



SUMÁRIO

35003 - TREINAMENTO FUNCIONAL DE 8 SEMANAS MODIFICA PARÂMETROS ANTROPOMETRICOS DE MULHERES ADULTAS OBESAS	
Ian Rabelo Gabriel, Eduarda Valim Pereira, Beatriz Giusti Furtado, Larissa Dezan, Barbara Regina Alvarez, Francine Costa de Bom, Clleison Aguiar, Ana Maria Jesuino Volpato, Joni Marcio de Farias ¹	2
35280 - EXERCÍCIO PILATES EM MULHERES COM DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE MAMA: REVISÃO SISTEMÁTICA	
Gabriella Barbosa Nadas, Roberta Espindula, Antonio Jose Grande ¹	3

Resumo de Pesquisa (concluído)

35003 - TREINAMENTO FUNCIONAL DE 8 SEMANAS MODIFICA PARÂMETROS ANTROPOMETRICOS DE MULHERES ADULTAS OBESAS

Ian Rabelo Gabriel, Eduarda Valim Pereira, Beatriz Giusti Furtado, Larissa Dezan, Barbara Regina Alvarez, Francine Costa de Bom, Cilleison Aguiar, Ana Maria Jesuino Volpato, Joni Marcio de Farias¹

¹Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da Saúde, Curso Educação Física Bacharelado, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Brasil.

O treinamento funcional (TF) cientificamente tem se mostrado eficaz como um treinamento de exercícios multiarticulares visando otimizar os movimentos corporais, melhora da performance e a prevenção de lesões (Delia, 2013). De forma similar, Monteiro (2015) define o termo funcional como movimentos que mobilizam diferentes segmentos ao mesmo tempo, podendo ser efetuados em planos diferentes (multiplanares) como também executados através de diferentes ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica). O objetivo deste estudo foi testar que o TF aplicado durante 8 semanas modifica parâmetros antropométricos em mulheres adultas obesas. A amostra foi constituída por 16 mulheres da comunidade. Assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O TF foi realizado 2 vezes por semana em dias alternados, com sessões de 60 min, em formato de circuito. Em relação aos dados antropométricos, a média de massa corporal mostrou-se reduzida após as 8 semanas de TF (pré: $84,09\text{kg} \pm 2,09$; pós: $82,41\text{kg} \pm 2,09$, $p=0,00520$). O IMC prévio foi $32,56 \pm 0,87$ e não variou após ($31,87 \pm 4,27$, com $p=0,13300$). Os dados da circunferência da cintura apresentaram diminuição (pré: $91 \pm 1,96$, pós: $87 \pm 2,04^{***}$, $p < 0,0001$). A circunferência de quadril mostrou-se reduzida após treinamento (pré: $118 \pm 1,36$; pós: $115 \pm 1,25^{***}$, com $p < 0,0001$), bem como os valores de RCQ (pré: $0,79 \pm 0,01$; pós: $0,77 \pm 0,01^{***}$, $p = < 0,0001$). A gordura corporal e massa muscular avaliadas pelo teste de bioimpedância não apresentaram diferenças. A média de gordura corporal apresentou: no pré $46,26\% \pm 0,84$ e após $45,09\% \pm 0,73$, com valor de $p=0,41620$. A média de massa muscular não apresentou significância estatística, sendo no pré de $23,34\% \pm 0,40$ e o pós $23,96\% \pm 0,30$, $p=0,39430$. Em contrapartida, a taxa metabólica basal apresentou aumento na quantidade de calorias consumidas em repouso (pré: $1535\text{kcal} \pm 23,75$; pós: $1571\text{kcal} \pm 23,87^*$, $p=0,01730$) após o treinamento. Conclui-se que após 8 semanas de aplicação de TF em mulheres adultas obesas modificou parâmetros antropométricos.

Palavras-chave: Exercício Aeróbico, Atividade Física, Treinamento Físico, Qualidade de Vida.

Fonte financiadora: PIBIC/UNESC.

Resumo de Pesquisa (concluído)

35280 - EXERCÍCIO PILATES EM MULHERES COM DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE MAMA: REVISÃO SISTEMÁTICA

Gabriella Barbosa Nadas, Roberta Espindula, Antonio Jose Grande¹

¹Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Brasil.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA) o câncer de mama responde a 22% dos casos novos a cada ano, e apesar da sobrevivência com o diagnóstico precoce do câncer de mama em mulheres, o tratamento deixa sequelas com efeitos adversos, que acabam afetando a qualidade de vida. Pode-se afirmar as melhorias que o Pilates pode proporcionar nas mulheres diagnosticadas com câncer de mama através de estudos prévios, assim como pode perceber progressos na capacidade aeróbica, na qualidade de vida, humor, entre outros. Assim, este estudo tem como objetivo avaliar os efeitos do método Pilates nas características físico-funcionais de mulheres com diagnóstico de câncer de mama. A amostra dependeu dos resultados das buscas realizados nas bases de dados, que são: Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL) (via the Cochrane Library); MEDLINE (via PubMed), EMBASE (via Elsevier); LILACS (via BVS), PEDro; CINHALL e SPORTDiscus (via EBSCO) e SIGLE. A seleção dos estudos foi realizada por dois revisores, que analisaram de forma independente os títulos e resumos encontrados no software EndNote X6, assim os artigos que atendem os critérios de inclusão foram separados para leitura e discussão. A avaliação da qualidade foi realizada com os critérios disponíveis no Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions versão 5.1, e discussão da ferramenta Cochrane. A pesquisa identificou 34 estudos, e mais dois estudos adicionais foram encontrados na busca manual. Ao final, tivemos dentro de todos os critérios um total de 4 artigos. O número de participantes em cada estudo foi de 26 a 57. Dois estudos eram da Turquia, um do Irã e outro dos EUA. A média de idade das participantes em cada estudo variou entre 44.11 ± 6.19 - 56.50 ± 12.97 anos. Na maioria dos estudos, as mulheres tinham estágio I, II ou III de câncer de mama. A maioria prescreveu o Pilates três vezes na semana, durante 8 semanas, cada sessão com duração entre 45-60 minutos. Todos possuíam um fisioterapeuta encarregado da supervisão dos exercícios. A sequência de randomização foi descrita de forma adequada apenas em dois estudos, os outros dois proveram pouca informação quanto à randomização. Quanto a comparação entre Pilates e exercícios feitos em casa, dois estudos fizeram tal comparação. Ambos usaram diferentes escalas para mensurar a capacidade funcional. Ao considerar a qualidade dos estudos, em conjunto com a análise de vieses, imprecisão e inconsistência, podemos categorizar as evidências baseadas no escore GRADE como de baixa qualidade, ou seja, as evidências organizadas nessa revisão “provavelmente em pesquisas futuras mudem a nossa estimativa de efeito ou nossa confiança nelas”. Tem-se que Pilates é melhor do que os Exercícios em casa e do que não se exercitar; quanto a fadiga, amplitude de movimento e humor, tanto Pilates quanto os Exercícios em casa são melhores do que não se exercitar e que não trazem risco às pacientes.

Palavras-chave: Neoplasias da mama, Técnicas de exercício e de Movimento, Diagnóstico, Reabilitação.



Fonte financiadora: PIBIC/UNESC.