



Anais I Seminário de Trabalhos de Conclusão do Curso de Educação Física

Turma 8N1

Organização e Orientação: Profa. Nádia Fernanda Schmitt Marinho



ASSOCIAÇÃO ENTRE CAPACIDADE FUNCIONAL E ESTILO DE VIDA DO IDOSO

Andryl Sales; Karla Karoline Moreira Lima; Matheus Henrique Reis Oliveira; Ronaldo Oliveira Carvalho;
William Douglas Pereira Santos
Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte

O crescente aumento da população idosa, traz preocupações referentes em como esse envelhecimento ocorrerá, nos aspectos físico, mental e emocional. Objetivo: analisar a produção científica nacional e internacional que verifica a associação entre a capacidade funcional e o estilo de vida do idoso. Nesta revisão espera-se encontrar uma associação positiva, visto que a autonomia funcional e o estilo de vida impactam na qualidade de vida. Método: o presente estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa, como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do presente estudo consideraram-se: publicações em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca: (associação OR relação) AND (“capacidade funcional”) AND (“estilo de vida”) AND (idoso), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes, que caracterizam pesquisa de campo e que respondem à pergunta. Após a adoção dos critérios de seleção foram analisados cinco artigos. Foi possível observar através dos estudos aqui apresentados, que há uma relação positiva entre a capacidade funcional e o estilo de vida, dentre os instrumentos utilizados para avaliação da capacidade funcional foi utilizado questionários que mantiveram um padrão com relação ao gênero, idade, profissão, estado civil, escolaridade, moradia, doenças, renda, etc. Encontrando também um resultado semelhante onde as mulheres em idades mais avançadas, apresentam uma maior incapacidade funcional. Conclusão: É importante ressaltar a evidente interação dos componentes do estilo de vida na melhora ou piora da capacidade funcional de idosos. Dos componentes do estilo de vida abordados na literatura, a prática de atividade física regular, o consumo de álcool de forma moderada e não fumar são as variáveis mais relacionadas a ter uma melhor capacidade funcional; neste sentido foi observado que a capacidade funcional é o produto de uma série de comportamentos adotados pelos os idosos, não sendo influenciada por apenas um componente. Espera-se como perspectivas futuras que sejam desenvolvidas ferramentas de avaliação do estilo de vida dos idosos e também investigações mais profundas de forma a conseguir obter uma compreensão mais aprofundada sobre as especificidades existentes na relação do estilo de vida e dos níveis de capacidade funcional na velhice.

Palavras-chave: Capacidade Funcional. Estilo de Vida. Idoso.



EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO: RISCOS E BENEFÍCIOS

Breno Augusto Souza Coelho; Bruno Fernandes Gomes; César Augusto Nogueira Martins; Mafaldo Xavier Reis Filho; Ramon Junio Sampaio Ferreira.
Universidade Salgado de Oliveira - Belo Horizonte.

Atividade física na gestação ainda gera muita dúvida para as mulheres, tornando-se importante esclarecer os efeitos desta prática na gestação. Este trabalho busca verificar os efeitos da atividade física na gestação, identificando seus possíveis riscos e benefícios. Espera-se verificar com este estudo que a atividade física não traga riscos a gestante, e sim benefícios. Foi realizada uma revisão integrativa com publicações nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo Qualis e nas bases de dados Scielo, Lilacs e Periódico Capes, caracterizados por pesquisa de campo. Verificou-se que até a década de 90 os estudos abordavam que o aborto era um dos principais riscos oriundos da prática de atividade física, porém atualmente os estudos não corroboram esta associação. Grande parte das gestantes avaliadas era fisicamente ativa antes e durante todo o período gestacional, inclusive no primeiro trimestre, onde praticavam tanto exercício resistido quanto aeróbico. Foi apontado que em mulheres ativas, a prática de atividade física no início da gestação com intensidade leve a moderada, não gera grandes mudanças, sendo similar ao restante da população ativa. O grupo que tinha níveis insatisfatórios de atividade física (com menos de 3 vezes na semana ou até sem praticar em nenhum dia) relatou insegurança, ansiedade e medo de prejudicar o feto como motivo para não realizarem atividades físicas durante a gravidez. Observou-se que prática de atividade física na gestação só traz riscos se a gestante já apresenta alguma contraindicação, como: doenças cardíacas, sangramento uterino, risco de parto prematuro, suspeita de estresse fetal, entre outras, que requeiram repouso. Como benefícios observados para o feto podem ser citados a diminuição da massa gorda, melhor tolerância ao estresse e maturação neurocomportamental avançada. Já para as gestantes, redução da obesidade, redução dos riscos de diabetes e melhora na saúde mental e emocional. Com isso conclui-se que a atividade física não traz nenhum risco direto, desde que a gestante não tenha nenhuma contraindicação, e sim, vários benefícios.

Palavras-chave: Atividade Física. Gestantes. Gestação.



Anais I Seminário de Trabalhos de Conclusão do Curso de Educação Física



EFEITOS POSITIVOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA A SAÚDE DO IDOSO

Danilo Prado Faria; Gladston Felizardo; Gleidson Ribeiro de Amorim; Graciene Ferreira Alvarenga; Rogenys Gonçalves Correa.
Universidade Salgado de Oliveira - Belo Horizonte.

O envelhecimento deve ser entendido como um processo natural da vida que traz consigo algumas alterações sofridas pelo organismo, consideradas normais para esta fase. Para diminuir as perdas musculares, comuns fisiológica e biológica do indivíduo idoso, é indicada a prática do treinamento resistido, pois beneficia a saúde do idoso e a capacidade funcional devido o aumento da força e resistência. Assim, atua diretamente em sua qualidade de vida. Objetivo: Verificar os efeitos positivos do treinamento resistido para a qualidade de vida do idoso. Métodos: O presente estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do presente estudo consideraram-se: publicações em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, a partir das palavras chave treinamento resistido, idoso, saúde do idoso. A análise foi composta por seis artigos, que contemplaram amostra com média de $65,5 \pm 4,5$ anos, que realizaram treinamento resistido por 8 semanas através do protocolo de 1 RM. Resultados: Foram encontradas melhoras nas subescalas de capacidade funcional, estado geral da saúde, vitalidade, saúde mental, bem como uma redução dos sintomas depressivos, aumento significativo do volume muscular e força muscular, diminuição da massa gorda, redução das concentrações séricas de proteína C-reativa, uma melhora na força no teste de esforço, no teste de agachamento, nas variáveis tempo de teste e VO₂, ocorrendo também alterações morfológicas expressivas e mudanças positivas na auto percepção. Conclusão: Os resultados sugerem a importância da participação de idosos em programas de treinamento resistido e que o mesmo foi efetivo para uma melhora nos aspectos de vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental.

Palavras-chave: Treinamento resistido. Saúde. Idoso.



A INFLUÊNCIA DA IDADE RELATIVA NO FUTEBOL

Erick Vinicius Miranda¹; João Ricardo Santana¹; Lucas Martins¹; Lucas Vilar¹; Paulo Rodrigo¹
1_ Universidade Salgado de Oliveira Belo Horizonte.

O futebol é uma modalidade de grande aceitação no Brasil e no mundo, e diversos fatores são relevantes para determinar o sucesso em sua prática, como por exemplo a composição corporal, potência, força, capacidades táticas, técnicas, cognitivas que são características importantes para o desempenho. Estudos indicam que o Efeito da Idade Relativa (EIR) está presente, influenciando na seleção e no processo de formação dos jovens talentos e, até mesmo, em jogadores profissionais da modalidade, uma vez que, atletas agrupados em uma mesma categoria, durante a adolescência, apresentam considerável variação no crescimento e maturação biológica. O objetivo do estudo foi verificar as influências do Efeito da Idade Relativa (EIR), no futebol. O estudo foi realizado nos moldes de uma revisão literária integrativa. Consideraram-se publicações em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, a partir da expressão de busca (futebol) AND (“efeito idade” OR “idade relativa”), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes. Foram encontrados 10 artigos a partir dos critérios de seleção. Os resultados encontrados indicam a presença do EIR no futebol, quanto a seleção de atletas. Ainda, de acordo com os resultados obtidos, foi observado em 3 estudos que, o EIR pode influenciar a performance e desempenho tático no futebol em categorias de base. Resultados estes que são contrastantes com o estudo de Silva e colaboradores (2018), que não observou influência da data de nascimento no desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub-13. Entretanto, no futebol feminino esse efeito não se mostrou presente. Para uma possível explicação da ausência, podemos pressupor que quando a mulher se interessa em adentrar no esporte, geralmente não tem acesso à prática esportiva qualificada, que influencia no sucesso do praticante, diminuindo assim o interesse pela modalidade. A partir dos resultados deste estudo, conclui-se que, o EIR tem grande influência no futebol. O presente estudo, mostrou que, existe a preferência das equipes, em atletas que nasceram nos primeiros meses do ano, fazendo com que atletas nascidos próximos ao final do ano tenham desvantagem no processo de seleção. Portanto, entendemos que, o EIR é um fator determinante na seleção de jovens atletas no futebol.

Palavras-chave: Idade relativa. Futebol.