



SUMÁRIO

14007 - DISTRIBUIÇÃO DE GORDURA CORPORAL EM MULHERES NA MENOPAUSA

Ian Rabelo Gabriel^{1,3}, Geiziane Laurindo de Moraes^{1,3}, Monica Martins Binatti^{3,4}, Larissa Nunes da Silva^{1,3}, Aline Maria Garcia^{1,3}, Denise Nuernberg², Suzane Raquel Périco Pavei²

14020 - COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS PORTADORES DE HIV

Marco Antônio dos Santos^{1,3}, Janaina Tomé da Silva Bety^{1,3}, Julia Casagrande Bitencourt³, Joni Marcio Farias^{2,3}

14362 - UNESC FUNCIONAL – EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS DE PORTADORES DA SÍNDROME METABÓLICA

Ian Rabelo Gabriel^{1,2,4}, Cálita Rosso^{1,2}, Morgania Euzébio Ricardo^{1,2}, Larissa Dezan^{1,2}, Joni Marcio de Farias^{3,4}, Francine Costa de Bom^{1,3}, Bárbara Regina Alvarez^{1,3,4}, Ana Maria Volpato^{1,3,4}

14367 - UNESC FUNCIONAL – EFEITOS DE 8 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE GLICEMIA, PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA DE PRATICANTES

Morgania Euzébio Ricardo^{1,2}, Cálita Rosso^{1,2}, Ian Rabelo Gabriel^{1,2}, Larissa Dezan^{1,2}, Joni Marcio de Farias^{3,4}, Francine Costa de Bom^{1,3}, Bárbara Regina Alvarez^{1,3}, Ana Maria Volpato^{1,3,4}

Resumo de Extensão (em andamento)

14007 - DISTRIBUIÇÃO DE GORDURA CORPORAL EM MULHERES NA MENOPAUSA

Ian Rabelo Gabriel^{1,3}, Geiziane Laurindo de Moraes^{1,3}, Monica Martins Binatti^{3,4}, Larissa Nunes da Silva^{1,3}, Aline Maria Garcia^{1,3}, Denise Nuernberg², Suzane Raquel Périco Pavei²

¹Discentes do curso de Bacharelado em Educação Física – UNESC.

²Docentes dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física – UNESC.

³Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da Saúde (GEPPS).

⁴Profissional de Educação Física Residente – UNESC

No mundo contemporâneo a gordura corporal é um problema rotineiro na sociedade. Segundo Santos (2005) o aumento excessivo de gordura corporal em todos os seus depósitos, pode causar prejuízo ao metabolismo de carboidratos e lipídios, bem como produção exacerbada de fatores potencializadores da síndrome metabólica. Fizeram parte deste estudo 48 mulheres no período da menopausa com idade entre 35 e 69 anos, participantes de um grupo de exercício físico da Unidade de Saúde Santa Luzia e da academia UNESC. A avaliação antropométrica inicial ocorreu nos meses de maio e junho de 2016, onde as variáveis verificadas foram distribuição de gordura através da medida de relação cintura-quadril (RCQ) e percentual de gordura (%G), por meio da medida de dobras cutâneas. Para a relação cintura quadril a média foi de 0,84+0,07 cm. Na avaliação percentual de gordura a média foi de 34,05+4,64. Para a manutenção dos níveis adequados de saúde o %G feminino de acordo com Petroski (2007) é de 21%. Resultados acima de 32% no %G são considerados muito alto, o que aumenta os riscos de acometimentos por doenças relacionadas ao excesso de peso (NAHAS,2013). No quesito relação cintura quadril segundo Nahas (2013) o valor que indica risco de doenças é maior quando atinge <0,95. Segundo as avaliações realizadas com as participantes os valores estão dentro do padrão, entretanto altos níveis de gordura corporal.

Referencias:

Santos, Débora Martins dos; Sichieri, Rosely. Revista de Saúde Pública, Abr 2005, Volume 39 Nº 2 Páginas 163 – 168

Benedetti TRBB, Rech CR, Mazo GZ, Lopes MA. Composição corporal em idosos. In: Petroski, EL . Antropometria: técnicas e padronizações. 3 edição. Blumenau: Nova Letra; 2007. 182p.

Nahas, Marcos V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6º edição. Londrina: Midiograf, 2013.
Palavras Chave: adiposidade, exercício, menopausa

**Resumo de Pesquisa (em andamento)****14020 - COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS PORTADORES DE HIV****Marco Antonio dos Santos^{1,3}, Janaina Tomé da Silva Bety^{1,3}, Julia Casagrande Bitencourt³, Joni Marcio Farias^{2,3}**¹Discentes do curso de Bacharelado em Educação Física – UNESC.²Docentes dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física – UNESC.³Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da saúde (GEPPS)

A AIDS é uma doença decorrente de estágios avançados da infecção pelo HIV, sendo a 5ª maior causa de morte entre os adultos (UNAIDS, 2013). A estratégia farmacológica utilizada para o tratamento do HIV é a terapia antirretroviral, mas existem evidências de que o uso prolongado da terapia pode induzir efeitos colaterais que prejudicam a qualidade de vida dos soropositivos submetidos ao tratamento, como hipercolesterolemia, hipertriglicidemia e lipodistrofia (SCEVOLA et al., 2003). O estudo tem como objetivo identificar a composição corporal em portadores de HIV. A amostra foi composta por 20 indivíduos adultos, sendo 12 mulheres e 8 homens, todos portadores de HIV, infectados a pelo menos 1 ano e submetidos à terapia antirretroviral. Para avaliar a composição corporal foi utilizado o método de dobras cutâneas (DC), seguindo o protocolo proposto por Pollock e Jackson (1984), que utiliza 7 DC (subescapular, axilar média, tricipital, coxa, supra-ílica, abdominal e peitoral), e o Índice de Massa Corporal (IMC). Com os resultados coletados, foi possível observar no grupo composto por homens que o percentual de gordura teve média de $21,01 \pm 9,13$, e o IMC, teve média de $25,07 \pm 3,4$. E no grupo composto por mulheres, o percentual de gordura teve média de $36,07 \pm 15,24$, e o IMC, teve média de $25,8 \pm 4,5$. Conclui-se com esse estudo que o percentual de gordura dos homens apresentou resultados elevados considerando os valores recomendados, corroborado pelo IMC o qual apresentou grau leve de obesidade. No grupo das mulheres foi possível observar que o percentual de gordura estava maior que o recomendado para saúde, o mesmo ocorrendo com o IMC. Evidencia-se com estes resultados a necessidade de programas de exercício físico que contribuam para a melhora da composição corporal desta população.

Palavras-chaves: percentual de gordura, índice de massa corporal, HIV.

Resumo de Pesquisa (em andamento)

14362 - UNESC FUNCIONAL – EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS DE PORTADORES DA SÍNDROME METABÓLICA

Ian Rabelo Gabriel^{1,2,4}, Cálita Rosso^{1,2}, Morgania Euzébio Ricardo^{1,2}, Larissa Dezan^{1,2}, Joni Marcio de Farias^{3,4}, Francine Costa de Bom^{1,3}, Bárbara Regina Alvarez^{1,3,4}, Ana Maria Volpato^{1,3,4}

¹Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais (NIEPPC).

²Discentes do curso de Bacharelado em Educação Física – UNESC.

³Docentes dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física – UNESC.

⁴Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da Saúde (GEPPS)

O presente projeto de extensão UNESC funcional se propõe a desenvolver um programa de treinamento funcional destinado ao combate a síndrome metabólica e fatores associados (diabetes, hipertensão, obesidade), por meio de práticas corporais. Inicialmente foram selecionados 20 integrantes para compor a primeira turma de alunos. Após divulgação e contato inicial, foram avaliadas inicialmente as circunferências, massa corporal, e estatura. Iniciadas as sessões de treinamento funcional com frequência de 2 vezes por semana e com duração de uma hora (dividida em aquecimento, parte principal e volta a calma). Na parte principal, a finalidade dos exercícios é de desenvolver força de resistência em todos os segmentos corporais. Além disso, são utilizados exercícios coordenativos e de equilíbrio. Os exercícios são executados em forma de circuito. Todas as avaliações iniciais foram repetidas após 8 semanas de treinamento e tiveram seus dados analisados através do teste T pareado, atribuindo o valor de significância para $p \leq 0,05$. Conforme a análise estatística dos dados as medidas de cintura (pré: $99,61 \pm 4,18$ /pós: $94,14 \pm 6,08$), quadril (pré: $105,84 \pm 3,1$ /pós: $99,00 \pm 3,65$), RCQ (pré: $0,94 \pm 0,04$ /pós: $0,93 \pm 0,05$), MC (pré: $77,36 \pm 5,28$ /pós: $72,00 \pm 6,14$) e índice de conicidade (pré: $0,91 \pm 0,02$ /pós: $0,88 \pm 0,03$) foram semelhantes entre os períodos pré e pós-exercício. Em relação ao IMC, a análise indica redução desta medida nos alunos após as 8 semanas de treinamento (pré: $29,78 \pm 1,50$ /pós: $27,57 \pm 6,00$, $p=0,0045$). Esses resultados contribuem para modificações no protocolo de treinamento para que o mesmo seja mais efetivo nos parâmetros estudados.

Palavras-chave: exercício, atividade física, doença crônica, diabetes mellitus, qualidade de vida.

Fonte financiadora: UNESC, FAPESC.



Resumo de Extensão (em andamento)

14367 - UNESC FUNCIONAL – EFEITOS DE 8 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE GLICEMIA, PRESSÃO ARTERIAL E FREQUÊNCIA CARDÍACA DE PRATICANTES

Morgania Euzébio Ricardo^{1,2}, Cálita Rosso^{1,2}, Ian Rabelo Gabriel^{1,2}, Larissa Dezan^{1,2}, Joni Marcio de Farias^{3,4}, Francine Costa de Bom^{1,3}, Bárbara Regina Alvarez^{1,3}, Ana Maria Volpato^{1,3,4}

¹Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais (NIEPPC).

²Discentes do curso de Bacharelado em Educação Física – UNESC.

³Docentes dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física – UNESC.

⁴Grupo de Estudos e Pesquisa em Exercício e Saúde – Gapes.

INTRODUÇÃO: É de senso comum atualmente que a modalidade treinamento funcional apresenta crescente quantidade de adeptos. A finalidade da execução desse tipo de modalidade é a melhora do desempenho dos seus praticantes tanto nas atividades cotidianas como em diferentes modalidades esportivas. Considerando a alta prevalência da síndrome metabólica (SM) em todo mundo e o eminente crescimento de tais taxas devido a atual epidemia de obesidade, se tornam urgentes a definição e implantação de estratégias que possam modificar os padrões comportamentais da sociedade. Em vista disso, o presente projeto de extensão UNESC funcional se propõe a desenvolver um programa de treinamento funcional destinado ao combate a SM e fatores associados (diabetes, hipertensão, obesidade). **MÉTODOS:** Inicialmente foram selecionados 20 integrantes para compor a primeira turma de alunos. Após divulgação e contato inicial, os integrantes preencheram um questionário estruturado, foram avaliadas a glicemia pós-prandial, pressão arterial sistólica e diastólica e frequência cardíaca de repouso. Após as medidas, foram iniciadas as sessões de treinamento funcional com frequência de 2 vezes por semana. As sessões tem duração de uma hora, divididas em aquecimento, parte principal e volta a calma. Durante a parte principal, a finalidade dos exercícios é de desenvolver força de resistência em todos os segmentos corporais. Além disso, são utilizados exercícios coordenativos e de equilíbrio. Os exercícios são executados em forma de circuito. Todas as avaliações iniciais foram repetidas após 8 semanas de treinamento e tiveram seus dados analisados através do teste T pareado, atribuindo o valor de significância para $p \leq 0,05$. **RESULTADOS ESPERADOS:** Conforme a análise estatística dos dados as medidas de glicemia (pré:196,65±24,22/pós:182,00±28,86), PA sistólica (pré:144,61±6,08/pós:154,20±10,10), PA diastólica (pré:78,07±2,65/pós:82,40±5,85) e Frequência cardíaca (pré:75,23±2,62/pós:74,4±3,99) foram semelhantes entre os períodos pré e pós-exercício. Esses resultados contribuem para as futuras modificações no protocolo de treinamento para que o mesmo seja mais efetivo nos parâmetros estudados. O desenvolvimento do tema síndrome metabólica e treinamento funcional é de extrema relevância para a área de educação física, visto que há carência de conhecimento e de profissionais que atuem na prescrição de exercícios para portadores de SM, assim como a modalidade de treinamento funcional carece de maior aprofundamento em relação a sua conceituação e metodologias. Além disso, as ações desse projeto irão interferir diretamente na realidade social, gerando a modificação do estilo de vida da comunidade frente a problemática da SM. Ademais, os resultados das



intervenções propostas servem como material científico, que será desenvolvido pelos alunos bolsistas envolvidos e orientados pelos professores responsáveis.

Palavras-chave: exercício, atividade física, doença crônica, diabetes mellitus, qualidade de vida.

Fonte financiadora: UNESC, FAPESC.