.

Palavras-chave: hidroginástica; amplitude de movimento; mobilidade; articulação coxofemoral; idosos.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA VIRTUAL EM TEMPOS DE PANDEMIA.

Pâmela Thaís Bezerra GALDINO¹

¹Estudante de Educação Física da Universidade Potiguar de Mossoró

E-mail: pamelathais.b.g@gmail.com

Praticar esporte é uma atividade milenar que começou a ser realizada com a finalidade de lazer e diversão que foi se tornando cada vez mais uma prática profissional e principalmente para a melhoria da qualidade de vida, condições de saúde e estética. Nos dias atuais a busca por uma qualidade de vida onde as pessoas possuem a possibilidade de optar por atividades físicas que trazem benefícios a saúde, de acordo com suas preferências, individualidades, níveis de funcionalidade, idade, e até afinidade com a atividade. Em 2020 o mundo foi surpreendido pela pandemia do Corona Vírus o que trouxe um cenário desafiador para as práticas esportivas, já que a maioria delas são desenvolvidas em ambientes com o contato direto entre os envolvidos. Sendo assim, os profissionais de educação física se viram forçados a buscar alternativas para permitir a prática de atividades físicas durante o isolamento social. O objetivo deste trabalho foi evidenciar a importância da prática de atividades física no período de isolamento social, através de *lives* organizadas em rede social buscando manter a motivação dos praticantes, com maioria do sexo feminino, sendo homens, mulheres e crianças, com faixa etária de 8 aos 58 anos de idade, bem como promover a realização das atividades físicas durante o período de isolamento, onde as pessoas passaram a maior parte do tempo em suas residências, com hábitos que tendem ao sedentarismo e consequentemente gastado menos calorias e consumindo mais, um vez que deixaram de ir aos locais onde realizavam as atividades físicas. Este trabalho foi realizado no município de Mossoró – RN, a partir das aulas de treinamento funcional virtual orientadas por profissional de educação física responsável inscrito no sistema Confefcref e instruídas pela estagiária de academia na cidade sob supervisão do profissional responsável, Com um plano de treino pré-elaborado, com exercícios de execução livre, intercalados entre exercícios funcionais, foi possível manter dezenas de praticantes em atividade durante o período de isolamento social potencializando a prática esportiva com acompanhamento profissional, mesmo de forma virtual, minimizando os efeitos da pandemia para a saúde e garantindo interação com outros praticantes, mesmo estando em suas residências. Apesar dos desafios impostos pela pandemia, os profissionais precisaram se adaptar e possibilitar o conforto e o bem-estar de seus clientes garantindo a continuidade dos exercícios através de uma tela com a motivação dos mesmos. Este trabalho mostrou a importância do profissional de educação física no auxílio a prática de atividades física e os benefícios que a prática proporcionam mesmo em um período de pandemia que se caracteriza um cenário desafiador uma vez que o contato se deu através de uma tela de dispositivos eletrônicos evidenciando as inúmeras possibilidades de se manter ativo.

Palavras-chave: Pandemia; Atividade física; Qualidade de vida. Isolamento Social

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

REABILITAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM IDOSO PÓS COVID-19.

Roberta Assis FONSECA¹

¹Fisioterapeuta Dermato-funcional

E-mail: robertafonsecaa@outlook.com

O novo Corona vírus ocasionou ao mundo um cenário caótico, atingindo toda a sociedade e sendo mais agressivo ao chamado grupo de risco que inclui idosos e portadores de comorbidades. Os profissionais das mais diversas áreas se viram frente a desafios ocasionados pelo isolamento social. Porém, os que representam a linha de frente no enfrentamento ao vírus, principalmente profissionais da área da saúde tiveram que buscar alternativas para garantir tratamentos, bem-estar e qualidade de vida da população durante este período. O fisioterapeuta vem sendo, entre outros, um profissional de grande relevância para o tratamento do acometido e para os pacientes pós COVID-19 que podem desenvolver sequelas inerentes às complicações ocasionadas pelo vírus. Sendo assim, uma das principais atribuições do fisioterapeuta entra em pauta, a reabilitação. Este trabalho tem como objetivo apresentar um protocolo de atividade funcional para idoso após a enfermidade buscando a reabilitação motora e devolver a capacidade cardiorrespiratória do indivíduo acometido. Utilizando estratégias de reabilitação fisioterapêutica foi realizado um plano de atividades físicas de acordo com a necessidade do paciente com exercícios simples que potencializam a capacidade funcional do indivíduo. No protocolo proposto os exercícios dinâmicos foram: respiratório (padrões respiratórios e fracionados); utilizando uma bola e um bastão, o paciente realizou movimentos de extensão de membros superiores, melhorando a mobilidade e flexibilidade. A bola também foi utilizada para movimentos de rotação de tronco, sentado. Além disso, o theraband foi utilizado para fortalecer os músculos dos membros superiores e inferiores. Após duas semanas de reabilitação o paciente obteve uma melhora na capacidade motora e de marcha. Trabalhos como este indicam que mesmo em períodos de isolamento social e diante de uma enfermidade como o Corona vírus, a reabilitação proposta por um fisioterapeuta aliado ao exercício físico corrobora com a devolução da capacidade cardiorrespiratória, motora, de marcha e de flexibilidade ao indivíduo acometido.

Palavras-chave: Pandemia; Isolamento Social; Reabilitação; Fisioterapeuta; Idoso.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

PERFIL DE SAÚDE DE ALUNOS UNIVERSITÁRIOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMPARADO A IMAGEM CORPORAL.

Thalita Aguiar VELOSO¹
Carlos Eduardo Lopes VERARDI²
Jeferson Oliveira SANTANA¹
Leandro YANASE¹
André Rinaldi FUKUSHIMA¹
Erico Chagas CAPERUTO³
Marcelo Rodrigues da CUNHA⁴
Vinicius Barroso HIROTA¹

¹Curso de Educação Física, Centro Universitário das Américas-FAM.

²Docente do Curso de Educação Física, UNESP-Campus Bauru.

³Docente do curso de Educação Física da Universidade São Judas Tadeu.

⁴Departamento de Morfologia e Patologia Básica, Faculdade de Medicina de Jundiaí

E-mail: thalita.aguiar.veloso@gmail.com

O objetivo deste estudo foi verificar o estado de saúde e correlacionar com a imagem corporal de jovens adultos. Através de uma pesquisa descritiva foram avaliados 25 alunos (n:25, idade média de 22,56±5,94) de um curso de educação física do interior de São Paulo. Dentre estes 17 são homens e 8 mulheres. Os instrumentos utilizados foram um questionário de questões referente a indicativos de estado de saúde, o ParQ, e a escala de silhuetas corporal que identifica a imagem real e a ideal. A estatística utilizada foi média, mediana, desvio padrão, correlação de Spearman (ρ) e Mann-Whitney para comparação de médias. Os resultados apontaram média de peso de 71,59±13,16, média de altura de 1,72±0,08 e média de IMC de 23,56±3,36, demonstrando estar no peso ideal. Dentre os entrevistados somente um fumante, 12 (48%) ingerem bebidas alcoólicas com frequência, e também 12 (48%) possuem histórico de doenças familiares como diabetes e hipertensão. Quando perguntados se fazem uso de algum medicamento, 5 (20%) responderam que sim, e quando perguntados se praticam alguma atividade física, 21 (84%) disseram que sim com média de prática de 4 vezes na semana. A quantidade média de horas dormidas é de 6±1,07, e de acordo com os participantes a autoclassificação da qualidade de seu sono é boa. Os mesmos têm mediana de 4 quando perguntados sobre a quantidade de vezes que se alimentam por dia. Sobre o ParQ, somente dois participantes foram identificados com possíveis problemas de doenças coronarianas, e por fim identificamos a imagem real total do grupo, na qual a mediana foi de 6 (média de 5,24±2,42) e imagem ideal total do grupo a mediana foi de 4 (média 4,24±2,16); quando observamos separadamente por sexo, as mulheres tem mediana de imagem real 5.5 (média 5,51±2,13) e imagem ideal, mediana de 3 (média 3,87±1,72) e quando comparado às medias entre o grupo feminino existe diferença significativa entre imagem ideal e real ($p=0,02$) ou seja, as mulheres desejam alterar sua silhueta partindo de uma com mais massa corporal para uma com menos. Já os homens têm mediana de imagem real de 6 (média 5,11±2,59) e imagem ideal a mediana foi de 4 (média 4,41±2,37) e quando comparado às médias o resultado não é significativo ($p=0,43$), ou seja, a imagem real e ideal estão próximas não parecendo haver distorção no grupo. Quando correlacionados os valores de peso e imagem corporal, existe uma correlação forte e significativa entre peso e imagem real dos homens ($\rho=0,786$, $p=0,01$) já para mulheres a única correlação significativa e forte foi entre altura e imagem ideal ($\rho=0,865$, $p=0,01$). Outra correlação estabelecida foi entre a frequência de pratica de atividade física e imagem corporal, e no caso dos homens foi verificado uma correlação negativa, moderada e significativa, ou seja, à medida que aumenta a frequência de atividade física cai o número referente a imagem corporal ($\rho=-0,657$, $p=0,01$), já nas mulheres não houve correlação. Conclui-se que praticar mais atividade física tende a levar os indivíduos a uma imagem corporal ideal, melhorando o nível de saúde.

Palavras-chave: Saúde, alunos Universitários, Imagem Corporal, Índice de Massa Corporal.

III COLÓQUIO DE EXERCÍCIO FÍSICO E GRUPOS DE RISCO: Os Desafios do Novo Normal

CÂNCER DE MAMA “O EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES MASTECTOMIZADAS EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO”.

Camila Carneiro BARBOSA^{1,2}

Camila Calegari Verissimo dos SANTOS¹

¹Bacharel em Educação Física pela Universidade Guarulhos

²Faculdades Metropolitanas Unidas

E-mail: camila-barbosa2018@hotmail.com

O objetivo deste trabalho foi verificar a influência do treinamento de força na percepção de qualidade de vida de mulheres mastectomizadas em tratamento quimioterápico e assim compreender outros possíveis benefícios e riscos deste treinamento, tal conhecimento é de suma importância para que os profissionais da área de educação física e saúde possam melhor atender e trabalhar com essas mulheres. Os efeitos do exercício físico trazem não só melhorias na percepção de dor, como na mobilidade articular, fazendo com que essas mulheres não percam a amplitude de movimentos do músculo peitoral, atrofia muscular, colaborando para a qualidade de vida, autoestima, fatores psicossociais. O presente estudo foi elaborado a partir de uma revisão narrativa que entende se ser um processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento de resposta a uma pergunta específica. “Literatura” cobre todo o material relevante que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos, em nosso trabalho foram utilizados artigos científicos de 2006 a 2019. A necessidade dos exercícios físicos respeitando a individualidade, intensidade, frequência e duração podem influenciar positivamente a qualidade de vida, melhora a disposição, ânimo, energia, bem-estar, mobilidade articular, auxiliam na amplitude dos movimentos dos braços e ombros, fortalecem os músculos, previnem o linfedema, ajudam na saúde mental e na qualidade do sono, porém há necessidade de cuidados especiais e avaliação de risco antes e durante a prática de atividade física no afã de diminuição de riscos advindos desta prática.