

RESUMOS DOS TRABALHOS APRESENTADOS NO 12º SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADES FÍSICAS DO RIO DE JANEIRO

01

A APLICABILIDADE E A PRÁTICA DOS RESULTADOS DE PESQUISA APRESENTADOS EM ARTIGOS CIENTÍFICOS ORIGINAIS

Celso Costa Torres, Marcia Albergaria

Curso de Educação Física, LAFIEX, Campus Akxe, Universidade Estácio de Sá - RJ

celsotorress@ig.com.br; mba2802@gmail.com

Introdução: O American College of Sports Medicine (ACSM), referência mundial em Medicina Esportiva, entende que os seus membros estão comprometidos com o diagnóstico, tratamento e prevenção de lesões relacionadas ao esporte e no avanço da ciência do exercício. As suas diretrizes (do ACSM) foram utilizadas como referência básica neste estudo. A pesquisa científica pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento da ciência. Artigos relevantes são usados como bases para novas pesquisas, mudam conceitos ou trazem à baila novidades materiais para o conhecimento científico. Conceitos novos podem ser usados em prol do desenvolvimento da prevenção e cura de lesões associadas à prática esportiva. **Objetivo:** Revisar se os conceitos de relevância (se significativos), materialidade (quantitativo de sujeitos), participação da classe médica e aplicabilidade em áreas específicas da saúde como: Cardiorespiratória, Medidas e Avaliação, Fisiologia e Clínica Médica, que foram aplicados em artigos científicos publicados em conceituada publicação brasileira bimestral de Medicina Esportiva de caráter nacional. O periódico analisado é indexado nas seguintes bases de periódicos científicos: SciELO, EMBASE, SIBRADID, LILACS. Em 2003 receberam a classificação QUALIS A _ Nacional da CAPES. Os artigos foram classificados segundo os seguintes indicadores: Relevância (25), Quantitativo de Sujeitos Humanos (5172), Medicina (pertencerem especificamente à área) (19) e também sub-divididos em áreas específicas, a saber: Cardiorespiratória (5), Medidas e Avaliação (23), Fisiologia (54) e Clínica Médica (14). **Metodologia:** Este trabalho é uma revisão sistemática de 119 artigos originais, publicados em 12 números bimestrais. O período foi o compreendido entre Janeiro de 2005 a Dezembro de 2006. O aplicativo Excel foi utilizado para tabulação. Uma tabela continha colunas que registraram; o número do artigo, seu nome, breve resumo, mês e ano da publicação, e nas demais colunas os seguintes indicadores: Relevância (25), Quantitativo de Sujeitos Humanos (5172), Medicina (pertencerem especificamente à área) (19) e também sub-divididos em áreas específicas, a saber: Cardiorespiratória (5), Medidas e Avaliação (23), Fisiologia (54) e Clínica Médica (14). Todos os artigos foram lidos levando em consideração os itens acima mencionados. Após cada leitura eram classificados binariamente (1 ou 0) o primeiro número como adequado e o segundo, como não adequado. Em seguida, as colunas de indicadores foram totalizadas apresentando os quantitativos acima apresentados. **Conclusões:** Observamos que a participação da classe médica foi pequena na produção científica revisada nos artigos deste período, cabendo aos profissionais das demais áreas interdisciplinares a maior parte desta produção. De um total de 119 artigos revistos, verificamos em 25 relevâncias e contributividade. Grande parte é óbvia ou de aplicação restrita.

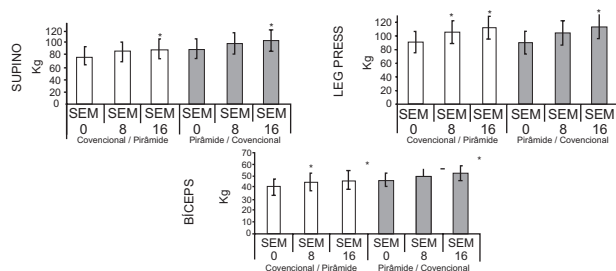
02

A COMPARAÇÃO DO GANHO DE FORÇA NA APLICAÇÃO DAS SÉRIES MÚLTIPLAS

Claudio Acetta, Jessica L. Capllonch, Vinicius M. Lima, Hugo B. O. Medeiros, Andre Marques Gomes

LAFIEX - UNESA - Niterói

Introdução: O sistema de séries múltiplas é muito utilizado nas academias e consiste na realização de mais de uma série de repetições para cada exercício proposto. Esse tipo de série tem se mostrado mais eficiente para os ganhos de força, desde que o programa seja periodizado. **Objetivo:** Comparar o ganho de força na aplicação das séries múltiplas. **Métodos:** Amostra com 32 homens treinados, de 18 a 30 anos, divididos em 2 grupos. Um grupo começou o treinamento realizando a série pirâmide crescente truncada e, concomitantemente, o outro grupo, a série convencional. Após 8 semanas, os grupos trocaram os métodos, ou seja, o grupo convencional passou a realizar a pirâmide, e o grupo pirâmide passou a realizar a convencional por mais 8 semanas, totalizando um total de 16 semanas, o qual teve uma frequência de 5 dias semanais. Ficou caracterizado como grupo 1 (convencional e pirâmide) e grupo 2 (pirâmide e convencional). Foi utilizado o teste de 1RM para mensurar a força em três exercícios (supino reto, leg press, rosca bíceps) em 3 momentos distintos: início (pré-treino), meio (troca do método) e fim (pós treino). Importante mencionar que, antes do treino, foi realizada uma familiarização do teste de 1RM, ao qual todos indivíduos realizaram o mesmo protocolo do teste de 1RM 3 vezes intervalados de 48 horas. A série convencional foi dividida em 3 mesociclos, sendo as três primeiras semanas com 3 séries de 10 repetições, a 70% de 1RM, as três seguintes, com 3 séries de 8 repetições, a 80%, e as duas últimas, com 3 séries de 6 repetições, a 90%. A série pirâmide foi dividida em 3 mesociclos, sendo as três primeiras semanas com 3 séries de 12/10/8 repetições, a 60%, 70%, 80% de 1RM, as três seguintes, com 3 séries de 10/8/6 repetições, a 70%, 80%, 90% e nas duas últimas, com 3 séries de 8/6/4 repetições, a 80%, 90%, 100%. **Resultados:**



Após 8 semanas de treinamento, o grupo 1 (convencional) obteve ganhos de força de 10% em supino, 15% em leg press e 10% em rosca bíceps, enquanto que o grupo 2 (pirâmide) obteve ganhos de força de 9% em supino, 15% em leg press e 8% em rosca bíceps. Da oitava semana até o final, o grupo 1 (pirâmide) obteve ganhos de força de 4% em supino, 6% em leg press e 4% em rosca bíceps, enquanto que o grupo 2 (convencional), obteve ganhos de força de 6% em supino, 8% em leg press e 4% em rosca bíceps. Estatisticamente, até a oitava semana, somente o grupo 1 (convencional) obteve diferença significativa em ganhos de força em leg press e rosca bíceps. Da oitava semana até o final, os 2 grupos obtiveram diferenças significativas em ganhos de força nos 3 exercícios aplicados. Do início até o final do estudo, os 2 grupos obtiveram diferenças significativas em ganhos de força nos 3 exercícios aplicados. **Conclusão:** O presente estudo comprovou a eficácia dos dois métodos na prescrição do treinamento para ganhos de força através de sua periodização. O método convencional se mostrou um pouco mais eficaz, porém sem grandes diferenças. Através do princípio da continuidade, verificou-se ganhos significativos de força, nos 2 métodos, do início ao fim do treinamento e, também, podemos observar o fenômeno "teto", ou seja, a medida em que os indivíduos ficam mais condicionados, menores ganhos de força são obtidos na seqüência da periodização, assim como ocorrido da oitava semana até o final.

03

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO PARA A FORMAÇÃO DOS ASPIRANTES NA ESCOLA NAVAL

Anderson Azevedo Urbanog¹, Marcelo Pereira Marujo^{1, 2}, Lidiane Estevam Lima Marujo², Isauro Beltrán Núñez²

1 - Escola Naval

2 - Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Introdução: O estudo apresenta a Orientação, atividade eminentemente favorável ao desenvolvimento da performance profissional, no contexto militar intrínseca a navegação terrestre, marítima e aérea, como estratégia capaz de contribuir com o processo formativo integral dos Aspirantes. A Orientação tem como componente potencial empreendedor à simultaneidade de informações, quando da associação de diversas variantes, as quais normalmente se convergem com a finalidade de proporcionar uma decisão mais consistente. **Objetivo:** O objetivo do estudo centra-se na Orientação como atividade capaz de prover uma formação acadêmica, onde os conhecimentos teórico-conceituais e pragmáticos se inter-relacionam; assim, favorecendo um processo formativo que atenda um maior dinamismo inerente ao sistema de ensino. **Metodologia:** A metodologia da Pesquisa, quanto a sua natureza é Original e no concernente aos seus objetivos é Histórica. Pois, a Pesquisa Histórica recorre cada vez mais à memória como fator de resgate de identidade, afirmação social ou de decisão estratégica para a viabilização de boas idéias e novas projeções, cujo sucesso esteja assegurado mediante uma revisão esmerada do passado. **Resultados:** O resultado do estudo apresenta a Orientação como proposição estratégica capaz de promover uma formação militar ampliada, onde os conhecimentos teórico-conceituais em constante interação com o pragmatismo peculiar das atividades específicas de navegação propiciam uma visão consonante com as necessidades de desenvolvimento corporativo organizacional a fim acompanhar o recrudescimento da sociedade global. Ademais, a desenvoltura biopsicossocial em relação ao processo formativo generalizado do militar, se faz presente em toda trajetória no transcorrer das supracitadas atividades. Outrossim, empreende consideravelmente o constante senso de resiliência como característica diferencial à ampliação da performance motivacional e; por conseguinte, da liderança. Pois, nessa perspectiva a práxis denota o quanto a Orientação contribui para se (re) pensar a profissionalização numa dimensão mais criativa e crítica; dessa forma, promovendo a capacitação contínua no concernente a tomada de decisão, especialmente, sobre pressão. **Conclusão:** À guisa da conclusão nos possibilita corroborar o quanto a Orientação como atividade de enorme potencial estratégico contribui para formar profissionais – Aspirantes da Escola Naval – mais propensos e flexíveis a liderar e, constantemente, refletir sobre iminentes ações profissionais a fim de propiciar condições formativas mais favoráveis para atender às demandas emergentes da sociedade contemporânea.

04

A INCIDÊNCIA DE TRANSTORNOS OSTEOMIOARTICULARES DECORRENTES DA ATIVIDADE LABORAL

Mônica de J. P. Silva, Sonia do Amaral Barros, Luciana Rosa dos Santos, Fabíola Costa

Universidade Estácio de Sá - Curso de Fisioterapia - Lafex Campus Bangu

Introdução: Várias e estenuantes horas de trabalho associadas a um ambiente desfavorável à sua prática contribuem para surgimento de doenças ocupacionais. **Objetivo:** Verificar a incidência de transtornos osteomioarticulares relacionados ao exercício profissional de funcionários do setor administrativo. **Metodologia:** A pesquisa caracterizou-se como descritiva e comparativa composta por 40 colaboradores de uma instituição de ensino, sendo 18 do gênero feminino (36,22 ± 9,06 anos de idade) e 22 do gênero masculino (35,73 ± 10,18 anos de idade). O instrumento utilizado foi um questionário composto por 27 perguntas, subdividido em duas seções, a primeira abordando o trabalho e a segunda seção abordava a saúde do colaborador. Para tratamento estatístico dos dados coletados utilizou-se a estatística descritiva por meio de frequência relativa. **Resultados:** Os resultados estão apresentados na tabela abaixo.

Questionamento	Respostas (%)	
	Gênero Masculino	Gênero Feminino
Utiliza microcomputador	72,73%	88,89%
Lida com público	86,36%	94,44%
Tem intervalo	95,45%	88,89%
Obedece aos intervalos	95,45%	50,00%
Existe fatores externos que influenciam no trabalho	45,45%	50,00%
Quantitativo de pessoas suficiente no setor	77,27%	50%
Realizaram treinamento voltado para ergonomia	31,82%	22,22%
Motivação para trabalhar	86,36%	77,78%
Dorme bem	59,09%	66,67%
Prática de atividade física	45,45%	16,67%
Utiliza medicamentos	4,55%	5,56%
Apresenta dor na atividade laboral	27,27%	66,67%
Apresenta doença crônica	0,00%	33,33%
Sabe o que é estresse	100,00%	94,44%
Sabe o que é ergonomia	63,64%	83,33%
Acha importante a adoção de medidas ergonômicas e ginástica laboral	86,36%	94,44%

Os locais citados com presença de dor nas mulheres foram região lombar (42,86%), coluna torácica (35,71%), Joelho e pescoço (28,57%), cintura escapular (21,43%), pé e punho (14,29%) e perna, ombro e cabeça (7,14%); já nos homens os locais foram região lombar (50,00%), Joelho (33,33%), coluna torácica, cintura escapular, cabeça e pescoço (16,67%). Observou-se maior incidência de dor na coluna vertebral e cintura escapular, em ambos os gêneros. Em relação à prática de atividade física e à obediência aos horários para refeições e intervalos a maior incidência é no gênero masculino, enquanto, a maior utilização de computadores e presença de dor durante as atividades laborais é observada no gênero feminino, fator este que pode estar associado a não prática regular de atividade física. **Conclusão:** Após a análise desses parâmetros, observa-se que a implementação de um programa com planejamento ergonômico, atividades físicas e laborativas, pode alterar positivamente os níveis de comprometimento osteomioarticular e consequentes afastamentos das funções laborativas, causados pelo sedentarismo, postura inadequada e uso excessivo e incorreto dos equipamentos de trabalho.

05

A INFLUÊNCIA DA LATERALIDADE NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM CRIANÇAS SINISTRAS E DESTRAS

Eduardo B. Martins, Carlos A. R. Amorim, Robson L. D. Quintiliano, Carlos Alberto Ferreira

Universidade Estácio de Sá - Curso de Educação Física - Lafix Campus Bangu

Introdução: Sabe-se que a quantidade e, principalmente, a qualidade de estímulos que uma criança recebe na primeira década de vida são extremamente importantes no seu desenvolvimento motor, sendo parte desses estímulos oferecidos pela Educação Física Escolar. Contudo, o sistema educacional brasileiro, reconhecidamente defasado, atravessa um momento de mudanças em sua estrutura, afetando diretamente tanto quem ensina, quanto quem aprende. A especificidade é, entre os princípios que norteiam a educação física, o que está menos presente no contexto escolar, tornando difícil uma análise sobre até que ponto a falta de preocupação, quanto à especificidade durante o estímulo, atrapalha o desenvolvimento da lateralidade nas crianças sinistras e destros. **Objetivo:** Avaliar a influência da lateralidade no ensino da educação física escolar em crianças sinistras e destros. **Metodologia:** O presente estudo teve característica descritiva de campo e metodologia comparativa. A amostra foi composta por 60 estudantes de um colégio da rede particular de ensino, com faixa etária 9-14 anos, de ambos os sexos, residentes no bairro de Campo Grande, Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro. O instrumento utilizado para descrição do perfil psicomotor foi a bateria psicomotora (BPM) para lateralidade de Vitor da Fonseca. O tratamento estatístico foi realizado através da análise descritiva. **Resultados:** Das crianças/jovens avaliados 85% destes eram destros e 15%, sinistros.

	Alterações	Alterações nos Sinistros	Alterações nos Destros
Lateralidade Ocular	33,33%	40%	60%
Lateralidade Auditiva	17%	30%	70%
Lateralidade Manual	5%	67%	33%
Lateralidade Pedal	35%	33%	67%

	Perfil Psicomotor			
	Ocular	Auditivo	Manual	Pedal
Sinistros	3,2	3,4	4	3,3
Destros	3,7	3,7	4	4

Conclusão: As comparações entre os alunos apontam uma superioridade numérica significativa das crianças destros em relação às sinistras, em praticamente todos os testes, estando os alunos com preferência lateral esquerda classificados como eupráticos e, os de preferência lateral direita, como hiperpráticos. Foi notável o número de crianças que apresentaram alterações no decorrer dos testes. Observa-se que o professor de Educação Física Escolar pode explorar melhor o potencial de desenvolvimento motor das crianças, utilizando atividades lúdicas como abordagem principal dentro de suas aulas, explorando melhor o potencial motor das crianças na fase de desenvolvimento da dominância lateral, por volta de 4 a 5 anos de idade (FONSECA, 1995). Assim sendo, quando estas alcançarem a fase em que a lateralização deverá estar em processo final de desenvolvimento, aproximadamente 10 anos (HAYWOOD E GETCHELL, 2004), a possibilidade delas desenvolverem desordens motoras associadas à preferência lateral serão reduzidas, lembrando sempre da importância da ludicidade ao ministrar aulas a essa faixa etária.

06

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS NA FAIXA ETÁRIA DE 6 A 8 ANOS

Milton Ribeiro, Rosimar Belo de Azevedo, Monica S Lima, Lidiane Cristina S Correa, Viviane Rodrigues, Carlos Alberto de Azevedo Ferreira

Universidade Estácio de Sá - Curso de Educação Física - Lafix Campus Bangu

Introdução: Dentre as modalidades esportivas mais praticadas na infância estão a natação e o judô, atividades estas que proporcionam uma total conscientização corporal em seus movimentos e em especial na natação uma adaptação ao meio diferente do usual. **Objetivo:** Diante do exposto o presente estudo tem por objetivo avaliar e comparar entre as modalidades esportivas citadas o desenvolvimento motor de seus praticantes. **Metodologia:** A pesquisa encontra-se caracterizada como quase-experimental composta por uma amostra de 68 indivíduos sendo estes doravantes denominados como G1, grupo controle, G2, praticantes de natação e G3 praticantes de judô. Para avaliação do desenvolvimento motor foi utilizada a escala de desenvolvimento motor (EDM) de Rosa Neto e para análise estatística dos dados a ANOVA com *post-hoc* de Tukey. **Resultados:** Foram observados os índices de Idade Motora relacionada a Motricidade Fina (IM1), Motricidade Global (IM2), Esquema Corporal (IM3), Equilíbrio (IM4), Organização Espacial (IM5) e Organização Temporal (IM6) Após a realização da estatística inferencial observou-se diferenças

Idade	N	IM1	IM2	IM3	IM4	IM5	IM6	
6 anos	G1	8	6,62±1,19	5,12±0,83	6,50±0,53	5,75±1,49	5,75±0,71	5,75±1,39
	G2	6	7,83±2,32	8,33±0,52	6,50±1,76	8,33±0,82	7,50±1,97	6,67±1,51
	G3	3	7,00±0,00	6,33±0,58	7,00±0,00	6,67±0,58	6,33±0,58	7,67±0,58
7 anos	G1	11	7,05±0,65	6,23±1,40	7,45±0,52	6,36±0,92	5,54±0,93	5,91±1,70
	G2	6	8,25±1,17	8,33±2,07	8,00±1,09	8,17±1,72	9,33±2,06	7,00±1,09
	G3	6	7,33±0,82	7,42±1,02	7,33±0,52	7,08±0,20	6,67±1,03	8,50±0,55
8 anos	G1	15	7,93±0,80	7,97±0,85	7,93±0,88	7,07±1,13	6,87±1,59	7,87±1,19
	G2	3	10,00±1,00	9,33±1,15	10,33±1,15	8,67±1,53	9,67±1,53	8,33±1,53
	G3	10	8,10±0,74	9,00±0,00	8,50±0,85	8,05±1,07	7,80±0,42	9,30±0,67

estatisticamente significativas para $p < 0,05$ para os 6 anos em IM2 entre G1-G2 e G2-G3 e IM4 entre G1-G2; para os 7 anos em IM1 e IM2 entre G1-G2, em IM4 entre G1-G2, em IM5 entre G1-G2 e G2-G3, em IM6 entre G1-G3; e, para 8 anos em IM1 e IM3 entre G1-G2 e G2-G3, em IM2 entre G1-G2 e G2-G3, em IM5 entre G1-G2, e em IM6 entre G1-G3. **Conclusão:** Foi possível observar que as crianças que pertenciam aos grupos G2 e G3 apresentaram um desenvolvimento motor significativamente maior que o grupo G1, e dentro dos grupos experimentais as crianças que pertenciam ao grupo G2 (natação) apresentaram um desenvolvimento melhor do que o grupo G3 (judô) com uma maior significancia para os itens IM2 (Motricidade Global) e IM4 (Equilíbrio).

07

A INFLUÊNCIA DOS DIFERENTES INTERVALOS DE RECUPERAÇÃO NA PRESSÃO ARTERIAL, FREQUÊNCIA CARDÍACA E DUPLO-PRODUTO EM SÉRIES SUCESSIVAS DE EXERCÍCIO DE FORÇA EM NORMOTENSOS

Verônica V. Chagas de Siqueira¹, Marcela Pinheiro¹, Clarixza Zambrano¹, Silvana Calais¹, Marcelo Narcizo¹, Flávio R. Campos Maia¹, Eduardo Camillo Martinez²

1- Escola de Educação Física do Exército - Rio de Janeiro, RJ

2- Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército - Rio de Janeiro, RJ

Introdução: O treinamento de força (TF) consiste na realização de exercícios contra-resistidos buscando o desenvolvimento da força, potência e/ou resistência muscular, sendo reconhecido, atualmente, como uma importante forma de reduzir fatores de risco associados a alterações coronarianas e outras morbidades através de seus efeitos agudos e crônicos. O American College of Sports Medicine indica a utilização do duplo produto (DP) como fator mais adequado para avaliar intensidade do exercício de força, por apresentar relação com o consumo de O₂ pelo miocárdio, ser não-invasivo e capaz de avaliar a sobrecarga imposta ao coração. **Objetivo:** Verificar a influência do tempo de intervalo entre as séries e exercícios na frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA) e DP em quatro exercícios de força. **Metodologia:** Participaram do estudo seis indivíduos normotensos do sexo masculino (34,3±3,1 anos; 88,73±10,05 kg; 183,3±7,0 cm), com experiência mínima de 3 meses de TF. Os voluntários foram orientados a não consumir bebidas e alimentos colados, achocolatados ou com cafeína nas 8 horas anteriores às sessões. Na semana anterior ao experimento, foi realizado o teste de uma repetição máxima (1RM). O protocolo foi composto de quatro séries com 12 repetições de 70% 1RM para cada um dos seguintes exercícios: extensão dos joelhos, flexão dos joelhos, *leg press* e flexão do cotovelo unilateral. Na primeira semana, o intervalo foi de 1'30" entre as séries e os exercícios e 1 minuto na segunda. Todas as coletas foram realizadas no período da manhã. Previamente aos exercícios, os sujeitos permaneceram 5 minutos sentados em repouso no mesmo ambiente, a fim de que fossem aferidas a PA e FC. Ao início de cada exercício, o manguito do esfigmomanômetro já estava insuflado e sua desinsuflação foi iniciada na 10ª repetição. As variáveis foram monitoradas por freqüencímetro ao final de cada série, sendo que a FC também foi verificada ao final dos intervalos de recuperação e 1'30" após o término do último exercício. O DP foi calculado pela multiplicação da FC pela PA sistólica (PAS). Para o tratamento estatístico, foi realizada análise descritiva para caracterizar a amostra, teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade da distribuição dos dados e análise não paramétrica (Wilcoxon) a fim de verificar se havia diferença significativa ($\alpha=0,05$) em relação aos intervalos entre os exercícios. **Resultados:** Tanto a massa corporal, quanto o IMC, não apresentaram diferença significativa em relação aos dois momentos de medição. Não foram encontradas diferenças em relação ao DP de nenhum dos exercícios, bem como da média do DP do treinamento. A média das FC pós-exercícios apresentou diferença ($p<0,05$) entre o treinamento com intervalo de 1' (98,4±15,0 bpm) e de 1'30" (87,9±18,3 bpm). Não foram encontradas diferenças em relação à PAS e PA diastólica médias em relação aos intervalos estudados. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos no presente estudo pode-se inferir que, para o TF de adultos jovens normotensos, não há diferenças nos valores de PA e DP atingidos durante os exercícios que favoreça a adoção de um ou outro (1' ou 1'30") intervalo de recuperação, o que permite aumentar a intensidade e o estresse metabólico em segurança. No entanto, em relação à FC, houve diferença significativa, o que se faz refletir a respeito da segurança de maiores intervalos de recuperação, principalmente quando se tratar de sujeitos com propensão a alterações cardiovasculares ou que já as tenha diagnosticadas.

08

A INTERFERÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO ORIENTADO

Anderson C. de Oliveira, Douglas U. de Oliveira, Bruno Gomes, Fabíola Costa, Carlos Alberto Ferreira

Universidade Estácio de Sá - Curso de Educação Física - Lafix Campus Bangu

Introdução: Fisiologicamente a mulher possui uma regulação hormonal muito mais complexa que a do homem. Dividida em três períodos bem distintos, Período Pré Menstrual, Período Menstrual e Período Pós Menstrual. Cada um destes períodos com características distintas e com reflexos e consequências bem diferentes na performance e humor das mulheres.

Objetivo: Descrever a interferência do ciclo menstrual na prática habitual de exercício físico orientado em mulheres fisicamente ativas freqüentadoras de academia. **Metodologia:** A referente pesquisa caracterizou-se como descritiva sendo a amostra constituída de 08 indivíduos do sexo feminino, voluntárias, com 25,62 ± 5,68 anos de idade, praticantes de atividade física de duas a três vezes por semana. Para a avaliação do ciclo menstrual, as voluntárias responderam a uma anamnese composta por 10 questões de características aberta, dicotômica e em Escala de Linkert. **Resultado:** Na anamnese, constatou-se que 75% tem filhos e 62,5% das avaliadas possuem ciclo menstrual regular; 87,5% afirmam ter tensão pré-menstrual, sendo que 25,0% classificam-na como alto, 37,5%, como médio e 25%, como baixo. Todas afirmaram que o fluxo de sangue é mais intenso entre 1 e 3 dias, durante o ciclo a intensidade é média para 62,5% das avaliadas. No que diz respeito a sintomas e sinais presentes durante o ciclo menstrual, os itens com apresentação de resposta foram cólica menstrual (100%), dores nas mamas (75%), cefaléia (37,5%) e dor nas pernas (12,5%). Com relação à prática da atividade física, 87,5% deixam de praticar durante o ciclo menstrual, destas, 62,5% afirmam ser na fase pré-menstrual. Relativo ao rendimento, 75% afirmam que este apresenta declínio na fase menstrual.

Conclusão: Para a amostra estudada, verificou-se que, segundo a percepção do bem-estar, a mesma apresenta uma diminuição de rendimento do treinamento no período pré-menstrual, permanecendo inalterado no período menstrual e tendo uma melhora desse rendimento no período pós-menstrual. Sendo assim, é possível dizer que para que tenha sucesso o treinamento para mulheres elaborado deve ter como base o ciclo menstrual, pois somente sabendo os momentos de melhor e pior rendimento é possível prescrever esta atividade. Diante deste fato, recomenda-se que tal assunto volte a ser estudado em novos trabalhos com amostras maiores, com o intuito de verificação da reprodução ou não dos resultados encontrados em amostras maiores e a aquisição de novas informações, com o comportamento das atividades intrópicas e do duplo produto.

09

A LEUCOCITOSE INDUZIDA POR EXERCÍCIO NÃO É MODULADA PELA SUPLEMENTAÇÃO DE CAFEÍNA

Victor Magalhães Curty, Frederico C dos Santos, Lucas Novaes Pereira, Juliano G Barreto e Marco Machado

Laboratório de Fisiologia e Biocinética (UNIG - Campus V), Coordenação de Educação Física, Universidade Iguazu (UNIG)

Introdução: A cafeína é uma das substâncias mais usadas em todo mundo e seu uso aumentou muito entre atletas depois que esta deixou de ser considerada como doping. Foi descrito que a cafeína tem efeito sinérgico ao do exercício aumentando a leucocitose. **Objetivo:** Verificar os efeitos do exercício e da cafeína na contagem de leucócitos. **Metodologia:** Vinte atletas de futebol, entre 18 e 20 anos, aparentemente saudáveis, com experiência em treinos de força e com baixo consumo diário de cafeína ($<100 \text{ mg}\cdot\text{d}^{-1}$), participaram voluntariamente do estudo. Foram submetidos a um estudo duplo-cego placebo-controlado e cruzado (todos foram controle de si mesmo) em que duas sessões de exercício de força foram realizadas com uma semana de intervalo e uma semana após teste de 10RM. Cada sessão foi composta de 3x10RM com 2 min de intervalos entre as séries e entre os exercícios (supino reto, pullover, rosca bíceps, rosca tríceps, cadeira extensora e mesa flexora) e sangue periférico foi coletado antes e imediatamente após a sessão. Aleatoriamente os sujeitos recebiam cafeína ($4,5 \text{ mg}\cdot\text{Kg}^{-1}$ de peso corporal) ou placebo (lactose). O teste T de Student pareado foi aplicado para comparar as variáveis ($P<0,05$). **Resultados:** Os leucócitos totais aumentaram 38,7% e 40,8% nas sessões com cafeína e placebo, respectivamente. O exercício provocou aumento nos linfócitos de sessão 36,4% e 34,9%, cafeína e placebo respectivamente. A neutrofilia induzida pelo exercício foi de 41,5% e 40,0% nas sessões com cafeína e placebo, respectivamente. Os dados absolutos podem ser vistos na Tabela 1. Não houve diferença entre os tratamentos (cafeína e placebo) em nenhuma das variáveis mensuradas ($P>0,05$). **Conclusão:** Como descrito na literatura, o exercício de força causa leucocitose, linfocitose e neutrofilia, entretanto a cafeína não foi capaz de alterar este efeito em exercícios de força.

TABELA 1
EFEITO DO EXERCÍCIO E DA CAFEÍNA NOS LEUCÓCITOS TOTAIS, NEUTRÓFILOS E LINFÓCITOS.

Variáveis	Cafeína		Placebo	
	PRE	POST	PRE	POST
	média±DP	média±DP	média±DP	média±DP
Leucócitos ($\times 10^6/\text{L}$)	6360±234	8820±347*	6240±208	8787±327*
Neutrófilos ($\times 10^6/\text{L}$)	3461±172	4899±307*	3371±139	4720±251*
Linfócitos ($\times 10^6/\text{L}$)	2175±100	2966±98*	2147±92	2897±97*

(*) $p<0.05$ PRE vs. POST.

10

A LOGÍSTICA PROMOVENDO A SUSTENTABILIDADE NA AVENTURA AMBIENTAL

Marcelo Pereira Marujo^{1, 2}, Anderson Azevedo Urbancg¹, Lidiane Estevam Lima Marujo², Isauro Beltrán Núñez²

1- Escola Naval

2- Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Introdução: A logística, na sociedade contemporânea, se faz necessária, sobretudo para atender com mais dinamismo as constantes necessidades advindas de um mercado cada vez mais exigente diante da competitividade peculiar da globalização. No Raid Naval, uma competição de aventura que compreende seis modalidades desportivas, o apoio da logística foi indispensável para a sua perfeita realização. **Objetivo:** O objetivo da investigação compreende-se em mostrar o quanto a Logística Desportiva, por intermédio da integração das modais logísticas, se faz necessária para o desenvolvimento das variadas atividades da competição. **Metodologia:** A metodologia científica utilizada para promover a desenvoltura necessária para tais exigências foi a pesquisa-ação, em especial, pelo fato deste método nos proporcionar uma total e ativa integração para com toda a execução das atividades da competição. **Resultados:** Os resultados mostraram o quanto a integração das modais – rodoviário, aquaviário e aeroviário – corresponderam às estratégias planejadas para atender às complexas tarefas realizadas pelas diversas equipes de apoio. **Conclusão:** Portanto, concluímos que a previsão e o conseqüente provimento logístico foi executado como planejado; assim, o complexo desenvolvimento da expressiva competição teve uma realização digna de uma real estratégia logística militar.

11

A NATAÇÃO MÁSTER E O MODELO HEURÍSTICO DE FARIA JÚNIOR

Maria Dulce Siqueira Senfft, Alfredo Gomes De Faria Júnior
Universidade Salgado De Oliveira

Introdução: Esse estudo é parte da dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira junto à linha de pesquisa Atividade Física, Cultura e Sociedade – Idosos em movimento – Mantendo a autonomia (Projeto IMMA) em busca de novas metodologias. **Métodos:** A pesquisa foi realizada pelo uso de uma estratégia triangular de coleta de dados (HAAG in: WILCOX, 1994). Utilizou-se um Questionário Motivador de Participação (GILL; GROSS; HUDDLESTON, 1983) juntamente com a escala de LIKERT – 1 a 4 pontos, a Observação Sistemática e a Análise Documental. Os resultados basearam-se no Modelo Motivador de Weinberg e Gould (2001). **Resultados:** A Natação Máster encontra suporte substancial nos estudos de Faria Júnior (2004), especificamente nos oito subdomínios do Modelo Heurístico. Como experiência social, promove o intercuro entre indivíduos de diferentes faixas etárias, gênero, classe social, ao estimular a participação de jovens e idosos, competitivamente ou não. Como experiência pedagógica, permite a vivência de uma atividade organizada sob regras pré-estabelecidas. A experiência estética pode manifestar-se em uma *performance* alcançada, em um nado desenvolvido com perfeição ou em um simples movimento conseguido por uma pessoa que apresenta dificuldades para a execução de um nado qualquer. Quanto à superação de limites, proporciona a vivência de constantes desafios individuais na perseverança da melhoria da técnica dos nados, da qualidade de vida e dos resultados obtidos. A experiência psicológica faz-se presente na motivação, auto-estima, auto-conceito, na liberação da tensão, no combate ao estresse e à depressão, entre outros fatores. A promoção da saúde encontra-se na prática diária do desporto com tempo determinado de atividades executadas em local apropriado, assistida por profissionais devidamente capacitados para o exercício de orientar, ensinar e treinar indivíduos idosos, respeitando os objetivos e limites individuais e colaborando para a elaboração do processo de construção de uma autonomia que permita às pessoas controlar não só a sua saúde mais todas as interseções referentes a sua vida individual e coletiva. A competição desportiva, após os 60 anos, estimula o exercício da cidadania, pois leva o indivíduo a escolher, com autonomia, o seu próprio grau de envolvimento no desporto, quer como competição com o outro quer como competição consigo mesmo, levando-os à assumir posturas em relação ao estilo de vida, à conquista de um processo de envelhecimento qualitativo, ativo, autônomo, tornando-os portadores de saúde física-psico-social, aplicada a um processo pautado na conquista de novos papéis a serem desempenhados na vida, o que exige da sociedade a re-estruturação de estratégias, ambientes e atividades focadas na qualificação da vida dos cidadãos maiores de 60 anos de idade.

12

A PERDA DE MASSA CORPORAL DURANTE COMPETIÇÃO E O PERFIL DE QUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS DA EQUIPE DE PENTATLO MODERNO DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Andrey Eduardo Rodrigues, Ismar Pacheco de Santana Júnior, Danilo França de Oliveira, Giancarlo Lima de Castro, Gilvancarlo Lima de Castro, Joel Reis Alves Neto, Nilton Gomes Rolim Filho.

Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) - Rio de Janeiro, RJ.

Introdução: Com a chegada do pentatlo moderno no Brasil, na década de 20, o Exército Brasileiro (EB) se faz presente no desenvolvimento desta modalidade e, atualmente, a equipe do EB apresenta uma renovação de atletas em nível internacional, sentindo a necessidade de levantar qual o perfil físico, bem como a perda de massa corporal durante a competição. **Objetivo:** Traçar as qualidades físicas básicas e a perda de massa corporal durante a competição. **Metodologia:** A amostra foi composta por 10 atletas do sexo masculino (24,9 ± 3,33 anos, peso 70,5 ± 8,89 kg), voluntários, da Comissão de Desportos do Exército, em treinamento durante o mês de julho, 4 semanas, na cidade do Rio de Janeiro - RJ. Foram realizados o teste físico de Léger-Boucher, o teste de velocidade crítica em nadadores e o recordatório nutricional de 24h pré-competição, junto com o acompanhamento de perda de massa corporal em competição. Para análise dos dados, foi realizada uma estatística descritiva em Excel modelo 2007 com a média, desvio padrão, erro-padrão da média, mínimos e máximos, para posterior análise qualitativa dos dados. **Resultados:** Os atletas apresentaram um VO2 estimado em ml/kg/min (média: 60,90; S: 3,91; EP: 1,60; Mín:56,30 e Máx:67,60); potência anaeróbica máxima em kj/kg/min (média: 1,33; S:0,08; EP:0,03; Mín:1,18 e Máx:1,41); velocidade anaeróbica máxima em km/h (média:18,32; S:1,04; EP: 0,42; Mín:16,36 e Máx: 19,46); velocidade crítica na natação em m/s (média: 0,92; S:0,25; EP: 0,08; Mín: 0,66 e Máx:1,45) e a perda % de massa corporal durante a competição (média:2,9 ; S:0,92; EP: 0,29; Mín:1,8 e Máx:5,1). Com base na análise dos dados, verificou-se que os atletas possuem excelente desempenho quando comparados a qualquer faixa etária, obtendo desempenho nos testes de corrida e resistência anaeróbica láctica para as provas de *cross country* e natação de 200 metros. Observa-se a perda de massa corporal durante o decorrer da competição, a qual deve ser acompanhada para evitar a perda de desempenho. **Conclusão:** Diante dos resultados deste estudo, conclui-se que os escores obtidos servirão de base para o treinamento de atletas no esporte, já que os atletas da amostra estão entre a elite do esporte brasileiro. Apresentando um pequeno erro-padrão da média, indicando uma convergência de aptidão em um mesmo teste. Ocorrendo destaque nos testes de resistência, principalmente resistência aeróbica para a prova de corrida e resistência anaeróbica láctica, para a prova de natação e que seja observado o estado nutricional do atleta na véspera e durante a competição. Sugerimos, desta forma, que sejam realizadas maiores investigações sobre os atletas desta modalidade, devido à carência de estudos nesta modalidade esportiva.

13

A UTILIZAÇÃO DE TRÊS CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO NUTRICIONAL EM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE FORTALEZA, CEARÁ

Evanice Avelino de Souza^{2,3}, Valter Cordeiro Barbosa Filho^{1,2}, Camila Façanha de Freitas^{1,2}, Matheus Monte de Albuquerque², Luiz Fernando Cuozzo Lemos³

1- Universidade Federal do Ceará

2- Grupo de Pesquisa em Prevenção e Tratamento da Obesidade em Adolescentes - CNPq

3- Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade de Brasília - UNB

Objetivo: Este estudo objetivou analisar a concordância de dois critérios de classificação nutricional com o critério nacional em adolescentes de 11 e 12 anos de idade. **Metodologia:** Este estudo transversal foi realizado com 133 adolescentes, pertencentes à escola Sesi, Fortaleza, Ceará. Foram analisadas as variáveis massa corporal e estatura para o cálculo do IMC (massa/estatura²). Em seguida, o resultado era ajustado nos percentis propostos por Cole et al, *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) e Conde & Monteiro. A curva do CDC (2000) classifica o percentil entre 85 e 95 como sobrepeso e acima de 95, como obesidade. Os critérios de Cole et al (2000) e Conde & Monteiro (2006) são baseados no ponto de corte da OMS de 25 kg/m² e 30 kg/m² do IMC para adultos, sendo o primeiro baseado em dados de diferentes países, enquanto o último utilizou dados brasileiros. Foram utilizados a estatística descritiva e o índice Kappa (k) para concordância entre critérios, através do pacote estatístico SPSS 13.0 e $p < 0,05$ como nível de significância. **Resultados:** Foram observadas as seguintes prevalências de excesso de peso: 27,9% para Conde & Monteiro e 18,8% para os critérios do CDC e Cole et al. Os três critérios apresentaram prevalências maiores de sobrepeso para os adolescentes do gênero masculino (22,5% *versus* 15,2% para CDC; 22,4% *versus* 15,1% para Cole et al e; 28,4% *versus* 27,3% para Conde & Monteiro). Quando analisada a concordância entre os critérios, o índice Kappa apresentou melhor concordância do Conde & Monteiro com o CDC ($k=0,70$) do que com o Cole et al ($k=0,70$). Em relação ao gênero, ambos os critérios apresentaram concordância melhor no gênero masculino ($k=0,77$ *versus* $k=0,66$ para CDC e $k=0,84$ *versus* $k=0,53$ para Cole et al). **Conclusão:** Conclui-se que o critério proposto pelo CDC (2000) apresentou melhor concordância com o critério nacional. Ambos os critérios apresentaram melhor concordância para os adolescentes do gênero masculino.

14

A UTILIZAÇÃO DO QUESTIONÁRIO QUADA PARA ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS OBESAS

Cleilton Holanda Pereira^{1,2}; Evanice Avelino de Souza^{2,3}; Evelyne Ferreira de Castro^{1,2}; Valter Cordeiro Barbosa Filho^{1,2}; Edineia Aparecida Gomes Ribeiro⁴

1- Universidade Federal do Ceará; 2- Grupo de Pesquisa em Prevenção e Tratamento da Obesidade em Adolescentes – CNPq; 3- Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade de Brasília - UNB; 4- Universidade Estadual de Londrina

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo investigar os hábitos alimentares de crianças obesas participantes do Grupo de Pesquisa em Prevenção e Tratamento da Obesidade em Adolescentes da Universidade Federal do Ceará. **Metodologia:** Estudo de caráter transversal, realizado durante o mês de Agosto do corrente ano, com 24 crianças de 6 a 8 anos de idade. Para identificar os hábitos alimentares, foram verificados os alimentos consumidos no dia anterior à aplicação do questionário, de acordo com as refeições, como: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e preferência alimentar, através do Questionário Alimentar do Dia Anterior (QUADA), um instrumento já validado para crianças (ASSIS *et al.*, 2007). Para análise dos dados, recorreu-se à estatística descritiva, através do software SPSS 13,0. **Resultados:** Os alimentos mais consumidos entre as crianças, no café da manhã, foram o leite (45,7%), pão (29,2% e queijo (29,2%). Quanto ao consumo de frutas, foi de 16,7%, igualmente ao iogurte. O alimento menos consumido (4,2%) foi o suco. Quanto ao lanche da manhã e tarde, diagnosticou-se um maior consumo de iogurtes (20,8%) e frutas (20,8%). Analisando os alimentos ingeridos no almoço, os que apresentaram maior prevalência foram o arroz (66,7%), o feijão (54,2%) e a carne (53,2%). Identificou-se um baixo consumo de legumes (16,7%) e macarrão (16,3%). Vale ressaltar a ingestão de peixe (29,2%) e frutas (20,8%), durante o almoço. No jantar, foi identificado maior consumo de arroz (33,3%), refrigerante (25,0%), macarrão (20,8%) e carne (25,0%). Quando investigado a preferência em relação a alguns alimentos, percebeu-se maiores índices para o feijão e arroz (66,7%) e refrigerante (54,2%). Os legumes e verduras apresentaram menor (25,0%) preferência entre as crianças pesquisadas. **Conclusão:** Devido à inadequação dos hábitos alimentares observados entre as crianças, sugere-se adotar estratégias educativas que enfatizem a redução do consumo de açúcares e gorduras e os benefícios da adoção de uma dieta saudável.

15

ADIPOSIDADE CORPORAL E VELOCIDADE DE CORRIDA DE ESCOLARES DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO

Sarah Aguiar Bandeira, Jéssica Remédios, Maria Fernanda Aguiar, Marina Valladão, Maria Elisa Miranda, Vinicius Barros, Fátima Palha
Universidade Federal do Rio de Janeiro / UFRJ - EEFD

Introdução: O tecido adiposo é um dos componentes corporais mais instáveis, sendo responsável pelas principais variações individuais ocorrida nos seres humanos. Sua quantidade e distribuição podem ser um indicador do estado saúde/doença. Seu controle, bem como a manutenção ou melhoria da capacidade funcional e neuromotora, facilita o desempenho das atividades motoras. **Objetivo:** Comparar a adiposidade corporal e a velocidade de corrida de escolares obesos e não obesos do município do Rio de Janeiro. **Casística e Métodos:** Participaram do estudo 213 escolares com idade de 10 a 15 anos, pertencentes a escolas das redes pública e privada do município do Rio de Janeiro. Destes, 91 eram do sexo feminino (12,3 ± 1,48 anos) e 122 do sexo masculino (13,4 ± 1,17 anos). A composição corporal foi estimada pelo método antropométrico (ISAK, 2001), a partir das seguintes medidas: *espessura de dobras cutâneas* (adipômetro CESCORF, 0,1mm); *estatura* (estadiômetro ASIMED, 0,5cm) e *massa corporal total* (balança digital SOEHNLE, 100g). A partir das medidas de espessura de dobras cutâneas estimou-se a *gordura corporal relativa* (%G) segundo o protocolo proposto por Slaughter (1988) e classificado por Lohman (1987). O teste motor realizado para o estudo compõe a proposta do *Committee for the Development of Sport of the Council of Europe – EUROFIT*, denominado como Teste de Shuttle Run (Velocidade de corrida). Os resultados foram analisados no programa Excel (Microsoft, 2003) e o teste *t-Student* não pareado foi empregado na comparação entre grupos ($p < 0,05$). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do HUCFF, sendo avaliados apenas os escolares cujos responsáveis assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. **Resultados:** Após a análise estatística dos dados foi observado que as meninas classificadas como sobrepeso/obesidade (SO) realizaram o teste proposto em um intervalo de tempo maior que o grupo classificado como peso normal (PN), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p = 0,03$). O que não ocorreu com os meninos, tendo em vista que a comparação entre grupos (PN x SO) não apontou diferença estatística significativa ($p = 0,07$).

TABELA 1
CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA E VELOCIDADE DE CORRIDA

	Meninas (n=91)				
	Estatura (m)	MCT (Kg)	%G	Shuttle Run (s)	Valor p
PN	1,52±0,07	42,13±7,34	19,61±13,19	23,24±3,27	0,03
SO	1,58±0,10	54,44±10,97	29,84±3,24	25,54±2,95	
	Meninos (n=122)				
	Estatura (m)	MCT (Kg)	%G	Shuttle Run (s)	Valor p
PN	1,59±0,12	47,10±10,99	14,19±3,16	18,96±6,36	0,07
SO	1,58±0,11	54,92±15,81	28,83±7,96	20,94±5,30	

Conclusão: A análise conjunta dos dados mostrou que os escolares classificados como PN obtiveram melhores resultados no teste de velocidade, apesar de só termos encontrado significância estatística na amostra de meninas. Este resultado pode ser explicado pelo maior acúmulo de gordura encontrado no grupo SO.

Agradecimentos: FUJB, FAPERJ, UFRJ.

16

ANÁLISE COMPARATIVA DA ACELERAÇÃO, FORÇA, POTÊNCIA E VELOCIDADE EM UM TESTE DE ESFORÇO MÁXIMO ENTRE FUTEBOLISTAS JÚNIORS E PROFISSIONAIS

Otávio Cypriano^{1,2}, Gabriel Fernandes Vieira^{1,2}, Jully Ane Barboza^{1,2}, Carlos Assis, Álvaro Andresson^{2,3}, Paulo Figueiredo^{1,2}

1- Universidade Federal Do Rio De Janeiro - EEFD/UFRJ

2- Centro De Estudos De Fisiologia Do Esporte - Cefisport

3- Universidade Estácio De Sá - UNESA

Introdução: Para analisar a evolução de um atleta faz-se necessário tomar parâmetros comparativos com sua possível nova categoria. O futebol, como esporte coletivo, exige atos momentâneos e instantâneos. Utilizando, dessa forma, as diversas vias de obtenção de energia possíveis. De maneira generalizada, compreende esforços de alta intensidade em períodos muito curtos de duração, ou seja, está incluído também nas modalidades de natureza anaeróbia. Logo certas qualidades físicas são imprescindíveis para obter referências. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é comparar descritivamente as qualidades físicas de aceleração, força, potência relativa e velocidade entre as categorias Júnior e Profissional de um clube carioca da série A. **Metodologia:** Para a coleta dos dados foram testados 26 jogadores de futebol da equipe de juniores do desse clube, com a média de idade de 18,29±0,75 anos, massa corporal total de 71,75±6,49kg e 27 futebolistas da equipe profissional do mesmo clube, com a média de idade de 24,7±4,2 anos, massa corporal total de 75,2±7,9kg. Para mensuração das variáveis propostas para o estudo foi utilizado o teste anaeróbio de campo de esforço máximo, RAST (Running Anaerobic Speed Test). O método estatístico empregado para comparação das variáveis foi o descritivo, com os parâmetros de tendência central e de dispersão. **Resultados:**

VALÊNCIAS	JÚNIORS		PROFISSIONAIS	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Aceleração Média (m/s ²)	1,37	0,10	1,70	0,12
Força Média (kg/m)	98,18	8,92	129,00	17,25
Potencia Relativa (watt/kg)	11,68	1,39	10,20	2,20
Velocidade Média (km/h)	24,85	0,79	25,30	1,30

Conclusão: Observou-se importante diferença em relação à força e aceleração, demonstrando a vantagem dos atletas profissionais sobre os juniores. Verifica-se também no que diz respeito à variável potência o resultado dos juniores foi melhor, visto a aproximação deste condicionamento entre os atletas mais jovens e os profissionais. Evidenciando assim grande semelhança entre as qualidades físicas e um prognóstico positivo com relação às futuras peças de reposição da equipe principal. A realização desse estudo colabora para uma melhor percepção dos métodos de treinamento a serem empregados, quanto à importância e aprimoramento das valências físicas em relação à visão técnica e tática de um esporte que requer essa miscigenação. Bem como a promoção dos atletas a outras categorias e elevação da cobrança de desempenho e competitividade. Além de ser útil como parâmetro para equipes e indivíduos desta faixa-etária e categoria.

17

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E DE INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS DE RISCO DE SAÚDE EM FUTEBOLISTAS MILITARES

Gabriel Da Costa Fernandes Vieira ^{1,2}, Carlos Assis ^{1,2}, Álvaro Andreson ^{2,3}, Paulo Roberto Figueiredo ^{1,2}.

1- Universidade Federal do Rio De Janeiro - EEF/UF RJ

2- Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

3- Universidade Estácio de Sá - UNESA

Introdução: A antropometria representa um importante recurso de assessoramento para uma análise completa de um indivíduo, em qualquer faixa etária, seja ele atleta ou não, pois oferece informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento, sendo crucial na avaliação do estado físico e no controle das diversas variáveis que estão envolvidas na prescrição de treinamento. A análise do Índice de Massa Corporal (IMC), da Relação Cintura-Quadril (RCQ) e Índice de Conicidade (IC) torna-se importante, pois são preditores para determinação da distribuição da gordura corporal, de morte prematura e de doenças cardiovasculares. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é apresentar e analisar as características antropométricas de composição corporal e indicadores de risco de saúde da Equipe de Futebol da 1ª Região Militar do Exército Brasileiro (EF1ªRM).

Metodologia: A amostra era composta por 31 jogadores, da EF1ªRM, praticantes de atividade física regularmente, com média de idade de $23,94 \pm 6,54$ anos. Tais indivíduos foram submetidos às mensurações antropométricas de Estatura (H); Massa Corporal Total (MCT), medida com auxílio de uma balança mecânica (FILIZOLA). Também foi verificada a composição corporal, incluindo: somatório das 10 Dobras Cutâneas ($\Sigma 10DC$); Percentual de Gordura (G%), segundo protocolo de FAULKNER (1968), utilizando o plicômetro científico SANNY ($10g/cm^2$). Além da Massa Magra (LBM), por sua vez, subdividida em Massa Muscular (MM), Massa Óssea (MO) e Massa Residual (MR). Também foram examinados os indicadores de risco de saúde: IMC, RCQ e IC. Para apresentação dos resultados, foi utilizada estatística descritiva com os parâmetros de tendência central e de dispersão. **Resultados:**

	H (cm)	MCT (kg)	$\Sigma 10DC$ (mm)	%G	MG (kg)	MO (kg)	MR (kg)	MM (kg)	LBM (kg)	IMC	RCQ	IC
Média	175,41	71,84	99,26	13,54	9,97	6,89	1731	3767	61,87	23,32	0,81	1,09
Mediana	175,60	71,00	83,60	12,41	8,85	6,83	1711	3744	61,97	23,18	0,80	1,09
Desvio Padrão	5,24	8,96	45,69	4,11	4,17	0,38	2,16	3,79	5,98	2,41	0,04	0,03

Conclusão: Através dos dados apresentados, é possível observar que tal população apresenta valores de composição corporal acima da média, de acordo com a classificação de Pollock e Wilmore (1993), para homens com esta média de idade. Entretanto, nos estudos de Cooper (1987), estes valores são aceitáveis. Já para as diretrizes sugeridas de composição corporal para esporte, saúde e aptidão, são apresentados como o da maioria dos atletas. Quanto ao IMC, a amostra tem o peso ideal em relação à estatura, segundo a OMS. Os valores da RCQ indicam baixo risco de saúde para homens com esta idade descrita, bem como o IC é classificado como risco coronariano normal.

18

ANÁLISE DA ÉPOCA DA MENARCA E DO TEMPO DE TREINAMENTO EM ATLETAS MULHERES DE REMO, NADO SINCRONIZADO E GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA

Renan Capdeville Facin, Marceli Frulani Amexoeira, Suyane Fraga dos Santos, Fátima Palha de Oliveira

Universidade Federal do Rio de Janeiro / UFRJ - EEF.

Introdução: Sendo a menarca o começo dos episódios menstruais para as mulheres, podemos a partir daí avaliar o seu ciclo e classificá-lo como eumenorréico (regular) e oligomenorréico/amenorréico (irregular). Ocorrendo atraso da menarca podemos classificá-la como amenorréia primária.

Objetivo: Analisar a idade da menarca entre atletas de modalidades esportivas diferentes levando em consideração o tempo de treinamento em anos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 29 atletas de Ginástica Rítmica Desportiva ($14,8 \pm 2,8$ anos), 8 atletas Nado Sincronizado sênior ($18,8 \pm 1,3$ anos) e 16 atletas de Remo ($19,3 \pm 2,72$ anos). Foram realizadas medidas antropométricas, segundo padrão da ISAK, com medição de diâmetros ósseos (paquímetro Cardiomed, 1mm), perímetros (fita metálica, 1 mm), dobras cutâneas (plicômetro Cescorf, 0,1 mm), massa corporal (balança digital Shoenle, 50g) e estatura (estadiômetro, 1,0 m) para a obtenção da composição corporal (CC). Foi aplicada uma anamnese que incluía questões gerais sobre a atleta e específicas sobre as características do ciclo menstrual das atletas, idade da menarca e rotina de treinamento. A análise estatística foi realizada no Excel for Windows, 2003. Os responsáveis pelas avaliadas assinaram o termo de consentimento esclarecido.

Resultados: As atletas de Remo tiveram a menarca mais tardia do que das outras modalidades estudadas ($13,8 \pm 1,03$ ano), mas estando dentro da média nacional. As remadoras apresentam menor tempo de treinamento ($3,9 \pm 2,22$ anos). As atletas de Nado Sincronizado tiveram a menarca aos $13,0 \pm 1,8$ ano e treinam há mais tempo ($9,5 \pm 1,6$ ano) do que as remadoras e ginastas. As atletas de Ginástica Rítmica tiveram a menarca $12,6 \pm 1,3$ ano e treinam há $6,9 \pm 3,6$ anos. **Conclusão:** As atletas analisadas não apresentaram amenorréia primária estando com idade de menarca compatível com a média nacional. Parece que o tempo de treinamento e as modalidades desportivas não determinaram diferenças evidentes na maturação sexual das atletas consideradas no estudo.

Agradecimentos: UFRJ, FAPERJ e FUJB.

19

ANÁLISE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E VELOCIDADE DE LIMIAR ANAERÓBIO DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL POR POSIÇÃO TÁTICA

Jully Ane Barboza de Paula^{1,2}, Gabriel Fernandes Vieira^{1,2}, Felipe Marinho^{1,2}, Raphael Villela^{1,2}, Flávio Araújo^{1,2}, Carlos Assis^{1,2}, Álvaro Andreson^{2,3}, Paulo Figueiredo^{1,2}.

1- Universidade Federal do Rio De Janeiro - EEFD/UFRJ

2- Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

3- Universidade Estácio de Sá - UNESA

Introdução: Monitorar a frequência cardíaca e a concentração de lactato sanguíneo é importante para o controle da intensidade do exercício, possibilitando um treinamento mais específico para obter melhoras no condicionamento físico do atleta. No futebol, assim como em outro esporte profissional, a especificidade do treinamento é essencial para melhoria do desempenho. **Objetivo:** Analisar, por comparação, a Frequência Cardíaca (FC) e a Velocidade de Limiar Anaeróbio (VLAN) de jogadores de futebol profissional por posição tática. **Metodologia:** O estudo foi realizado com 26 jogadores profissionais de um clube carioca da Série A (6 atacantes, 6 zagueiros, 6 meias, 5 volantes e 4 laterais), com média de idade de 24,7±4,2 anos, estatura de 178,1±6,5cm e massa corpórea total de 75,1±10,3kg. As variáveis propostas foram verificadas através do teste de limiar de lactato (anaeróbio/ventilatatório), segundo MADER (1991). Os atletas deveriam, progressivamente, aumentar a intensidade do teste, até que atingissem seu limiar de lactato (sugerido em 4mMol), permitindo a velocidade e a FC do atleta durante seu limiar anaeróbio. A cada volta era aferida a FC, através de um monitor cardíaco POLAR FS1. E, a cada mudança de intensidade, era mensurada a concentração de lactato sanguíneo pelo método direto. Foi utilizado o método estatístico de ANOVA One-way para comparação das variáveis. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:**

TABELA 1

RESULTADOS DE VELOCIDADE DE LIMIAR ANAERÓBIO (VLAN) E FREQUÊNCIA CARDÍACA (FC) DE JOGADORES, POR POSIÇÃO.

Posição	VLAN (Km/h)		FC (Bpm)	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
ATACANTE	13,5	0,96	173,3	3,27
LATERAL	14,4	0,95	168,8	8,22
MEIA	13,2	1,73	167,2	5,38
OFENSIVO	13,2	1,73	167,2	5,38
VOLANTE	13,3	2,06	169,4	8,47
ZAGUEIRO	13,4	0,87	169,8	8,49

As ANOVAs não revelaram diferenças significativas em relação à VLAN ($p = 0,715$) e à FC ($p = 0,641$), entre as diferentes posições táticas. **Conclusão** Pode-se observar que este grupo é bem homogêneo em relação ao seu condicionamento cardiopulmonar, uma vez que apresenta valores similares em relação à média e baixos desvios-padrão. Entretanto, alguns estudos mostram que os laterais podem sofrer alterações fisiológicas, como o aumento da VLAN, por percorrem distâncias maiores (contabilizando maior volume de corrida em jogos), do que atacantes e zagueiros. Portanto, associando dados de estudos anteriores aos desse, é possível prescrever um treinamento dando ênfase às qualidades físicas mais exigidas em cada posição tática, a fim de torná-lo mais específico e eficiente.

20

ANÁLISE DA METODOLOGIA DE TREINO DOS ATLETAS DA ELITE MASCULINA DA CORRIDA DE DEZ QUILOMETROS (10KM) DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Diego Viana Gomes, Paulo Costa, Maicon Maia, Alexandre Palma

UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro - Rio de Janeiro - Brasil

Introdução: A periodização do treinamento é um tema muito debatido quando se trata de alto rendimento. Porém, existem diversas nomenclaturas e formas de dividir os ciclos. Em teoria, a aplicabilidade da periodização é indispensável para a melhora do rendimento. A corrida de 10km é uma distância intermediária e tem sido um atrativo possível de realização por não atletas. **Objetivo:** Analisar se o treinamento dos atletas da elite de 10km segue o recomendado pela literatura. **Método:** Fizeram parte deste estudo nove atletas de alto rendimento, considerando o nível estadual. Todos os participantes eram do sexo masculino e participaram voluntariamente da pesquisa. Foi utilizado um questionário com dezoito questões, sendo dez de caráter aberto e oito fechadas. O estudo é do tipo transversal, descritivo e correlacional, que registra, analisa e correlaciona variáveis sem manipulá-las. Procurou-se levantar as informações nos locais de realização da prova, durante a competição de dez quilômetros do Campeonato Estadual do Rio de Janeiro(2008), duas horas antes da realização da competição.

Resultados: No presente estudo, foi visto que (média ± DP), 66% dos atletas estão em idade de ascensão (25,5 ± 7,1 anos), o regime diário de treino foi 1,9 ± 0,3 sessões de treino, quase dois treinos por dia, e a frequência semanal 6,4 ± 0,9 dias. A divisão cíclica de treino seguiu um padrão condizente com a literatura, representada na maioria das respostas por: período de base, preparatório e de competição. Cinco dos nove atletas possuem mais de três anos de treino, e oito correm, também, cinco quilômetros e/ou meia maratona (21,075km). Fato que pode justificar a grande variabilidade no volume diário e semanal de treino (nos menores volumes diários encontramos valores entre 8 e 20km, nos maiores volumes entre 20 e 35km; já nos menores volumes semanais, os valores variaram de 70 à 160km, e os maiores de 100 à 180km). No que diz respeito à intensidade: 70,7 ± 10,6% corresponde à menor intensidade utilizada no treino e 96,6 ± 5,8% à maior intensidade. Os métodos intervalado e fartlek são os mais utilizados, e os locais mais frequentemente usados nos treinos são a terra batida e o asfalto. **Conclusão:** Para a amostra em questão a periodização do treino tem seguido o proposto pela literatura no que diz respeito à divisão dos treinos, no entanto, os dados referentes ao volume e à intensidade são muito discrepantes, talvez devido à participação em outras provas, pôde-se notar ainda que nenhum atleta treina exclusivamente para esta prova. Recomenda-se que sejam realizados estudos mais amplos, com uma amostra maior e mais heterogênea no que diz respeito ao nível, a fim de verificar melhor a especificidade da prova.

21

ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO EM ATLETAS MILITARES

Daniilo Coimbra, Simone Gomes, Rafael Rezende, Renato Miranda e Maurício Bara

UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora

Introdução: Para suportar as altas cargas dos treinos, a pressão da mídia, patrocinadores e treinadores, o stress das competições e das viagens, o atleta necessita de um alto grau de motivação, para que o esporte não seja uma tarefa intolerável. Por isso, o treinamento e as competições devem ser compatíveis com a capacidade do atleta, provocando um nível ótimo de motivação (Miranda e Bara Filho, 2008). A Teoria da Autodeterminação (Deci e Ryan, 1985) define a motivação do indivíduo de uma forma contínua, subdividida por níveis de autodeterminação, diferenciada em três diferentes tipos: intrínseca, extrínseca e amotivação. **Objetivo:** Analisar as características motivacionais de atletas militares. **Métodos:** *Amostra:* 99 atletas (91,8% masculino e 8,2% feminino), idade média $29,7 \pm 5,6$ e tempo de prática de $6,6 \pm 5,8$ anos. As modalidades analisadas foram: Pára-quedismo (50,5%), Tiro (14,1%), Orientação (30,3%) e Pentatlo Moderno (5,1%). *Instrumento da pesquisa:* Aplicou-se o SMS-BR (Escala de Motivação Esportiva) que analisa os diferentes tipos de Motivação intrínseca: para saber (MISAB), para conseguir (MICON), para estimulação da experiência (MIEST), da Motivação extrínseca: identificada (MEIDE), introspectiva (MEINT) e regulação externa (MERE) e Amotivação (AMOTI). É composto por 4 itens para cada dimensão da motivação, (total de 28), que foram respondidas em uma escala tipo Likert, que vai de 1 (Não corresponde em nada) a 7 (Corresponde exatamente). A escala para cada subgrupo varia de 4 a 28. Foi calculado o Índice de Autodeterminação (IAD) do atleta. *Análise estatística:* Utilizou-se a estatística descritiva (média e desvio padrão). A análise foi realizada no programa SPSS 15.0. **Resultados:** Os resultados estão dispostos na Tabela 1.

TABELA 1

MÉDIA (M) E DESVIO PADRÃO (DP) DA MOTIVAÇÃO DE ATLETAS MILITARES

	MISAB	MICON	MIEST	MEIDE	MEINT	MERE	AMOTI	IAD
M	22,17	22,59	23,88	19,68	19,37	14,82	8,10	32,13
Dp	4,51	3,96	3,40	4,54	5,71	5,57	5,46	15,29

Conclusão: A partir da análise dos dados da Tabela 1, concluímos que os atletas militares possuem níveis elevados de motivação intrínseca (acima de 21 pontos), moderados de motivação extrínseca (entre 14 e 21 pontos), além de um baixo nível de amotivação (menor de 14 pontos). Foram encontrados, também, valores elevados no IAD (acima de 15 pontos). A motivação intrínseca é primordial para o atleta continuar praticando a modalidade, além de uma sensação de fluidez. A motivação extrínseca, também, é importante para o atleta permanecer na atividade, porém não pode ser de forma exacerbada. O indivíduo se encontra amotivado quando já perdeu o prazer em treinar e competir. Conclui-se, então, que os atletas militares possuem níveis ideais de motivação intrínseca e autodeterminação, são pouco amotivados para o esporte que praticam e o fazem mais por motivos internos do que externos.

22

ANÁLISE DAS CARACTERÍSTICAS DO WINDSURF PARA A PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO

Luis Cláudio Castilho de Mello

Curso de Educação Física - Universidade Estácio de Sá; LAFIEX - Akxe, Rio de Janeiro

mba2802@gmail.com

Introdução: A elaboração de programas de treinamento desportivo exige o conhecimento detalhado da modalidade com a qual se irá trabalhar. Uma das questões principais a se investigar está relacionada às componentes da preparação física que devem ser enfocadas no programa, que, neste estudo, serão classificadas como: componente neuromuscular (relacionada a atividades anaeróbicas), componente aeróbica, e flexibilidade. **Objetivo:** Identificar as componentes da preparação física de velejadores da classe Formula Windsurfing. **Metodologia:** A pesquisa foi classificada como descritiva exploratória. Participaram do estudo, oito velejadores da classe Formula Windsurfing, do sexo masculino, praticantes da modalidade e com experiência em competições há pelo menos dois anos, classificados no ranking da Associação Brasileira de Windsurf (ABWS) na categoria Open. Cada participante respondeu a um questionário, com o objetivo de identificar o tempo de experiência no Windsurf, as características do treinamento, e a distribuição dos movimentos em uma regata. Foi realizada, uma avaliação antropométrica a fim de que fosse traçado um perfil morfológico dos atletas. Para análise dos dados, foi utilizado um tratamento estatístico descritivo, com distribuição de valores absolutos e relativos, média e desvio padrão. **Resultados:** As médias da idade, estatura, massa corporal e percentual de gordura dos velejadores entrevistados foram $36,5 \pm 6,19$ anos, $180 \pm 0,06$ cm, $82,26 \pm 9,74$ Kg e $11,90 \pm 1,90$ %, respectivamente. Na análise do somatotipo, foi encontrada a característica mesomórfica, como sendo dominante em todos os atletas. Entre os velejadores que realizam preparação física, todos realizam algum trabalho de musculação e, além disso, a maioria deles realiza, também, alguma atividade aeróbica. Com relação aos movimentos realizados, foi verificado que, durante a maior parte do tempo de uma regata, os atletas ficam em uma postura quase estática, aonde é provável que exista o predomínio do metabolismo aeróbico. Por outro lado, durante a realização de manobras, a demanda fisiológica parece aumentar, sugerindo o envolvimento do metabolismo anaeróbico. **Conclusão:** Dessa forma, as componentes neuromuscular e aeróbica, parecem ser essenciais para a preparação física dos atletas da classe em questão. Além disso, um certo grau de flexibilidade também parece ser importante, principalmente durante a realização das manobras.

23

ANÁLISE DO EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO NO PERCENTUAL DE GORDURA DE FUTEBOLISTAS MILITARES

Vinícios Alves^{1,2}, Nathalia Medeiros^{1,2}, Gabriel fernandes vieira², Carlos Assis², Alvaro Amorim², Paulo Figueredo²

1- UGF - Universidade Gama Filho

2- CEFISPORT - Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte

Introdução: A maioria dos estudos informa não ser adequado aferir dobra cutânea pós-exercício físico, porque tal aferição influencia no fluxo sanguíneo local, aumentando a espessura da dobra cutânea, e, por conseguinte, no cálculo do percentual de gordura do indivíduo. Entretanto, em estudos utilizando protocolo de treinamento de força e o método da pesagem hidrostática, não foram observadas diferenças significativas no percentual de gordura (%G). **Objetivo:** Verificar o efeito agudo de uma sessão de exercício físico no %G pré e pós-teste em futebolistas militares. **Metodologia:** A amostra foi composta por 21 militares do gênero masculino, fisicamente ativos, com média de idade = $25,3 \pm 7,2$ anos; estatura = $175,5 \pm 5,7$ cm e massa corporal total pré-exercício = $72,9 \pm 8,8$ kg. Todas as dobras foram aferidas pelo mesmo avaliador, seguindo a padronização da ISAK. Para o cálculo do %Gordura utilizou-se o protocolo de Faulkner (1968); para aferição das dobras utilizado um compasso da marca Sanny®. A amostra foi submetida ao RAST (Running Anaerobic Speed Test), caracterizado como exercício físico anaeróbico alático. A análise estatística consistiu na média e desvio padrão da variável. Já para análise do efeito agudo do exercício no %G, foi realizado o test "t" de student pareado. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:**

	MCT (kg)	SD (±)	G (%)	SD (±)	Máx (%)	Mín (%)
Pré	72,9	±8,8	14,4	±4,3	24,1	8,1
Pós	72,6	±8,6	12,5*	±3,3*	20,3	7,8

*P<0,05

Conclusão: A análise mostrou que o %G, pós exercício, teve uma redução significativa ($p < 0,05$). Calculando-se as diferenças entre as mensurações pré e pós-teste, verificou-se que o %G apresentou redução de 1,9%, representando perda de 1.421 gramas da Massa Gorda (MG). Entretanto, a amostra apresentou redução média de 300 gramas em sua Massa Corporal Absoluta (MCA), dado ineficaz, pois a perda de MG foi maior que a MCA. Isto corrobora dados da literatura quanto à utilização do método de dobras cutâneas para o cálculo dos componentes de composição corporal no pós-exercício. A perda hídrica parece ser o principal fator para a diminuição da dobra no presente estudo, porém as alterações hemodinâmicas e outros fatores podem influenciar na dobra cutânea. Sugerimos novas investigações em relação ao método utilizado para medir o %G e controle das variáveis que poderão influenciar nos valores dos resultados encontrados.

24

ANÁLISE DO EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO E AERÓBICO SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL APÓS UMA ÚNICA SESSÃO EM PRATICANTES DE ACADEMIA-VITÓRIA-ES

Henrique Gomes Bispo, Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves, Francine Lyrio da Fonseca, Helder Lopes de Souza, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Rafael Lira, Rafael Nunes, Ronaldo Mendes Pereira Instituto Superior de Educação (FAESA)

Introdução: Os exercícios físicos promovem benefícios para o sistema cardiovascular, principalmente a nível de hipotensão pós exercício, que, na atualidade, é sugerida como uma das formas de tratamento não farmacológico e de prevenção da hipertensão arterial. **Objetivo:** analisar o comportamento da pressão arterial pré e após o treinamento resistido e aeróbico, após uma única sessão de exercícios físicos, em praticantes de academia-Vitória-ES. **Metodologia:** pesquisa quantitativa e descritiva com um n de 7 indivíduos do sexo masculino, $21,1(\pm 2,9)$ anos, $77,1 (\pm 7,8)$ kg, $178,5 (\pm 6,2)$ cm, normotensos, praticantes de academia de 1 a 3 anos. A amostra foi submetida a uma sessão única de exercícios resistidos, sendo 6 exercícios diferentes: 3 para membros superiores (supino reto, pulley frente, desenvolvimento com halteres) e 3 para membros inferiores (leg press, cadeira extensora e mesa flexora), executando 3 séries de 15 repetições a 60% de 1 RM com um intervalo de 40 segundos entre as séries e aeróbico (25 minutos de atividade na esteira rolante com uma intensidade de 60% a 70% da Fcmáx estimada pela equação de $220 - \text{idade}$ (Karvonen, 1957) e $FCT = \% (FCmáx - FC \text{ rep}) + FC \text{ rep}$ (Wilmore e Costill, 1994), 10 minutos antes do treinamento foi aferida a pressão arterial e após o término do treinamento aeróbico. Para o trato estatístico, foi utilizado média e desvio padrão. **Resultados:** PA sistólica (PAS) pré-treino = $128 (\pm 10)$ mmhg, PA sistólica pós-treino = $147 (\pm 44)$ mmhg, PA diastólica (PAD) pré-treino = $72 (\pm 18)$ mmhg, PA diastólica pós-treino = $95 (\pm 45)$ mmhg. **Conclusão:** Houve um aumento, tanto na PAS, quanto na PAD pré e pós treino de 19 e 23 mmhg respectivamente, porém estudos com períodos relativamente curtos de monitorização, utilizando a mesma massa muscular e volume de exercícios, revelaram resultados discordantes. Desse modo, outras variáveis poderiam interferir nos resultados, como a intensidade do exercício contra-resistência e, em se tratando de exercício aeróbico, parece haver relação direta entre a massa muscular envolvida.

25

ANÁLISE DO NÍVEL DE HIDRATAÇÃO EM CORREDORES DURANTE UMA SITUAÇÃO REAL DE COMPETIÇÃO

Fabírcia Geralda Ferreira¹, Janaina Lubiana Altoé², Rafael Pires da Silva², Nádia Ottoline Marins², Paula Guedes Cocate³, Ângela Maria Campos Santana² e João Carlos Bouzas Marins².

1- Universidade Vale do Rio Doce

2- Universidade Federal de Viçosa

3- Faculdade Ubaense Ozanan Coelho - MG - Brasil.

Introdução: Durante o exercício, a perda de líquido, decorrente da sudorese, pode acarretar desidratação, prejudicando o desempenho. **Objetivo:** Avaliar o estado de hidratação de corredores do sexo masculino durante uma prova de 15 km da VI etapa do Campeonato Aberto de Atletismo da UFV edição 2006. **Metodologia:** Foram avaliados os 12 atletas participantes da prova, com idade média de $38,7 \pm 15,8$ anos e tempo médio de prática desportiva na modalidade de $17,4 \pm 8,9$ anos. O nível de hidratação foi mensurado pela gravidade específica da urina (USG), utilizando refratômetro portátil e pela diferença no peso corporal registrado, antes e depois da competição em balança digital. A hidratação, durante a competição, foi realizada com água *ad libitum* e as condições ambientais da prova era de 23°C e $75\%\text{UR}$. Utilizou-se o teste de Wilcoxon para verificação da diferença no efeito tempo na USG e correlação de Person para avaliar a relação entre taxa de sudorese e o percentual de desidratação. Adotou-se como significante $p < 0,05$. **Resultados:** O tempo médio de duração da prova foi de $64,4 \pm 11,4$ minutos ($49,5 - 83,4$ minutos). A Tabela 1 apresenta a perda de peso absoluta e relativa; o percentual de desidratação; a taxa de produção de suor e o consumo de líquido realizado pelos atletas.

TABELA 1
MÉDIA, DESVIO PADRÃO, VALOR MÁXIMO E MÍNIMO DA PERDA DE PESO, DESIDRATAÇÃO, TAXA DE PRODUÇÃO DE SUOR E CONSUMO DE LÍQUIDO DOS AVALIADOS.

Parâmetro	X \pm DP	Máx	Mín
Perda de peso absoluta (kg)	1,96 \pm 0,76	3,5	0,3
Perda de peso relativa (kg)	1,63 \pm 0,68	3	0,1
% Desidratação	2,64 \pm 1,07	4,05	0,19
Taxa produção suor (mL/min)	30,95 \pm 12,57	48,76	5,25
Consumo de líquido (mL)	408,33 \pm 235,33	800	0

X=Média, DP=Desvio-padrão; Máx=máximo; Mín =mínimo.

Observou-se que, em média, a desidratação do grupo de atletas foi superior a 2%, sendo que estes repuseram em média 21% do que havia sido perdido. Por meio da USG, verificou-se que 27,3% dos atletas iniciaram a competição já desidratados ($\text{USG} > 1,02\text{g}\cdot\text{mL}^{-1}$) e 33,3% terminaram a atividade nesta condição. Entre os momentos, antes e após a competição, não ocorreu diferença significativa nos valores de USG ($p > 0,05$). Correlação positiva ($r = 0,92$) foi observada entre a taxa de sudorese e o percentual de desidratação do grupo. **Conclusão:** Durante a competição, a ingestão hídrica *ad libitum* não foi suficiente para manter a homeostase hídrica dos atletas, com estes terminando a competição desidratados, quando avaliados pela USG e perda de peso. Desta forma, é necessária uma orientação aos atletas quanto à forma e quantidade ideal de líquido a ser reposta, prevenindo que estes iniciem a atividade já desidratados e, assim, se mantenham durante o exercício.

26

ANÁLISE DO TORQUE DE FLEXÃO PLANTAR EM CONTRAÇÃO VOLUNTÁRIA ISOMÉTRICA MÁXIMA EM DIFERENTES POSIÇÕES DE JOELHO

Alexandre Shoji, Uriel Colombo da Silveira, Heitor Pereira Moreira, Alexandre G. Pinhão da Silveira, André Luiz Campos M. dos Santos, Juan Carlos Bermudez Fermin, Marco Túlio Baptista

Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) - Rio de Janeiro, RJ.

Introdução: Os músculos sóleo (SOL) e gastrocnêmios (GN) compõem o grupamento muscular do tríceps sural (TS) e são responsáveis por gerarem, aproximadamente, 93% do torque flexor plantar, enquanto os cinco músculos perimaleolares contribuem em 7%. Os GN são biarticulares, pois, também, cruzam a articulação do joelho, agindo como flexores desta articulação e são mais efetivos na flexão plantar do tornozelo, quando o joelho está estendido. Com o joelho em flexão, os GN perdem eficiência mecânica e sua contribuição para a produção de torque é menor durante a contração voluntária isométrica máxima (CVIM). No entanto, não é consenso na literatura sobre o percentual de redução do torque nas duas posições de joelho. **Objetivo:** Investigar o percentual de redução deste torque na posição de joelho fletida em relação à posição estendida. **Metodologia:** Participaram do estudo 20 voluntários ($n=20$) do sexo masculino, saudáveis com idade = $18,5 \pm 0,59$ anos; estatura = $174,6 \pm 8,89$ cm e massa corporal = $69,15 \pm 8,11$ kg. O torque isométrico máximo foi medido por um dinamômetro isocinético. Cada indivíduo realizou uma série de duas repetições em CVIM, com duração de 4 segundos de flexão plantar, em um ângulo de 90° na articulação do tornozelo nas posições de joelho em flexão de 90° (JF) e estendido (JE), em decúbito ventral e de forma randômica. Adotou-se um intervalo de 90 segundos entre cada repetição na mesma posição e de 3 minutos entre as posições. Todos os voluntários estavam familiarizados com o teste. Os dados foram tratados pelo programa *Statistica 7.0* através de um teste t *Student* pareado com um nível de significância de $p < 0,05$ e um teste de correlação de *Pearson*. **Resultados:** O torque máximo médio nas posições estendida e fletida foi de $99,13 \pm 19,03$ Nm e $70,85 \pm 14,03$ Nm, respectivamente. O torque medido na fase fletida foi significativamente menor em torno de 27,81%. A correlação foi de 0,72 demonstrando um comportamento homogêneo de redução do torque na amostra. **Conclusão:** Podemos concluir que no torque máximo os GN perdem alguma eficácia em sua contração, enquanto que o teste em JE proporciona uma maior eficiência mecânica dos GN, colocando-os em um comprimento muscular mais adequado para a produção de força. Logo, ao realizar uma flexão plantar com o joelho fletido em aproximadamente 90° , o SOL estará otimizado, uma vez que este é uniarticular e só atua na articulação do tornozelo.

27

ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS PAIS DE CRIANÇAS DE 6 A 8 ANOS DE IDADE DO COLÉGIO DOS BOMBEIROS DA CIDADE DE FORTALEZA, CE

Cleilton Holanda Pereira^{1,2}, Evelyne Ferreira de Castro^{1,2}, Evanice Avelino de Souza^{2,3}, Valter Cordeiro Barbosa Filho^{1,2}, Edineia Aparecida Gomes Ribeiro⁴

1- Universidade Federal do Ceará; 2- Grupo de Pesquisa em Prevenção e Tratamento da Obesidade em Adolescentes - CNPq; 3- Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade de Brasília - UNB; 4- Universidade Estadual de Londrina

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo investigar os hábitos alimentares dos pais ou responsáveis das crianças de 6 a 8 anos de idade do colégio militar do corpo de bombeiros da cidade de Fortaleza (Ceará).

Metodologia: Estudo de caráter transversal, realizado durante o mês de Agosto do corrente ano, com 77 pais ou responsáveis dos escolares do ensino fundamental I, do período da manhã. Utilizou-se um questionário envolvendo o levantamento das variáveis: idade, sexo, renda familiar e escolaridade dos pais, hábitos alimentares (horário e local das refeições, responsável pelo preparo dos alimentos, consumo de refrigerantes, etc.), para análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva, através do software SPSS 15.0. **Resultados:** Os resultados indicaram que 17,9% das mães são donas-de-casa e 46,2% tem segundo grau completo. Quanto ao pai, 32,1% são bombeiros e 47,4% tem segundo grau completo. Em relação ao horário das refeições, 51,3% dizem seguir o mesmo horário para as principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar) e 55,1% das famílias fazem as refeições juntos. 60,3% dos sujeitos entrevistados dizem usar a mesa para as principais refeições e 12,8% alimentam-se em frente à televisão. Quanto à responsabilidade pelas refeições, fica por conta da mãe em 59,0% das famílias pesquisadas. Quando investigado o consumo de refrigerante, foi detectado em 91,0% dos sujeitos investigados, sendo em algumas famílias 16,7% de consumo diário do refrigerante. **Conclusão:** Conclui-se que, mesmo apresentando bons hábitos alimentares (comer em torno da mesa, manter horário para as refeições, o preparo do alimento ser por conta mãe), a incidência do consumo de refrigerante foi alta (91,0%), podendo ser adotadas estratégias educativas que enfatizem a redução do consumo de refrigerantes na alimentação e os benefícios decorrentes da adoção de uma dieta equilibrada. Sugere-se que sejam realizadas outras pesquisas, analisando a prática alimentar adotada em famílias com filhos pequenos (6 a 8 anos), para a melhor avaliação dos presentes achados e para ampliar o conhecimento sobre os hábitos alimentares inerentes a esse estágio da vida.

28

ANÁLISE DOS RISCOS CARDIOVASCULARES ATRAVÉS DO IMC EM ALUNOS ATIVOS DA ACADEMIA POPULAR DE SÃO PEDRO-VITÓRIA-ES

Rafael Lira, Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves, Francine Lyrio da Fonseca, Helder Lopes de Souza, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Rafael Nunes, Ronaldo Mendes

FAESA

Introdução: O mundo tecnológico acarreta doenças hipocinéticas, onde o sedentarismo é considerado o mal do século. **Objetivo:** Analisar os riscos de DCV através do Índice de Massa Corporal (IMC) em alunos ativos da academia popular de Vitória-ES. **Metodologia:** Caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa e descritiva. A amostra foi composta por 40 indivíduos do sexo masculino com 30,3 ($\pm 13,6$) anos, peso de 73,2 ($\pm 15,9$) kg, estatura de 172,6 ($\pm 7,8$) cm, aparentemente saudáveis. **Materiais e Métodos:** Para a coleta dos dados foi utilizada 1 balança da marca filizola de fabricação brasileira com capacidade para 150 kg e precisão de 100g com estadiômetro em cm. Para o Índice de Massa Corpórea (IMC) foram mensuradas a estatura (h) e a massa corporal utilizando a fórmula (massa corporal/h²). Para o trato estatístico foram utilizados média e desvio padrão. **Resultados:** O IMC encontrado foi de 25,1 ($\pm 3,6$) kg/m². **Conclusão:** A média do IMC classifica os participantes como portadores de sobrepeso 1 obtendo risco para a saúde relacionados com a obesidade. Com isso, os participantes devem realizar mais atividade física vigorosa, principalmente aeróbica para obtenção da melhora da saúde e diminuição do peso corporal.

29

ANÁLISE DOS RISCOS CARDIOVASCULARES ATRAVÉS DO RCQ EM ALUNAS ATIVAS DA ACADEMIA POPULAR DE SÃO PEDRO-VITÓRIA-ES

Jamili Escandian De Nadai, Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves, Francine Lyrio da Fonseca, Helder Lopes de Souza, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Luiza Dias Ferreira, Rafael Nunes, Ronaldo Mendes Pereira, Silvana Mara Zacche

Introdução: O RCQ é uma das formas indiretas de diagnosticar doenças cardiovasculares (DCV). **Objetivo:** Analisar os riscos de DCV, através da Relação cintura-quadril (RCQ), em alunas ativas da academia popular de Vitória-ES. **Metodologia:** Quantitativa e descritiva de caráter epidemiológico. Foi utilizado: 1 fita antropométrica marca Sanny com 2 m em cm e utilizada a tabela de classificação citada por Bispo (2004). O n foi de 40 indivíduos do sexo feminino com 33 ($\pm 16,4$) anos, peso de 63,2 ($\pm 11,8$) kg, estatura de 158,4 ($\pm 5,7$) cm. Para o trato estatístico, foi utilizado média e desvio padrão.

Resultados: Foi encontrado RCQ de 0,82 ($\pm 0,08$). **Conclusão:** Essa população encontra-se com alto risco de desenvolver DCV, tais valores poderiam ser modificados se, junto ao exercício, existisse uma reeducação alimentar, dessa forma a circunferência diminuiria e, conseqüentemente, a RCQ seria menor, principalmente se tratando de uma população ainda jovem.

30

ANÁLISE DOS SINTOMAS DO OVERTRAINING RELACIONADOS AO RENDIMENTO

Francine Caetano de Andrade, Rua Laves Nogueira, Maurício Bara Filho Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF

Introdução: A exigência cada vez maior por bons resultados e conquistas tem feito com que os atletas excedam os limites de sua capacidade psicofísica, podendo promover um desequilíbrio entre estresse e recuperação. A manifestação clínica, devido a esses excessos, se dá através de um conjunto de sinais e sintomas que é conhecido como overtraining (Silva et al, 2006; Miranda & Bara Filho, 2008). **Objetivo:** Avaliar as principais alterações no rendimento dos atletas de diferentes modalidades esportivas em processo de treinamento. **Metodologia:** Foi aplicado o Questionário de Sintomas Clínicos do Overtraining (Fernandes et al, 2008) em 222 atletas. O instrumento é composto por 54 perguntas, subdivididas em 7 escalas. 11 questões analisam as principais alterações relacionadas ao desempenho dos atletas. Para a análise dos dados, foi realizada a estatística descritiva (média \pm desvio padrão) dos valores obtidos. **Resultados:** As respostas da escala de rendimento tiveram seus maiores índices nas questões "Meu nível de rendimento/ minha forma tem piorado" (0,9 \pm 0,7 pontos), "Sinto que estou cansado" (0,87 \pm 0,71 pontos) e "Sou o único responsável pela piora do meu desempenho esportivo" (0,9 \pm 1,0 pontos). A questão "As sessões de treino me parecem cada vez mais difíceis" (0,33 \pm 0,6 pontos) apresentou a menor média. **Conclusão:** Conclui-se que as alterações relacionadas ao rendimento dos atletas estão ligadas à piora do desempenho e ao cansaço. Além disso, eles consideram-se únicos responsáveis por esta piora.

31

ANÁLISE ISOCINÉTICA DA FORÇA PRODUZIDA PELO QUADRÍCEPS NA EXTENSÃO DO JOELHO ANTES E APÓS APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE MIOFIBRÓLISE PERCUTÂNEA EM MILITARES DA ATIVA DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Rugero Anderson Vaz Bulzing¹, Fabio Alves Machado², Guilherme Albuquerque Domenech³

1- Escola de Educação Física do Exército - EsEFEx

2- Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército - IPCFEx

3- Instituto de Especialização em Saúde

Introdução: A Miofibrólise Percutânea (MP) é uma técnica fisioterapêutica baseada na importância do movimento e função miofascial. Os principais efeitos gerados pela MP são melhora na capacidade elástica e plástica dos tecidos moles, proporcionando melhora nas limitações da dinâmica articular e tecidual. **Objetivo:** Verificar se existe relação entre a aplicação da técnica de MP e alterações significativas no pico de torque produzido pela extensão do joelho à velocidade de 60°/seg, obtido através de um dinamômetro isocinético – Cybex. **Material e Métodos:** Participaram 10 militares, do sexo masculino, idades entre 22-43 (30.4±7.7) anos. Antes do início da coleta de dados, cada voluntário foi submetido a um protocolo padronizado de aquecimento e alongamento (PAA). A seguir, cada voluntário foi submetido a um protocolo de adaptação ao equipamento (PAE: 5 repetições a 60°/seg, 7 repetições a 180°/seg e 7 repetições a 300°/segundo, todas sub-máximas). Após intervalo de 3 minutos, foram submetidos ao teste de força (3 repetições de força máxima para extensão de joelho numa velocidade de 60°/seg), na posição sentado (FASE-1), no aparelho Dinamômetro Isocinético Cybex – Modelo Norm, conectado a um computador para a aquisição digital das medidas dos picos de torque. O ajuste das medidas do aparelho foi feito de acordo com a característica física de cada voluntário. Após 7 dias, repetiu-se o PAA e o PAE e aplicou-se a técnica de MP (FASE-2) na região anterior da coxa direita, antes do teste de força. Os dados foram analisados pelo software Graphpad Prism, utilizando o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a distribuição de Gaussian, e o teste “t” pareado a fim de verificar se existe diferença entre os grupos, sendo considerado significativo um $p < 0.05$. **Resultados:** Na FASE-1, o resultado do teste de força apresentou pico de torque inferior (média=184.9±35.9 Nm) ao pico de torque do teste realizado na FASE-2 (média=215.2±48.1 Nm). Analisando individualmente cada caso, verificou-se que não ocorreu diminuição do pico de torque após a aplicação da técnica de MP em nenhum dos casos. Após análise estatística, estes dados encontravam-se dentro da curva de Gaussian e foram considerados significativamente diferentes ($p=0.0233$). **Conclusões:** Nas condições experimentais utilizadas, nosso estudo sugere que é possível atuar com a técnica de MP sem perda de rendimento de torque. Além disso, nosso estudo também sugere que, em uma aplicação prática, o ganho de torque, evidenciado em todos os casos analisados, pode levar a uma melhora de rendimento de força na musculatura estudada.

32

APLICABILIDADE DO EXERCÍCIO PUXADA NO PULLEY, VARIAÇÃO POR TRÁS, POR PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DO RIO DE JANEIRO

Vivas ATN, Casimiro-Lopes G

Laboratório de Cineantropometria - UERJ/ RJ

Introdução: Nos últimos anos, alguns exercícios praticados em sessões de treinamento contra resistência (TCR) passaram a ser relacionados empiricamente com lesão. Entre esses exercícios podemos destacar a puxada no pulley, variação por trás (PPT). Tal exercício é descrito como realizado em posição sentada, com as mãos segurando uma barra horizontal, inicialmente posicionada acima da cabeça do executante. A posição das mãos é considerada aberta. A partir desta posição, um cabo ligado em uma extremidade à citada barra é tracionado, e uma massa ligada à outra extremidade do cabo é mobilizada, de modo que a barra é puxada por trás do corpo. Alguns autores sugerem que o exercício PPT é lesivo, no entanto não trazem dados experimentais que confirmem essa hipótese. **Objetivo:** Analisar a aplicabilidade da PPT por parte dos profissionais de Educação Física (PEFs) que atuam na musculação, nos bairros Tijuca, Maracanã e Vila Isabel, na cidade do Rio de Janeiro. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi a descritiva qualitativa, através da aplicação de questionários nos citados bairros. Foram 5 questões de múltipla escolha e uma discursiva. Na questão discursiva, o entrevistador anotou a resposta exatamente da forma como o entrevistado respondeu. O tratamento estatístico foi realizado por meio de estatística descritiva (frequência simples e acumulada). **Resultados:** Foram entrevistados 41 profissionais que atuavam com TCR e constatamos que 78% dos PEFs não prescrevem o exercício PPT e 22% prescrevem o exercício. Entre os PEFs que prescrevem o exercício, vimos que 78% eram formados e 22%, estavam em formação. Entre os que não prescrevem, 44% eram formados e 56%, estavam em formação. Pedimos aos profissionais que justificassem a não prescrição da PPT e constatamos que 66% não prescrevem por considerar o exercício lesivo, 22% consideram a puxada no pulley pela frente a mesma coisa ou preferem outros exercícios e 12%, não prescrevem, pois a academia na qual atuam proíbe a PPT. **Conclusão:** A formação do PEF parece ser um fator influenciador na prescrição da PPT, fato que também pode estar relacionado com uma ausência de autonomia profissional, já que a literatura existente não possui dados experimentais que confirmem essa hipótese. De fato diversos autores, inclusive, utilizam a PPT em trabalhos que investigam os efeitos do TCR em diferentes situações patológicas. Além disso, acreditamos que o fato dos estudos que sugerem que a PPT é lesiva estarem nas primeiras posições quando se faz uma busca nas principais bases de dados disponíveis, também pode influenciar os PEFs no que se refere a não prescrever este exercício.

33

APTIDÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS E A PREVALÊNCIA DE OBESIDADE EM MULHERES NO CAMPUS DA UFV - MG

Bruno Pereira de Moura, João Carlos Bouzas Marins.
Universidade Federal de Viçosa - LAPEH - Viçosa - MG.
E-mail: brunoefi@yahoo.com.br

Objetivo: Determinar a prontidão para prática de exercícios aeróbicos, assim como a prevalência de obesidade em mulheres no Campus da Universidade Federal de Viçosa (UFV) - MG. **Metodologia:** Utilizou-se uma ação descritiva transversal, sendo avaliadas de forma aleatória 191 mulheres, com média de idade de $42,4 \pm 12,4$ (20 a 67) anos, através do questionário PAR-q, de forma que as respostas positivas indicam a necessidade de uma avaliação médica mais criteriosa antes de iniciar uma prática de atividade física regular. Para caracterizar o grupo, verificou-se o peso e a estatura auto relatada para o cálculo do IMC. O tratamento estatístico utilizado constituiu-se de uma análise descritiva, por meio da média, desvio-padrão e distribuição do percentual de prevalência de obesidade e aptidão. **Resultados:** A maioria dos sujeitos analisados 62% (n=118) apresentaram IMC "normal". Entretanto, 4% (n=7) apresentaram-se "abaixo do peso" e 35% (n=66) demonstraram índice de "sobrepeso e obesidade". Um total de 59% (n=112), responderam pelo menos um "SIM" em alguma das sete questões, indicando assim a necessidade de um levantamento diagnóstico mais aprofundado sobre as condições e limitações para a prática de exercícios. Desses sujeitos, 61% (n=68) assinalaram apenas uma resposta positiva, 24% (n=27) duas respostas e 15% (n=17) três respostas positivas. Quando analisados por faixa etária, encontrou-se a seguinte distribuição: 21% (n=23) estão compreendidos na faixa etária de 20 a 29 anos; 7% (n=8) na faixa etária de 30 a 39 anos; 26% (n=29) na faixa etária de 40 a 49 anos, 42% (n=47) na faixa etária de 50 a 59 anos e 4% (n=5) na faixa etária de 60 a 67 anos de idade. **Conclusão:** A maioria das mulheres que participaram deste estudo apresentou IMC normal, os índices de sobrepeso e obesidade se encontram dentro da faixa de normalidade para a população brasileira. Com relação à prontidão para a prática de exercícios físicos, a maior parte da população estudada apresenta um perfil que indica uma análise prévia mais elaborada antes de iniciar o treinamento físico regular, por limitações de ordem cardiovascular ou ortopédicas.

34

AS ATIVIDADES FÍSICAS PROMOVEDO O MARKETING PESSOAL

Grace Kelly Soares Araujo¹, Mirilza Alves Magdalena¹, Marcelo Pereira Marujo^{1,2}

1- FACNEC

2- Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Introdução: Há tempos, as atividades físicas vêm redimensionando a performance profissional e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida. As atividades físicas, aliadas a incansável busca pela beleza estética, inteligência físico-cinestésica e, em especial, pela ampliação do conhecimento intelectual, despontam como fatores primordiais à perfeição humana. Nessa dimensão, surge o marketing, convergindo todos os supracitados atributos em prol de uma imagem pessoal que atenda os iminentes padrões idealizados pela sociedade contemporânea. **Objetivo:** O objetivo do estudo compreende a propensão de diversas variantes das atividades físicas e seus conseqüentes benefícios, como ferramentas capazes de (re)projetarem a imagem humana como um produto digno de promover o marketing pessoal. **Metodologia:** A pesquisa participativa norteia nossa investigação, porquanto tratar-se de um enfoque social por meio do qual se busca plena participação da comunidade na análise de sua própria realidade, com objetivo de promover a participação social para o benefício dos participantes da investigação. **Resultados:** Os resultados apresentam o quanto às atividades físicas são fatores eloqüentes quando da admissão profissional, ampliação do poder de concentração, a criatividade e, sobretudo, a motivação a qual passou de qualidades pessoais para um conceito entendido como um atributo da personalidade. Ademais, estes dados nos possibilitam observar a expressividade das atividades físicas à promoção da valorização pessoal. **Conclusão:** Dentro do exposto, temos por certo que as atividades físicas proporcionam ao ser humano maior dinamismo, mais flexibilidade e precisão no pensamento, o que o torna mais resiliente quando no agir diante das adversidades constantes do mundo globalizado. Por fim, com todas estas propriedades favoráveis ao culto do corpo e da mente as atividades físicas tornam-se, sim, imprescindíveis à promoção do marketing pessoal.

35

ATLETISMO VETERANO DO RIO DE JANEIRO: FATORES DE ADESÃO

Elza Rosa da Silva, Alfredo Faria Junior
Universidade Salgado de Oliveira/UNIVERSO-NITERÓI

Introdução: A atividade física é vista como um meio de modificar os hábitos de vida das pessoas. Na escola, nota-se que poucas crianças praticam o atletismo e que as modalidades que predominam são as coletivas, geralmente com o uso de bolas, com isso, adolescentes e adultos pouco se dedicam ao atletismo. Segundo Sara Quenzer Matthesen (2007), o atletismo é chamado de desporto base por conter os movimentos naturais do ser humano, servindo de fundamento para a maioria dos desportos. O processo de envelhecimento tem despertado interesse em várias áreas, já que o número de idosos aumenta no mundo inteiro, estes se destacam como um grupo em potencial, exigindo qualificação dos profissionais de várias áreas. Apesar de a Psicologia Desportiva ter se interessado pelo estudo da motivação, não existem muitos estudos relacionadas à motivação no atletismo veterano. **Objetivo:** Identificar os fatores que levam os idosos a aderirem à prática do atletismo. **Metodologia:** Teve como instrumento o *Participation Motivation Questionnaire* (Diane L. Gill; John B. Gross; Sharon Huddleston, 1983) e uma Escala do Tipo Likert com quatro opções (totalmente de acordo, parcialmente de acordo, parcialmente em desacordo e totalmente em desacordo), foram selecionados 25 atletas (19 masculino e 6 femininos), com idade igual ou superior a 60 anos, da Associação dos Veteranos de Atletismo do Estado do Rio de Janeiro (AVAT-RJ) em maio de 2008. **Resultados:** 100% responderam (Quero ficar em forma, Gosto de espírito esportivo, Quero ser saudável, Gosto de me divertir), 96% (Quero estar com meus amigos, Gosto de encontrar novos amigos, Gosto de fazer coisas no qual sou bom, Gosto de me exercitar), 92% (Quero melhorar minhas habilidades, Gosto de ganhar, Gosto de viajar, Gosto de ação, Gosto de competir), 88% (Gosto de excitação, Gosto de ter algo para fazer), 84% (Gosto de sair de casa, Gosto de desafios), 80% (Quero aliviar tensões), 76% (Gosto de estar em um time), 72% (Gosto de técnicos ou instrutores), 68% (Gosto de recompensas). **Conclusão:** Em várias pesquisas com crianças e jovens, a medalha aparece em primeiro lugar, mas, segundo estes resultados, os idosos competindo no atletismo gostam de vários fatores, inclusive competir, mas na questão "Gosto de recompensas" analisada como a "medalha," não ficou em primeiro lugar, mostrando os idosos uma preocupação maior com a parte de inclusão social, participação e aspectos ligados ao lazer e à saúde. Seria interessante o conhecimento de mais dados relacionados ao envelhecimento e à motivação. Para isso, existe uma emergência de capacitação de profissionais na área de Educação Física para estudar temáticas relacionadas com atividades físicas, envelhecimento e promoção da saúde no atletismo veterano, segundo Alfredo Faria Junior e Elza Rosa da Silva, 2008.

36

AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA EM MULHERES DE MEIA E TERCEIRA IDADE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Fernanda Dias Coelho, Eveline Torres Pereira.
Universidade Federal de Viçosa - Viçosa - Minas Gerais - Brasil.

Introdução: O crescente fenômeno do envelhecimento populacional, que atinge tanto países desenvolvidos como em fase de desenvolvimento, tornou-se uma realidade no Brasil. Esta transformação, no perfil etário da sociedade, deve ser levada em consideração, a fim de que não se torne um problema social no país e tal parcela da população viva com dignidade e tenha seus direitos preservados. As Atividades da Vida Diária (AVD) estão diretamente ligadas à Capacidade Funcional. Isto se deve em virtude de que um indivíduo, para realizar suas tarefas diárias, com independência e autonomia, necessita que seu organismo esteja funcionando minimamente bem. A atividade física pode agir retardando os danos causados ao organismo pelo processo de envelhecimento, mantendo, pelo menos, os níveis mínimos de um bom funcionamento para a realização das AVDs. Além disso, contribui para evitar o aparecimento de doenças degenerativas que desencadeiam a diminuição da capacidade funcional. **Objetivo:** Verificar o efeito de um programa de hidroginástica sobre a percepção no desempenho das Atividades de Vida Diária em mulheres entre 45 e 70 anos e relacionar este desempenho ao comportamento de variáveis funcionais e neuromusculares. **Metodologia:** A amostra foi composta por 15 mulheres com idade entre 45 e 70 anos, sedentárias e ativas. O instrumento utilizado foi o questionário de Escala de auto-percepção do desempenho em atividades da vida diária, ANDREOTTI e OKUMA (1999). O mesmo busca avaliar a percepção da capacidade funcional de idosos, incluindo as atividades básicas da vida diária e as atividades instrumentais da vida diária. Este foi feito sob a forma de entrevista, uma aplicada no início do programa de hidroginástica e outra, após 3 (três) meses praticando a atividade. **Resultados:** Na primeira entrevista, notamos que a maioria das senhoras se encontravam no nível bom e muito bom, mostrando que todas estavam aptas a praticar hidroginástica e, possivelmente, realizar suas AVDs sem restrições. Já na segunda entrevista, nota-se que a hidroginástica foi capaz de produzir ganhos sobre as AVDs.

Nível	ANTES		DEPOIS		%
	Número	%	Nível	Número	
RUIM	1	15%	RUIM	-----	-----
BOM	6	30,5%	BOM	1	15%
MUITO BOA	8	53,5%	MUITO BOA	14	85%

Todas as senhoras obtiveram ganhos significativos na realização das AVDs. Isso demonstra que as valências físicas treinadas foram capazes de exercer influência positiva na vida cotidiana das voluntárias. **Conclusão:** A atividade proposta foi capaz de trazer benefícios, tanto para as variáveis funcionais, quanto neuromusculares das voluntárias. Logo, conclui-se que a atividade física contribuiu para retardar o efeito deletério da Capacidade Funcional do organismo, causado pelo processo de envelhecimento e melhorar o desempenho das participantes na realização das AVDs.

37

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS, DO USO DE ANABOLIZANTES E DO CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Paola Zany Siqueira, Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Introdução: A mídia, a cada dia, lança um novo padrão de beleza. Influenciados, alguns adolescentes e jovens não medem esforços para conquistar o tão sonhado e desejado “corpo perfeito”. Tentando alcançar seus objetivos da forma mais rápida possível, alguns praticantes de atividade física procuram métodos, técnicas, suplementos alimentares e, algumas vezes, até apelam para o uso de substâncias ilícitas. **Objetivos:** Avaliar a utilização de esteróides anabolizantes (EA), o consumo alimentar e o uso de suplementos por praticantes de atividade física em uma academia de Niterói (RJ). **Metodologia:** Aplicou-se um questionário sobre a utilização de anabolizantes e suplementos, um recordatório alimentar de 24h e foram feitas algumas medidas antropométricas (massa corporal, estatura e dobras cutâneas). Foram entrevistados 105 praticantes de atividade física. As características gerais da amostra estão descritas na tabela 1.

TABELA 1
CARACTERÍSTICAS GERAIS DA AMOSTRA

	N	Idade (anos)	Estatura (cm)	Massa corporal (kg)	Índice de massa corporal (kg/m ²)	Gordura corporal (%)
Homem	67	25,2 ± 5,4	176,5 ± 6,8	76,3 ± 12,0	24,4 ± 2,9	16,1 ± 6,3
Mulheres	38	23,8 ± 3,7	162,4 ± 6,2	58,6 ± 7,2	22,2 ± 2,0	22,3 ± 2,9

Resultados: Encontrou-se uma utilização de EA por 2,9% da amostra, sendo esta formada exclusivamente por homens. Esses usuários utilizam simultaneamente dois tipos de EA, sendo o durateston de uso comum, além do uso de deca-durabolin, deposteron e winstrol. O consumo de suplementos teve maior incidência (21,9%) sendo utilizados por homens (17) e mulheres (6). Os suplementos mais relatados pelas mulheres são os hipercalóricos e whey protein. Os homens também os citam, além de maltodextrina e animal pack. Alguns ainda descrevem uma ingestão simultânea de 2 a 3 tipos de suplementos, 23,5% e 5,9% respectivamente. As tabelas 2 e 3 descrevem o consumo alimentar dessa amostra.

TABELA 2
TIPO DE DIETA

	Hipocalórica	Normocalórica	Hipercalórica
Homens	70,1%	14,9%	15,0%
Mulheres	63,2%	21,1%	15,7%

TABELA 3
DISTRIBUIÇÃO DOS MACRONUTRIENTES DA DIETA

	Carboidrato			Proteína			Lipídio		
	Hipo	Normo	Hiper	Hipo	Normo	Hiper	Hipo	Normo	Hiper
Homens	46,3%	53,7%	---	1,5%	7,5%	91,0%	25,4%	55,2%	19,4%
Mulheres	55,3%	44,7%	---	---	5,3%	94,7%	21,1%	57,8%	21,1%

Conclusões: O uso indiscriminado de anabolizantes e suplementos e uma alimentação inadequada é uma realidade para essa amostra. A união desses fatores pode prejudicar a prática esportiva, além de aumentar o risco de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis.

38

AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO DE EQUÍNOS DE CCE DA ESCOLA DE EQUITACÃO DO EXÉRCITO

Eduardo Schlup¹, Fernanda Nascimento de Godoi², Hélio Fernando Moura de Almeida², Fernando Queiroz de Almeida¹, Eduardo Xavier Migon², Liziana Maria Rodrigues¹

1 Escola de Equitação do Exército - EsEqEx

2 Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ

Introdução: O condicionamento físico de equínos de Concurso Completo de Equitação (CCE), geralmente, é avaliado através da frequência cardíaca, temperatura corporal e concentração sanguínea de lactato. **Objetivo:** objetivou-se avaliar o treinamento de equínos na modalidade de CCE, em três testes de esforço físico (TEF), utilizando parâmetros fisiológicos e da bioquímica sérica. **Material e Métodos:** O ensaio foi conduzido na EsEqEx e na UFRRJ. Foram utilizados 12 equínos de CCE submetidos a três TEF, que ocorreram no início, no 60º e no 82º dia do ensaio, realizados em piso de grama, com período de aquecimento de 17 min, ao passo e ao trote, seguido de 3 min de galope, à velocidade de 450 m/min; 3 min ao passo e com rédeas livres; 3 min de galope, sendo 90 segundos à velocidade de 450 m/min e 90 segundos, em velocidade máxima. As avaliações dos animais ocorreram em cinco momentos: no repouso e, 10, 20 e 120 min após o término dos TEF. Os resultados foram submetidos à análise estatística não paramétrica utilizando os testes Friedman e Wilcoxon (P<0,05). **Resultados e Discussão:** A frequência cardíaca, no repouso e imediatamente após o TEF, aumentou em função do tempo de treinamento (P<0,05). As concentrações plasmáticas de lactato avaliadas no repouso, imediatamente, 20 e 120 minutos após o término do TEF, reduziram (P<0,05) em função do tempo, indicando melhora no desempenho dos equínos. A temperatura corporal dos equínos não diferiu (P<0,05) ao repouso. Em relação aos tempos de aferição avaliados, esse parâmetro diferiu com maior valor no 3º teste de esforço físico. Esse fato pode ser explicado porque, no último TEF, a temperatura ambiente apresentou-se com diferença do primeiro e segundo TEF de 5,0 e 6,1 °C, respectivamente, para a temperatura máxima e de 3,5 e 5,3 °C para a temperatura mínima. A temperatura corporal não diferiu (P>0,05) ao repouso, pois a aferição foi realizada em horário mais ameno, às 6:00h. Sendo assim, podemos ponderar que, apesar dos equínos estarem mais bem condicionados no 3º TEF, o efeito da variação climática promoveu maior estresse metabólico em comparação aos outros dois testes. Foi observado que as concentrações de AST reduziram do 1º para o 2º TEF (P<0,05), provavelmente devido à adaptação dos animais quanto ao tipo e intensidade de exercício, que pode ser confirmado pelos valores das concentrações sanguíneas de AST e CK dentro da normalidade. **Conclusões:** O treinamento melhorou o condicionamento físico dos equínos com redução da concentração plasmática de lactato e aumento na concentração de glicose plasmática após os testes de esforço físico e, na avaliação das enzimas AST e CK, verificou-se que os testes de esforço físico foram adequados à capacidade esportiva dos equínos.

39

CAFEÍNA NÃO APRESENTA EFEITO SINÉRGICO AO EXERCÍCIO NA ATIVIDADE SÉRICA DE MARCADORES DE LESÃO MUSCULAR 24H APÓS O TREINAMENTO DE FORÇA

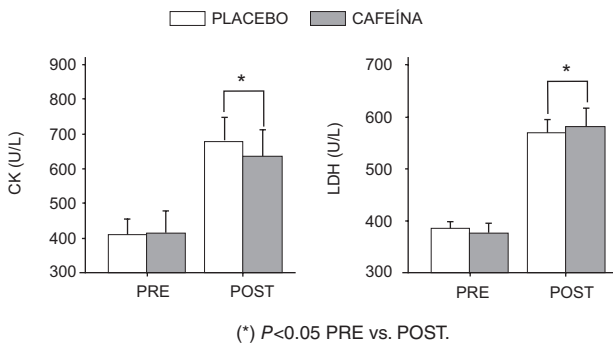
Daílson Paulúcio, Paulo Vinícius C Zovico, Juliano G Barreto e Marco Machado

Laboratório de Fisiologia e Biocinética (UNIG - Campus V), Universidade Iguauçu (UNIG),

Introdução: Foi descrito que a cafeína tem efeito sinérgico ao do exercício, aumentando a atividade sérica dos marcadores de lesão em simulação de uma partida de futebol. **Objetivo:** Verificar os efeitos da cafeína na alteração de marcadores de lesão muscular induzidas por uma sessão de exercícios de força. **Métodos:** Vinte atletas de futebol, entre 18 e 20 anos, aparentemente saudáveis, com mínimo de 1 ano de experiência em treinos de força e com baixo consumo diário de cafeína (<100 mg.d⁻¹), participaram voluntariamente do estudo. Foram submetidos a um estudo duplo-cego placebo-controlado e cruzado (todos foram controle de si mesmo), em que duas sessões de exercício de força foram realizadas com uma semana de intervalo e uma semana após teste de 10RM. Cada sessão foi composta de 3x10RM com 2 min de intervalos entre as séries e entre os exercícios (supino reto, *pullover*, rosca bíceps, rosca tríceps, cadeira extensora e mesa flexora) e sangue periférico foi coletado antes e imediatamente após a sessão. Aleatoriamente, os sujeitos receberam cafeína (4,5 mg.Kg⁻¹ de peso corporal) ou placebo (lactose). Sangue venoso periférico foi coletado antes da suplementação e 24 após. O teste T de Student pareado foi aplicado para comparar as variáveis (P<0,05). **Resultados:** A atividade da CK aumentou ~53,0% (415,8±62,8 vs. 636,3±73,7; P<0,05) e ~65% (411,5±43,3 vs. 679,9±66,9; P<0,05) nas sessões com cafeína e placebo, respectivamente (Figura 1a). Não houve diferença significativa entre as sessões (P>0,05). A atividade da LDH aumentou em ~53% (377,5±18,0 vs. 580,5±36,2; P<0,05) e ~48% (384,8±13,9 vs. 570,4±25,0; P<0,05) nas sessões com cafeína e placebo, respectivamente (Figura 1b). Não houve diferença entre os grupos (P>0,05) (Figura 1b).

FIGURA 1

Efeito do exercício e da cafeína na atividade sérica de CK (1a) e LDH (1b).



Conclusão: Como descrito na literatura, o exercício de força altera os marcadores de lesão muscular, entretanto, a cafeína não foi capaz de agir sinérgicamente aumentando este efeito em exercícios de força.

40

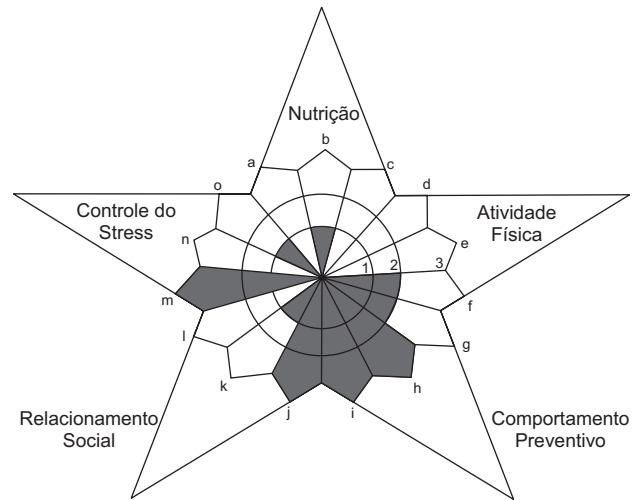
CARACTERÍSTICA DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS E DOCENTES DA ÁREA DA SAÚDE

William dos S. Caeiro, Danuza dos R. Oliveira, Rejane de L. Martins, Fabíola Costa

Universidade Estácio de Sá - Curso de Fisioterapia - Lafex Campus Bangu

Introdução: O estilo de vida é o comportamento de uma determinada pessoa de acordo com seus hábitos e ações que influenciam no bem estar do corpo humano. **Objetivo:** Tendo como objetivo avaliar o comportamento de um grupo de acadêmicos e profissionais de saúde. **Metodologia:** A pesquisa caracterizou-se como descritiva, utilizando como forma de avaliação o questionário de estilo de vida desenvolvido por Nahas com diferentes itens relacionados ao bem estar individual conforme escala Linkert. A amostra foi composta por 15 acadêmicos e professores do curso de fisioterapia de uma Universidade do Município do Rio de Janeiro com idade de 30,93 ± 8,41 anos. **Resultados:** Os valores apresentados para o perfil de estilo de vida foram NUTRIÇÃO 0-1-0, ATIVIDADE FÍSICA 0-0-2, COMPORTAMENTO PREVENTIVO 2-3-3, RELACIONAMENTO 3-1-0 e CONTROLE DO STRESS 3-0-1. É possível observar que em relação à nutrição, este é um componente que encontra-se em níveis demasiadamente abaixo dos padrões devido aos indivíduos não estabelecerem padrões ou não se preocuparem com a mesma, verificando-se também a pouca prática de exercício físico. Na prevenção, a amostra obteve um adequado nível comparando-se aos componentes anteriormente citados. No componente relacionamento social, a amostra possui resultados mais satisfatórios. Já, no âmbito de controle do estresse, observou-se um inadequado resultado.

	NUTRIÇÃO			ATIV. FÍS.			COMP. PREV.			RELAC.		CONT. STRESS			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
Moda	0	1	0	0	0	2	2	3	3	3	1	0	3	0	1
Máximo	0	1	0	0	0	1	3	3	3	3	1	3	3	2	1
Mínimo	0	1	0	0	0	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0



Conclusão: Verificou-se que o grupo avaliado apresentou níveis insatisfatórios e inadequados na nutrição e na atividade física, porém em relação ao comportamento observou-se melhores índices seguido de relacionamento social balanceado e baixo controle de estresse. Supõe-se que os resultados encontrados relacionem-se com o tempo disponível para realização de uma alimentação adequada e exercícios regulares, e a prática profissional dependa de um bom relacionamento interpessoal e o cuidado do outro.

41

CIDADANIA E ATUAÇÃO PROFISSIONAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DISCURSO E PRÁTICA

Celso Rodrigues da Silva Junior, José Carlos Simões, Robson Coutinho, Samuel Terra, Flavia Cristina Morone Pinto

Centro Universitário Celso Lisboa - UCI

Introdução: A Educação Física tem papel importante em preparar as atuais e futuras gerações para a construção de novos conhecimentos. Levando em consideração os objetivos dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) que valorizam a inclusão social, o respeito ao próximo, a prevenção da saúde individual e coletiva, solidariedade, assim como prevê que é de fundamental importância que os conteúdos da área contemplem as demandas sociais apresentadas pelos temas transversais: ética, saúde, pluralidade cultural, meio ambiente, trabalho e consumo. **Objetivo:** Esta pesquisa tem como objetivo identificar e analisar os discursos do professor de Educação Física sobre o que é Cidadania e como este conceito se articula em seus planos de curso/aula. **Metodologia:** Esta pesquisa foi de natureza aplicada com abordagem qualitativa, na medida em que visa compreender como a aula de Educação Física pode introduzir conceitos de Cidadania aos alunos. Participaram da pesquisa professores de diferentes regiões do Estado do Rio de Janeiro, e foram discutidos seus conhecimentos acerca do conceito de Cidadania. O anonimato e sigilo das informações foram preservados conforme recomenda a resolução 196/96. **Resultados:** No que diz respeito ao conceito de Cidadania, 71% dos pesquisados citaram direitos e deveres em suas respostas. Os outros 29%, abordaram interação e inclusão social. **Conclusão:** Isso nos vêm afirmar que a idéia de cumprir com as obrigações e possuir benefícios é o que perdura na mente dos docentes, dentro do universo sobre o que é a Cidadania. Observou-se que a informação sobre o assunto está em torno do diálogo e de acontecimentos registrados em jornais e revistas. Ainda há dificuldade para uma mudança nos hábitos dos docentes em despertar o interesse dos alunos por Cidadania. Verifica-se que há dificuldade, também, em equacionar os preceitos dos PCN com a aplicação da matéria em sala de aula. Acredita-se que a Educação Física tenha a função de socializar e, ao mesmo tempo, desenvolver atividades que possam resgatar e incentivar a promoção da saúde e qualidade de vida, discutindo a cidadania como participação social e política, assim como exercício de direitos e deveres políticos, civis e sociais.

42

CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS DA NATAÇÃO POR MEIO DO PROTOCOLO DO TESTE DE 12 MINUTOS

Ivan Damasceno Freire, Thiago Simões De Oliveira Leite, Fabíola Bertu Medeiros, Sílvia Ribeiro Santos Araújo.

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - UFMG

Introdução: Para mensuração da capacidade aeróbica (CA) de nadadores, existem vários testes, podendo ser identificados por meio de inúmeras metodologias. Dentre as quais, podemos citar testes de avaliação por parâmetros sanguíneos ou ventilatórios, aplicados de forma indireta ou direta, e, ainda, realizados em campo ou em laboratório. A grande vantagem de utilizar métodos indiretos no cotidiano do treinamento de nadadores está principalmente relacionada ao baixo custo e fácil aplicabilidade. A otimização do rendimento esportivo de qualquer atleta depende da capacidade do treinador de adaptar a sua realidade de trabalho e utilizar, da melhor maneira, os recursos disponíveis. Como não há equipamentos disponíveis para realização de um teste direto para mensuração da CA dos praticantes de natação, decidiu-se utilizar o protocolo 12 minutos para a natação proposto por Cooper (1982). **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi qualificar os alunos do projeto de extensão de acordo com a tabela de aptidão física de Cooper (TAFC) (1982). **Metodologia:** A amostra foi composta por 21 mulheres e 29 homens, praticantes de natação, com idade de 25,7 mais ou menos 7,2 anos, inseridos na atividade a pelo menos 3 meses. O teste consiste em nadar continuamente a maior distância possível no tempo determinado de 12 minutos. Neste teste de campo, não há uma quantificação da CA e, sim, uma categorização dos indivíduos de acordo com a metragem. Estas são separadas por idade e sexo. Os níveis das categorias variam de "Muito Fraco" à "Excelente". **Resultados:** A Análise descritiva dos resultados mostrou que a metragem média nadada foi de 473 metros e, por meio da TAFC, 12% dos alunos (6) foram classificados com um nível muito fraco, 20% (10) com um nível fraco, 36% (18) nível médio, 16% (8) nível bom e 16% (8) com um nível excelente de desempenho no teste. **Conclusão:** Percebe-se que a maioria dos alunos do projeto, 68% (34 alunos), encontra-se na faixa considerada de médio a excelente, estes últimos, talvez por terem um maior tempo de prática na atividade. Vários fatores podem influenciar nesta classificação, tais como: o sexo, a idade, o tempo de treinamento e a frequência às aulas do aluno. Entretanto, ainda assim, este teste pode auxiliar no controle do desempenho dos alunos praticantes de natação.

43

COMPARAÇÃO DA FADIGA MUSCULAR LOCALIZADA ENTRE GLÚTEOS EM DUAS POSIÇÕES ESPECÍFICAS NO EXERCÍCIO DE ABDUÇÃO HORIZONTAL DE QUADRIL

Mariana Mósca, Hugo B. O. Medeiros, Raquel Fantinelli, Roger Gomes T. de Mello, Carlos Sandro C. Carpenter

Laboratório de Biomecânica, Universidade Estácio de Sá, RJ, Brasil

Introdução: O eletromiograma de superfície (SEMG) é frequentemente utilizado para aferir a participação de determinado músculo em condutas motoras específicas. A frequência mediana (FM) representa um bom parâmetro para detecção de fadiga muscular localizada (FML). **Objetivo:** Comparar a FML do músculo glúteo máximo (Gmax) e médio (Gmed), no exercício de abdução horizontal do quadril (AHQ), entre diferentes angulações de quadril. **Metodologia:** 20 mulheres (idade: 24,2±4,9 anos; massa: 57,8±5,7 kg, percentual de gordura: 20,8±2,5) praticantes regulares de musculação, realizaram o exercício de AHQ com o mesmo flexionado a 90° (AHQ90) e a 130° (AHQ130). A primeira visita para avaliação corporal e teste de 1 execução máxima predita (1EMpd). Na segunda visita, com carga de 80% de 1EMpd, sendo controlada a amplitude de movimento e cadência através de metrônomo e o movimento realizado até a fadiga, sendo randomizado a escolha dos movimentos e separados com um intervalo de 10 minutos. Foram utilizados eletrodos da marca MedTrace200 e eletromiógrafo modelo EMG 1000 (*Lynx, Brasil*), e a coleta dos sinais de acordo com recomendações da literatura (SENIAM). O SEMG foi digitalizado em 2 kHz por conversor A/D de 16 bits e faixa de dinâmica ± 2 V. Foram aplicados dois filtros Butterworth para delimitar a banda de frequência de interesse do sinal: passa-altas 5° ordem com frequência de corte 10 Hz e passa-baixas 5° ordem com frequência de corte 500 Hz. Para atenuar os ruídos da rede elétrica, foram utilizados filtros notch em 60 Hz e seus harmônicos para remoção dos ruídos de rede. A rotina de processamento do sinal foi realizada no software MatLab 6.5. A FM foi calculada a cada segundo e foi feito um ajuste de reta por mínimos quadrados à série temporal de FM de cada sujeito. O coeficiente angular da reta (CAR) foi o estimador da FML. Para comparação das cargas foi empregado o teste t de student. A análise de variância ANOVA foi empregada para determinar possíveis diferenças entre as musculaturas e condições ($\alpha = 0,05$). **Resultados:** Os resultados mostraram maior projeção de força em AHQ90 (76,0±10,2) comparado com AHQ130 (67,7±9,7) [p=0.02]. A tabela 1 apresenta os resultados do CAR para os músculos (Gmed) e glúteo máximo (Gmax).

TABELA 1
VALORES MÉDIOS DO CAR NAS CONDIÇÕES TESTADAS

	Gmed (90°)	Gmax (90°)	Gmed (130°)	Gmax (130°)
X ± s	-0.14±0.22	-0.21 ± 0.32	-0.06 ± 0.22	-0.25 ± 0.31

Conclusão: Maior carga é manipulada na condição AHQ90. Apesar da tendência de maior fadiga para o glúteo máximo em qualquer posição, não foram encontradas diferenças estatísticas entre nenhuma condição, sugerindo igualdade na fadiga dos músculos.

44

COMPARAÇÃO DA FORÇA DE PRENSÃO MANUAL E ADIPOSIDADE EM ADOLESCENTES

Jéssica Remédios, Maria Fernanda Aguiar, Vinicius Barros, Maria Elisa Miranda, Fatima Palha de Oliveira

LABOFISE; Escola de Educação Física e Desportos/ UFRJ

Introdução: Durante o processo de crescimento e de desenvolvimento biológico, o ser humano desenvolve habilidades motoras que são de suma importância para a vida adulta. Uma delas é a força, cuja análise contribui para o reconhecimento da força geral de crianças e adolescentes. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é comparar a força de prensão manual considerando a adiposidade corporal de escolares de 10 a 15 anos de idade, do município do Rio de Janeiro. **Metodologia:** A amostra foi composta por 105 escolares do sexo masculino, com idades entre 10 e 15 anos, das redes pública e particular do município do Rio de Janeiro, divididos em: Saudáveis (S): 53 escolares e Sobrepeso/obesidade (SO): 52 escolares. Foram realizadas medidas antropométricas de espessura de dobras cutâneas (adipômetro CESCORF – 0,1mm), obtidas segundo determinações da ISAK, para obtenção da gordura relativa corporal (%G) e classificação da composição corporal com o protocolo proposto por Deurenberg para percentual de gordura (%G). O teste motor de Prensão manual (força) aplicado seguiu os padrões determinados pelo EUROFIT, citado por Marins & Giannichi (1996). As medidas de força foram realizadas em ambas as mãos e a comparação entre os resultados foi feita entre os grupos. Para significância estatística foi utilizado o Excel (2003), com o teste *t-Student* não pareado ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Comparando os resultados de saudáveis e obesos, foi encontrada uma diferença significativa para massa muscular e prensão manual favorável para o grupo dos saudáveis. Entretanto, separando a amostra em faixas etárias 10-12 e 13-15 anos, não se encontra diferença significativa, seja para prensão manual ou massa muscular, para a faixa etária de 10-12 anos. Já para a faixa etária de 13-15 anos, ambos os resultados obtidos são significativos ($p > 0,001$).

Variáveis	Idade (anos)	Massa muscular (kg)	Prensão manual (kg)
Saudáveis (S)			
S1 (10-12 anos)	11,33±0,72	16,07±2,43	20,1±4,55
S2 (13-15 anos)	13,68±0,64	23,61±4,56 *	31,13±6,64 *
Sobrepeso / obesidade (SO)			
SO1 (10-12 a)	11,55±0,57	16,38±6,07	20,81±4,76
SO2 (13-15 a)	13,57±0,51	19,67±5,08 *	30,14±7,61 *

Conclusão: A massa muscular e prensão manual não apresentou diferenças evidentes entre grupos na faixa etária de 10- 12 anos. Entretanto, para grupos de 13-15 anos a diferença na massa muscular e prensão manual foi significativa. Concluindo que o grupo de obesos apresenta menor força e massa muscular.

Agradecimentos: FUJB, FAPERJ, UFRJ.

45

COMPARAÇÃO DE PERDA DE PESO EM ATLETAS DE JUDÔ DURANTE TREINAMENTO PARA OS JOGOS OLÍMPICOS DE BEIJING

Roberta Oliveira de Albuquerque Lima e Gisele de Paiva Lemos
Confederação Brasileira de Judô

Introdução: Os atletas de judô tendem a adotar a desidratação como conduta para perda de peso, o que prejudica o desempenho do lutador durante as competições. **Objetivo:** O estudo avaliou a perda de peso em atletas de judô, da equipe Olímpica e Junior, de ambos os sexos, no período de aclimação para os Jogos Olímpicos de Beijing 2008, com objetivo de verificar se a hidratação feita durante o treinamento era adequada.

Metodologia: Vinte e sete atletas de categorias distintas foram avaliados, sendo 6 da equipe olímpica feminina, 7 da equipe olímpica masculina, 7 da equipe Junior masculina e 7 da equipe Junior feminina. Os atletas foram pesados, antes e imediatamente após os treinos, e seguiram o esquema de hidratação proposto e previamente testado em outros treinamentos, pela equipe de nutrição da Confederação Brasileira de Judô. Para a análise estatística, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade da amostra e o teste t para amostra pareadas. **Resultados:** Os resultados indicaram diferença significativa em relação à média da perda de peso corporal, antes e depois dos treinamentos, não havendo diferença significativa entre os judocas da categoria principal e Junior em relação à perda de peso total e ao percentual de perda de peso corporal. **Conclusão:** A média de perda de peso dos atletas durante o treinamento foi de 1,07%, o que reflete que os atletas não desidrataram de forma a prejudicar sua performance, demonstrando a eficácia do programa de hidratação proposto.

46

COMPARAÇÃO DO DESEMPENHO DAS RPM EM CICLOERGÔMETRO AQUÁTICO ESTACIONÁRIO ENTRE MULHERES SEDENTÁRIAS ADULTAS JOVENS E IDOSAS

Nathália Gonçalves, Sílvia Araújo

Escola De Educação Física, Fisioterapia E Terapia Ocupacional- UFMG

Introdução: As atividades aquáticas surgiram como alternativas para a prática física que tivesse menores riscos de quedas e desgastes articulares, mas que, ainda assim, pudessem alterar capacidades físicas tais como a força. Dentre essas, se encontra o cicloergômetro aquático estacionário (CEA), aparelho que possibilita o exercício e a medição da quantidade da taxa de trabalho físico dentro da água. Para tanto, a resistência da água funciona como a resistência ao exercício, variando de acordo com a pedalada. Por isso, o desempenho de rotações por minuto (RPM) no CEA, é diretamente proporcional à força de membros inferiores (MMII) do indivíduo. A força está diretamente ligada à capacidade funcional, ou seja, à capacidade de um indivíduo realizar independentemente suas atividades diárias. Altos níveis de força de MMII estão relacionados à diminuição do risco de lesões, já que a locomoção e a mudança de direção ficam facilitadas. Torna-se indispensável, pois, conhecer e monitorar os níveis desta capacidade. Contudo, pouco se conhece da força em idosas (ID), comparando com mulheres adultas jovens (AJ), utilizando uma atividade aquática, normalmente escolhida para prática física inicial. **Objetivo:** Sendo assim, o estudo objetiva comparar o desempenho das RPM no CEA entre mulheres sedentárias AJ e ID e, conseqüentemente, avaliar a força explosiva. **Metodologia:** 27 mulheres saudáveis e sedentárias voluntariamente participaram da pesquisa. Foram divididas em dois grupos GID (n=11) com média de 67,2±5,0 anos e GAJ (n=16) de 23,8±3,4 anos. Todas tiveram 30 segundos para familiarização e foram orientadas a realizarem o maior número de rotações em 1 minuto, nas três posições básicas do CEA, denominadas posição 1 (P1), posição 2 (P2) e posição 3 (P3), tendo descanso entre as posições de 1,5 minutos. Foram instruídas a contar o ciclo inteiro, ou seja, apenas quando a perna direita completasse uma volta. **Resultados:** GID teve médias de 41,5±7,5; 47,0±10,1 e 45±9,3 RPM e GAJ de 55,0±6,8; 58,5±5,0 e 57±6,0 RPM para P1, P2 e P3, respectivamente. Com correlação de pearson verificou-se correlação significativa entre P1 e P2, P1 e P3 e P2 e P3 para ambos os grupos (r=806, r= 818, r=882 respectivamente para GAJ e r=575, r=630, r=683 para GID). A partir do teste t para amostras independentes verificou-se que o desempenho RPM de GID foi significativamente menor, para P1 (p=0,05), P2 (p=0,05) e P3 (p=0,03) ao comparar com GAJ. **Conclusão:** Conclui-se que as ID analisadas possuem desempenhos inferiores às AJ. As ID possuem menores níveis de força nos MMII comparadas ao GJA. Isso pode significar para as ID uma redução significativa da capacidade funcional, maiores riscos de lesão, diminuição da mobilidade e independência devido ao efeito cumulativo de alterações relacionadas à idade.

47

COMPARAÇÃO DO PICO DE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES ENTRE FUTEBOLISTAS JUNIORES E PROFISSIONAIS

Thaís Vieira Pereira^{1,2}; Antero Brazão Pinto^{1,2}; Gabriel Fernandes Vieira^{1,2}; Carlos Assis^{1,2}; Álvaro Anderson^{2,3}; Paulo Figueiredo^{1,2}

1- Universidade Federal do Rio de Janeiro - EEFD/UFRRJ

2- Centro de Estudo de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

3- Universidade Estácio de Sá - UNESA

Introdução: Um atleta de alto rendimento tem que estar bem condicionado fisicamente, para que assim possa alcançar seus objetivos profissionais. No futebol não é diferente, a cada dia a força física se torna um item fundamental para que atletas de ponta consigam levar suas equipes a lutarem por títulos. A força tem uma função especial já que ela também é a base para outras qualidades físicas primordiais para o futebol de alto nível.

Objetivos: Comparar o pico de torque na extensão e flexão de membros inferiores (MMII) de jogadores juniores com profissionais, a fim de verificar se há um nivelamento físico no quesito força entre categorias tão próximas.

Metodologia: A amostra foi composta por 18 juniores e 19 profissionais de um clube carioca de futebol da Série A. Os atletas estavam em temporada e foram submetidos à avaliação da força isocinética concêntrica dos músculos extensores e flexores de joelho em dinamômetro isocinético Cybex Norm. Um prévio aquecimento foi realizado num cicloergômetro monark. Após o aquecimento e reconhecimento do teste os atletas realizaram contrações concêntricas máximas das musculaturas avaliadas. Os atletas receberam incentivos verbais durante todo o teste. A massa corpórea total (MCT) e o pico de torque dos músculos flexores e extensores do joelho estão descritos em média e desvio padrão. Foi utilizada ANOVA One-way para comparação das variáveis. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:**

JUNIORES	MCT	MMII DIREITO		MMII ESQUERDO	
		FLEXÃO	EXTENSÃO	FLEXÃO	EXTENSÃO
MÉDIA	70,9±6,2	138,0±12,7	209,0±1,4	138,5±9,2	206±48,1
PROFISSIONAIS	MCT	FLEXÃO	EXTENSÃO	FLEXÃO	EXTENSÃO
MÉDIA	75,7±6,1	148,3±22,5	233,6±43,5	158,5±25,2	241,1±18,4

VALORES DE p	MMII DIREITO		MMII ESQUERDO	
	FLEXÃO	EXTENSÃO	FLEXÃO	EXTENSÃO
	0,0709	0,0099	0,0695	0,0028

Conclusão: Os resultados apresentados demonstram a distância de desempenho no pico de torque dos profissionais em relação aos juniores. A ANOVA permite observar que existem diferenças extremamente significativas no que diz respeito ao pico de força dos membros inferiores dos dois grupos. Visto que o valor de p se aproxima de zero. Essa inferioridade da primeira categoria pode ser justificada pelo menor treinamento específico de força. Uma vez que esses jogadores se encontram em plena temporada, exclui-se o desuso. Um trabalho de força mais específico pode ser indicado a esses jogadores juniores. Haja vista, suas pretensões em se tornarem jogadores profissionais de futebol. O presente estudo serve como base para que novos estudos a cerca do tema possam ser realizados.

48

COMPARAÇÃO DO VO₂ MÁX ESTIMADOS PELAS FÓRMULAS DE BRUCE E LÉGER EM MULHERES UNIVERSITÁRIAS FÍSICAMENTE ATIVAS

Luma de Moura Gomes^{1,3}, Frederico Guimarães de Oliveira^{1,3}, Josiane Pereira da Silva Oliveira^{1,3}, Matheus Santos Cerqueira³ e Guilherme Tuher^{2,3}

1- FUNITA - Fundação Universitária de Itaperuna - Itaperuna-RJ

2- FAMINAS - Faculdade de Minas - Muriaé-MG

3- FUNITA - Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Desempenho Motor

Introdução: A realização de atividade física é de conhecida importância, e, hoje em dia, procura-se uma prática saudável e de forma bem planejada. Para tanto, as avaliações físicas são essenciais para o sucesso dos objetivos. Testes físicos são utilizados com o intuito de estimar o consumo máximo de oxigênio (VO_{2máx}) de cada indivíduo na hora da realização do trabalho, e, baseado nisso, é que se prepara o treinamento físico. Várias equações estimam os valores de capacidade de trabalho. Algumas empregam apenas dados categóricos como, por exemplo, a equação de Bruce et al. (1973) que utiliza apenas a variável idade. Outras utilizam um teste físico para estipularem a capacidade de trabalho. Devido à diversidade de metodologias, poderíamos encontrar resultados díspares como resposta. **Objetivo:** Neste estudo objetivou-se comparar o VO_{2máx} encontrado para um grupo de universitárias fisicamente ativas, através de duas equações de estimativa de sua predição. **Metodologia:** Foram avaliadas 27 mulheres, universitárias e fisicamente ativas, com média de idade de 23,85 ± 2,89 anos. O teste de campo de Léger et al. (1988) consistiu em uma corrida de vai-e-vem entre cones, equidistantes um do outro 20m. A intensidade da corrida era estipulada por um sinal sonoro gravado, portanto, automático. Os avaliados deveriam chegar ao segundo cone no final de cada sinal. No caso de não chegarem duas vezes consecutivas, o teste era interrompido e seu VO_{2máx} analisado a partir da fórmula: VO_{2máx} = 31,025 + (3,238 x (vel.) - (3,248 x idade) + (0,1536 x vel. x idade), onde vel. = velocidade de corrida do último estágio completado. A equação de Bruce et al. (1973) para mulheres fisicamente ativas, prediz o VO_{2máx} pela equação: VO_{2máx} = 49,2 - (0,312 x idade). Para a comparação dos resultados, utilizou-se da estatística descritiva (média ± desvio padrão) e do Teste-t de Student. Em todos os casos, assumiu-se nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados foram analisados através do programa SPSS 16.0 para Windows. **Resultados:** Para Léger et al. (1988), encontramos média de 37,89 ± 4,99 ml.kg⁻¹.min⁻¹ para o VO_{2máx}. Para Bruce et al. (1973) o VO_{2máx} médio foi de 41,76 ± 0,90 ml.kg⁻¹.min⁻¹. Encontramos diferença significativa ($p=0,01$) no VO_{2máx} obtido nos dois protocolos. **Conclusões:** Conclui-se que essa superestimação do VO_{2máx} encontrado no protocolo de Bruce et al. (1973), traz riscos para prescrição de um treino. Contudo, isso ocorreu devido à classificação errônea, utilizando a equação para mulheres ativas. Assim, o teste de Léger é o mais indicado neste caso.

49

COMPARAÇÃO DOS VALORES OBTIDOS NO JUMP TEST POR DIFERENTES MÉTODOS DE TESTAGEM

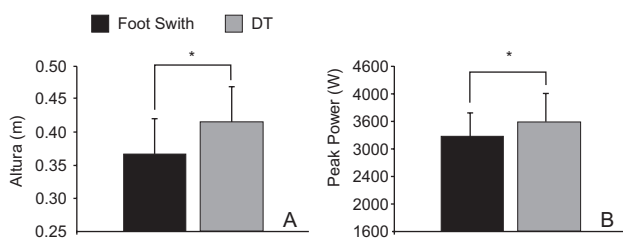
Lucas N. Pereira, Andrea Thiebaut, Felipe Sampaio-Jorge, Marco Machado, Rafael Pereira.

Laboratório de Fisiologia e Biocinética - UNIG, Itaperuna - RJ.

Introdução: A avaliação da força explosiva de membros inferiores, através do Jump Test, é prática comum no esporte, no entanto, a diversidade de metodologias empregadas para este fim pode conduzir a diferentes resultados. **Objetivo:** Este estudo objetivou comparar o desempenho do salto vertical (Jump Test) obtido, simultaneamente, por duas diferentes metodologias: Delta entre traçados ou DT e cálculo da altura a partir do tempo de voo obtido por um Foot Switch (FS). **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo 14 atletas de futebol (17 ± 1 anos), que foram submetidos a testes de contração isométrica voluntária máxima de extensão de joelho, com o membro dominante e não dominante, e ao Jump Test, sendo a altura do salto mensurada pelo método clássico (diferença entre traçados em uma parede) e com um Foot Switch (EMG System, Brasil). Para comparação entre o desempenho do Jump Test obtido pelos dois métodos, utilizou-se o teste t de *student* e, para correlação entre os dados de pico de força isométrico e o Pico de Potência de membros inferiores, utilizou-se a correlação de Pearson, ambos com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** A altura do salto, obtida pelo método de Delta entre traçados, mostrou-se maior que a altura pelo Foot Switch (DT: $0,41 \pm 0,05$ m; FS: $0,36 \pm 0,05$ m) ($p < 0,05$), havendo o mesmo resultado para a potência de membros inferiores (DT: 3544 ± 535 W; FS: 3247 ± 474 W) (Figura 1). A medida da potência de membros inferiores, mensurado pelo Foot Switch, demonstrou melhores coeficientes de correlação com a medida do Pico de Força de extensão de joelho dos membros dominante ($r^2 = 0,67$; DT: $r^2 = 0,60$) e não dominante ($r^2 = 0,68$; DT: $r^2 = 0,65$).

FIGURA 1

Média \pm DP da altura do salto (A) e do do Pico de Potência (B) obtido simultaneamente pelo método de Delta entre traçados (DT) e pelo Foot Switch.



(*) Diferença significativa $p < 0,05$.

Conclusão: Os resultados fornecidos pelos testes de força explosiva realizados de forma clássica (Delta entre traçados) tendem a superestimar os valores quando comparados a avaliação utilizando análises do tempo de voo.

50

COMPARAÇÃO ENTRE O MÉTODO DE TREINAMENTO INTERVALADO CURTO E LONGO APLICADO EM CORREDORES DE 800 METROS RASOS DO GÊNERO MASCULINO NO DESPORTO ATLETISMO

Gustavo Sales Gonçalves, Antônio Pio Vianna, Valdemir da Silva Quintanilha Universidade Salgado de Oliveira - Rio de Janeiro - RJ - Brasil

Introdução: A corrida de 800 metros rasos é realizada em uma pista de atletismo, com o comprimento oficial de 400 metros, e suas características fisiológicas são predominantemente anaeróbica láctica. **Objetivo:** O objetivo deste estudo centrou-se na comparação entre o método de treinamento intervalado curto e longo, aplicando-os em corredores de 800 metros rasos (nível intermediário), do gênero masculino, com idades entre 27 e 31 anos, no desporto atletismo. **Metodologia:** Foi selecionado um grupo de seis atletas que realizaram o teste de Matsudo (1979) "A"; controle, (sem treinamento específico), e, logo em seguida, submeteram-se a oito microciclos de treinamento intervalado curto e oito microciclos de treinamento intervalado longo (terças e quintas-feiras), com intensidade de 80 à 90% e com intervalos de recuperação entre os estímulos (400, 600, 800 e 1000 metros), de 2 a 3 minutos, de acordo com a recuperação individual do atleta. Já os treinamentos contínuos de 50 minutos (segundas e quartas-feiras) tinham a intensidade de 70% da frequência cardíaca de reserva e 65% nas sextas-feiras, recuperando o atleta para um treino controle no sábado. Ao término de cada ciclo de treinamento (oito microciclos) foi realizado, novamente, o teste de Matsudo que recebeu a denominação de teste de Matsudo "B" (após a aplicação do treinamento intervalado curto) e Teste de Matsudo "C" (após a aplicação do treinamento intervalado longo). **Resultados:** Os resultados obtidos com os testes "B" e "C" foram comparados com o teste controle "A" em seguida, foi realizado uma análise estatística com o teste-t de Student ao nível de significância de 5%, com o intuito de verificar qual o método de treinamento intervalado foi mais eficaz na performance atlética desses corredores. **Conclusão:** Apesar de ambos os treinamentos intervalados proporcionarem uma melhora no condicionamento físico desses corredores, a análise estatística dos resultados obtidos com o teste de Matsudo (1979), conclui-se que o treinamento intervalado longo proporcionou mais velocidade e força, resultando em uma melhor performance atlética nos corredores participantes desta pesquisa. Sugere-se que sejam realizados outros estudos relacionados à corrida de 800 metros rasos e a utilização do treinamento intervalado curto e longo por esses corredores, possibilitando, assim, uma melhor compreensão e aprendizagem a respeito do assunto abordado.

51

COMPORTAMENTO DA CAPACIDADE ANAERÓBIA DE ATLETAS DE FUTSAL DE ALTO RENDIMENTO DURANTE UM MESOCICLO DE SEIS MESES

Mário Lisboa Coutinho, Paulo Nunes Costa Filho, Diego Viana Gomes. EEFD, Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Introdução: O futsal é uma especialidade desportiva com exercícios intermitentes e de alta intensidade, com predominância fisiológica mista. De acordo com as grandes distâncias percorridas em alta intensidade com curtos períodos de recuperação, o treinamento da capacidade anaeróbia é fundamental para o atleta de futsal, uma vez que esta pode ser considerada a melhor maneira para aumentar a tolerância do organismo a altas concentrações do lactato sanguíneo, principal subproduto das reações metabólicas para obtenção de energia a nível muscular, além de aprimorar os mecanismos de remoção do mesmo da musculatura esquelética e sua recuperação a nível hepático. Tal fato demonstra que é essencial uma constante mensuração e avaliação da capacidade anaeróbia, visto que esta produz informações relevantes para o estabelecimento das cargas de treinamento. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo verificar o comportamento e o grau de evolução da capacidade anaeróbia que atletas de futsal de alto rendimento podem obter ao longo de um período de seis meses de treinamento. **Metodologia:** Nesse estudo, a avaliação da capacidade anaeróbia foi feita pelo "Yo-yo test" devido a sua maior especificidade em relação ao jogo de futsal. Foram realizadas quatro avaliações com intervalo de dois meses entre uma e outra avaliação. A amostra foi composta por dezoito atletas da equipe Poker/Petrópolis/Ikinha, que participa da Liga Nacional de futsal (23,3 ± 4,6 anos, 75,2 ± 8,6 kg, 175,1 ± 5,7 cm, 10,8 ± 3,7 %G), que foram submetidos a um programa de treinamento de cinco dias por semana, duas vezes por dia, com sessão de treinamento de aproximadamente duas horas, que se aproximaram ao máximo das características do jogo. A análise estatística foi feita através do programa SPSS 13.0 e foi utilizado o teste "ANOVA repeated measures" para comparar os resultados, com significância estabelecida para p<0,05. **Resultados:** Os resultados mostraram uma evolução de 4,9% entre as avaliações na capacidade anaeróbia atingindo uma média de 834,4 metros percorridos no Yo-yo test, tendo maior grau de evolução entre a segunda e terceira avaliação e uma pequena diminuição no final do período de treinamento. Os resultados dos testes encontram-se listados na tabela abaixo:

TABELA 1
COMPORTAMENTO DA CAPACIDADE ANAERÓBIA.

	1ª Avaliação (15/01)	2ª Avaliação (08/03)	3ª Avaliação (27/05)	4ª Avaliação (05/07)
Capacidade Anaeróbia Yo-yo Test (m)	697,8±151,7	757,2±136,8*	874,4±196,2* [§]	834,4±194,2* [§]

* p < 0,05 em relação à 1ª avaliação; [§] p < 0,05 em relação à 2ª avaliação.

Conclusão: Assim, pode-se concluir com tais resultados que os atletas demonstram um nível de evolução satisfatória e que o treinamento da capacidade anaeróbia respondeu as exigências físicas necessárias para prática excelente do futsal.

52

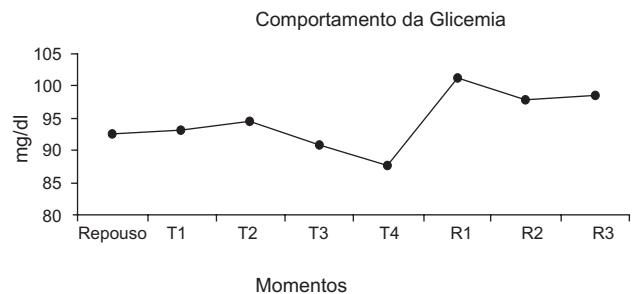
COMPORTAMENTO DA GLICEMIA EM UNIVERSITÁRIOS FÍSICAMENTE ATIVOS, DURANTE ESTÍMULO EM BICICLETA ESTACIONÁRIA

Frederico Guimarães de Oliveira¹, Uziel Lemos Rodrigues¹, Catriane Mozer¹, Epaminondas Pereira Pussiari Neto¹, Guilherme Tucher², Humberto Lameira Miranda¹

1- FUNITA - Fundação Universitária de Itaperuna - Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Desempenho Motor - Itaperuna-RJ

2- FAMINAS - Faculdade de Minas - Muriaé-MG

Introdução: Diferentes protocolos de avaliação são utilizados para mensurar a intensidade da atividade física e o nível sérico da glicemia pode indicar sua utilização durante o exercício. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi investigar o comportamento glicêmico, durante estímulos máximos em bicicleta estacionária. **Metodologia:** Onze indivíduos (seis homens e cinco mulheres) com idade média de 24,11 ± 4,10 anos, com massa corporal de 66,45 ± 15,52 kg, fisicamente ativos e sem empecilhos para realização de atividade física, fizeram parte desta amostra. Antes do estudo, os avaliados foram informados do protocolo de teste e dos possíveis riscos do mesmo, assinando um termo de consentimento para participação no estudo. O teste consistiu de 4 séries de pedalada em bicicleta estacionária (denominadas T1, T2, T3 e T4) com duração de vinte e cinco segundos para cada um delas, em intensidade máxima, com intervalos de dez segundos entre as séries. Coletaram-se as amostras sanguíneas para determinação da glicemia, tanto em repouso, quanto ao final de cada um dos estímulos (T₁-T₄), e também em três momentos, após a última série de estímulos (denominados R1, R2 e R3), referente a 3, 5 e 7 minutos de recuperação. Realizou-se Anova com medidas repetidas, buscando diferença na glicemia entre os momentos avaliados, considerando-se um nível de significância de p<0,05. **Resultados:** A glicemia em repouso e sua dinâmica, ao longo do período experimental, é observada no gráfico abaixo. Não foi encontrada diferença significativa no valor glicêmico entre os momentos avaliados.



Conclusão: Este resultado sugere que a glicemia sérica tende a manter-se estável durante atividade física de alta intensidade e curta duração. Entretanto, com a continuidade do exercício é encontrada uma leve queda em sua concentração. Por outro lado, com o término do exercício, há uma elevação inicial de sua concentração acima dos valores encontrados em repouso.

53

COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PACIENTES COM HIPERTIREOIDISMO SUBCLÍNICO EXÓGENO

Ana Lúcia Mendes¹, Patrícia Vigário^{1,2}, Dhiānah Chachamovitz², Patrícia Teixeira², Fátima Palha¹ e Mário Vaisman²

1- LABOFISE - Escola de Educação Física e Desportos/ UFRJ

2- Serviço de Endocrinologia - Faculdade de Medicina/ UFRJ

O hipertireoidismo subclínico exógeno (HPSex) é uma disfunção da glândula tireóide (GT) definida pelo valor do hormônio TSH diminuído, abaixo do limite da normalidade, associado ao valor normal do hormônio T4L. Disfunções na GT estão relacionadas a alterações na composição corporal (CC) dos indivíduos já que os hormônios tireoidianos atuam diretamente no controle da taxa metabólica basal. **Objetivo:** Avaliar a CC de pacientes com HPSex.

Métodos: Foi realizado um estudo seccional onde participaram 13 indivíduos, sendo 2 homens, com HPSex (tireoidectomia parcial ou total para carcinoma diferenciado de tireóide; TSH<0.4 µU/ml; T4L: 0.8 a 1.9 ng/dL) e tratados no Hospital Universitário Clementino Fraga Filho - UFRJ. A CC foi estimada pelo método antropométrico, de acordo com a *International Society for the Advancement of Kinanthropometry*. Foram calculados e analisados os parâmetros: Índice de Massa Corporal (IMC; kg/m²), percentual de gordura (%G; %); perímetro abdominal e razão cintura-quadril (RCQ). Os pacientes também foram submetidos a uma anamnese, que continha informações sobre hábitos relacionados à saúde. Os dados foram apresentados através de medidas de tendência central e de dispersão (SPSS 13.0). **Resultados:** Na Tabela 1 estão apresentadas as variáveis relativas à CC. O IMC médio do grupo foi classificado como "sobrepeso" segundo a Organização Mundial de Saúde. Um total de 23.0% dos pacientes apresentou o IMC classificado como "obesidade classe I" e 7.7% classificado como "obesidade classe III". Pela análise da RCQ, foi observado que 38.5% dos pacientes obtiveram classificação de risco "moderado" para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e 15.4% risco "alto" ou "muito alto". Cerca de 77.0% dos pacientes apresentaram o perímetro abdominal acima do padrão da normalidade segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2005), isto é, 88 cm para mulheres e 102 cm para homens. Todos os pacientes declararam não praticar atividade física regularmente, fato este que também pode estar contribuindo para os valores aumentados de IMC, %G, RCQ e perímetro abdominal.

TABELA 1
ANÁLISE EXPLORATÓRIA DAS VARIÁVEIS CONSIDERADAS NO ESTUDO

	Média	Desvio-padrão	Mediana	Valor Mínimo	Valor Máximo
Idade (anos)	47.4	12.0	49.0	26.0	65.0
IMC (kg/m ²)	28.9	4.5	28.0	22.4	40.0
%G (%)	33.6	5.7	33.3	25.8	43.6
Perímetro abdominal (cm)	97.2	11.0	95.8	77.0	116.5
RCQ	0.79	1.12	0.77	0.63	1.06

Conclusão: Na amostra investigada, o HPSex parece estar associado a alterações na CC, mais marcadamente pelo excesso de gordura corporal. Portanto, recomenda-se, além do acompanhamento médico convencional, a prática regular de atividade física e a adoção de hábitos alimentares saudáveis neste grupo de pacientes.

54

CONDIÇÃO FÍSICA, DADOS ANTROPOMÉTRICOS E PERFIL DE SAÚDE MENTAL DE MILITARES DO EXÉRCITO BRASILEIRO, COM IDADES ENTRE 34 E 54 ANOS

Allyson Henrique de Albuquerque Pinto¹, Gabriel Santiago¹, Telmo Santiago Borges¹, Cláudio Henrique Sá e Guimarães Barroso Magno¹, Ten Jaramillo¹ e Osmar da Silva Barros Júnior²

1- Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) - Rio de Janeiro - RJ - Brasil

2- Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército - Rio de Janeiro - RJ - Brasil

Introdução: A atividade física proporciona bem-estar físico e mental, facilitando a execução de tarefas diárias, melhorando o relacionamento interpessoal e beneficiando o sistema imunológico. Estudos têm mostrado a importância do hábito da prática de atividade física e a relação benéfica desta prática com o estado de saúde mental. Assim, torna-se primordial adotar medidas para diagnosticar e modificar comportamentos para reduzir riscos de ocorrência de doenças relacionadas. Além disso, o desempenho profissional do militar do Exército Brasileiro (EB) depende de sua condição física e mental. **Objetivo:** Verificar a associação entre a saúde mental, níveis de atividades físicas e dados antropométricos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 180 militares da 3ª e 5ª Região Militar, situada no Rio Grande do Sul, do sexo masculino, com idade entre 34 e 54 anos (inclusive), constituída por grupos distintos de acordo com o tipo de Organização Militar. Os militares foram solicitados a responderem o questionário de saúde geral (QSG-12). Tal questionário mensura deteriorações menores em saúde mental e é largamente utilizado em estudos ocupacionais, sendo composto por 12 perguntas com o propósito de detectar doenças psiquiátricas não severas bem como medir o bem-estar psicológico do militar. A cada pergunta do QSG -12 foi atribuída a Escala de Likert (0 a 3). Os militares também preencheram uma ficha de anamnese, foram submetidos a testes antropométricos e, após isso, foram submetidos aos testes físicos regulamentares do Exército Brasileiro. Esses testes são padronizados pela Portaria Nº 032- do Estado Maior do Exército, de 31 de março de 2008, que aprova a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação e constituem de corrida contínua de 12 minutos (teste de Cooper), flexão na barra fixa, abdominal supra e flexão de braço no solo. A estatística empregada para verificar a associação entre as variáveis (QSG-12 – IMC) e (QSG-12 – teste de 12 min) foi o coeficiente de Spearman. Entre as variáveis IMC e teste de 12 min foi calculado o coeficiente de Pearson. **Resultados:** Foram observadas associações significativas ($p < 0,05$). Foi constatada uma relação ($r = 0,530$) entre o IMC e o QSG 12, ($r = -0,546$) entre QSG 12 e teste de 12 min e uma relação ($r = -0,498$) entre IMC e teste de 12 min. **Conclusão:** Conclui-se que, parte dos militares apresentou bons níveis de saúde mental, com baixo índice de preocupação psicológica e estresse emocional. Porém, foi verificada a existência de relação entre o desempenho físico e o nível de bem-estar psicológico bastante significativo, principalmente entre militares que apresentaram médio ou alto índice de preocupação psicológica com seu desempenho insuficiente ou regular nos testes físicos a que foram submetidos.

55

CORRELAÇÃO DOS VALORES DE FC DE REPOUSO, IDADE E IMC DE MORADORES DA ZONA OESTE DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO

Marcos Faquini, Luis Claudio Melo, Raphael Perim, Alex Frederico, Marcia Albergaria

Curso de Educação Física - LAFIEX - Campus Akxe, Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

marcosfaquini@hotmail.com

Introdução: A frequência cardíaca é regulada por Neurônios Autônomos e pelas Catecolaminas. A frequência média em repouso é de 70 batimentos por minuto (bpm). No entanto, os valores normais da frequência cardíaca variam dentro de uma ampla faixa. Atletas treinados podem ter uma frequência cardíaca menor ou igual a 50 bpm, isso significa que uma frequência cardíaca lenta, associada a um volume de ejeção relativamente grande, que é característica do atleta, indica um sistema circulatório eficiente. Para determinado débito cardíaco, um coração que bate lentamente e com grande volume de ejeção requer menos oxigênio. Alguém que está excitado ou ansioso pode apresentar uma frequência cardíaca igual ou superior a 125 bpm. Ainda que a frequência cardíaca seja iniciada pelas células auto-rítmicas do nó SA, ela é regulada por comandos do sistema nervoso autônomo e por hormônios. Os ramos simpáticos e parassimpáticos do sistema nervoso autônomo influenciam a frequência cardíaca através de controles antagônicos. A atividade parassimpática diminui a frequência cardíaca, enquanto a atividade simpática age elevando-a. Conforme a influência dos neurônios parassimpáticos diminui sobre as células auto-rítmicas, elas assumem seu ritmo intrínseco de despolarização de 90-100 bpm. A atividade simpática é necessária para elevar a frequência cardíaca acima desses valores. A Noradrenalina, agindo sobre certos receptores, eleva a frequência de despolarização das células auto-rítmicas, aumentando a frequência cardíaca. Ambos os ramos autônomos também alteram a velocidade de condução do nó AV. A acetilcolina secretada pelos neurônios parassimpáticos diminui a condução dos potenciais de ação através do nó AV, aumentando, assim, o atraso no nó AV. Em contrapartida, as catecolaminas adrenalina e noradrenalina aumentam a condução dos potenciais de ação através do nó AV e do sistema de condução. **Objetivo:** Correlacionar os Valores de FC de Repouso, de Idade e de IMC entre si de moradores da Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro. **Metodologia:** O estudo Caracterizou-se como correlacional e levantamento de dados, a amostra foi composta por 83 indivíduos de ambos os sexos moradores da Zona Oeste da Cidade do Rio de Janeiro. Para estatística foi utilizado a Correlação de Pearson, onde quanto mais próximo do valor 1 maior é a correlação. **Resultados:**

TABELA 1

VALORES DE MEDIA, DESVIO PADRÃO E CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS.

	Idade	IMC	FC
Media	38,88	25,89	73,82
Desv/pad	16,32	4,81	8,44
	Idade/IMC	Idade/FC	IMC/FC
Pearson	0,36	0,10	0,12

Conclusão: Como se pode observar na tabela acima, todas as correlações apresentaram baixa correlação entre si, mas de a que apresentou melhor resultado foi a correlação entre a idade e o IMC, que vai contra vários trabalhos onde a melhor correlação é entre a idade e a FC. Isso pode ter ocorrido, pela média de idade ser próxima a 40 anos e o IMC médio ter dado como sobrepeso ou obesidade grau 1, demonstrando despreocupação com a seu condicionamento físico, explicando, assim, essa falta de correlação entre as variáveis.

56

CORRELAÇÃO ENTRE FORÇA DE MEMBROS INFERIORES E EQUILÍBRIO DINÂMICO EM MULHERES ADULTAS

Valter Filho¹, Gisele Pádua², Juliana Serafim²

1- Secretaria de Municipal de Saúde - Aracaju - Sergipe - Brasil

2- Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão - Sergipe - Brasil

valter.34@hotmail.com

Introdução: Segundo Okuma (1998), Os objetivos de estudos relacionando aptidão física e saúde no idoso tem pairado sobre o caráter aeróbico da atividade e sua associação com os aspectos positivos ligados à saúde biológica do indivíduo, mas em termos práticos "para um idoso realizar suas tarefas cotidianas como subir escadas, carregar suas compras e abaixar-se, ela necessita de pouca aptidão cardiovascular, mas, mais de um conjunto de capacidades como força muscular, resistência muscular localizada e flexibilidade". A reunião destas capacidades segundo o American College of Sports Medicine chama-se "aptidão muscular" (Blair et al. 1994, apud Okuma, 1998). **Objetivo:** identificar uma correlação entre a força dos membros inferiores e o equilíbrio dinâmico em mulheres adultas participantes de um programa de atividade física para promoção à saúde. **Materiais e Métodos:** O presente estudo é uma pesquisa do tipo descritiva. A amostra foi composta por 27 indivíduos do sexo feminino com idades médias de 62.8±5.9 e IMC 26.6±3.9. Para a coleta dos dados foram utilizados os protocolos do passeio na trave (Dantas, 1995) quando o testado deverá caminhar sobre uma superfície medindo 5 metros com largura de dez centímetros, realizando o percurso de ida e volta, sem correr, mantendo o equilíbrio e o teste de sentar e levantar da cadeira (Rikli & Jones, 1999) quando o indivíduo sentado em uma cadeira, com os braços cruzados contra o tórax fica na posição de pé e retorna à mesma posição quantas vezes for capaz no tempo de 30 segundos. **Resultados:** Podemos observar nas tabelas abaixo os seguintes escores:

TABELA 1

Características da amostra (n=27)	Mínimo	Máximo	Média	DP
	Idade	53.0	73.0	62.8
IMC	22.0	37.0	26.6	± 3.9

TABELA 2

Resultados obtidos	Mínimo	Máximo	Média	DP
	Força de mmii	15.0 reps	35.0	22.6 reps
Velocidade trave	36.0 m/s	139.0	89.6 m/s	± 4.4
r Pearson = 0.5279				

Conclusão: Não foi encontrada correlação significativa para os testes em questão. Porém, sugerem-se estudos posteriores que possam comparar os efeitos do trabalho realizado pelo grupo.

57

CORRELAÇÃO ENTRE O IMC, RCQ E O PERCENTUAL DE GORDURA AVALIADO DE FORMA DUPLAMENTE INDIRETA EM MULHERES INGRESSANDO EM UMA ACADEMIA DA ZONA SUL DE NITERÓI

Marcus Vinicius Accetta Vianna, Ignácio Antônio Seixas-da-Silva, André Luiz Marques Gomes

LAFIEX - Campus Niterói - Universidade Estácio de Sá - RJ - Brasil.

marcusvianna@yahoo.com.br

Introdução: O índice de massa corporal (IMC) tem sido amplamente utilizado na avaliação de sobrepeso e obesidade pelo fato de possuir uma forte correlação com percentual de gordura corporal em grandes populações (Nammi et al., 2004) e apresentar relação com riscos à saúde. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi de correlacionar o percentual de gordura avaliado através do método de dobras cutâneas (DC) em diferentes protocolos com o IMC e a razão cintura-quadril (RCQ) em mulheres ingressando em uma academia da zona sul de Niterói. **Metodologia:** A amostra foi composta dos dados de 50 mulheres que ingressaram na academia e fizeram avaliação física inicial no período de maio a setembro, e avaliadas pelo mesmo avaliador. Para a realização da avaliação física, as mulheres foram orientadas, previamente, a utilizarem a menor quantidade de roupa possível, de forma com que todas as medidas, com exceção da circunferência de quadril, tenham sido feitas diretamente sobre a pele. A massa corporal e a estatura foram medidas em uma balança com estadiômetro Filizola® (precisão de 0,1kg e 0,5cm). Com os resultados da massa corporal e da estatura destes indivíduos, foi calculado o IMC. Em relação às dobras cutâneas, estas foram medidas através de um compasso Lange® (precisão de 1mm) e utilizados os protocolos Pollock 3 DC, Pollock 7 DC, Faulkner, Guedes e Yuhasz, a fim de se obter o percentual de gordura de forma duplamente indireta. Para análise descritiva dos dados, utilizou-se a média e o desvio-padrão e foi utilizada a correlação de Pearson para encontrar as correlações entre o percentual de gordura, obtido através das DC com o IMC e a RCQ. **Resultados:** A idade das avaliadas foi em média de $35,78 \pm 15,22$ anos. Os resultados, obtidos através dos protocolos de DC, apresentaram forte correlação com o IMC, Pollock 3 DC ($r=0,697$; $p<0,01$), Pollock 7 DC ($r=0,779$; $p<0,01$), Guedes ($r=0,702$; $p<0,01$), Faulkner ($r=0,746$; $p<0,01$) e Yuhasz ($r=0,761$; $p<0,01$). Em relação à RCQ, os protocolos que utilizam a DC abdominal foram os que apresentaram maior correlação, sendo respectivamente, Pollock 7 DC ($r=0,582$; $p<0,01$), Faulkner ($r=0,566$; $p<0,01$) e Yuhasz ($r=0,490$; $p<0,01$), em comparação aos protocolos que não utilizam esta DC, Pollock 3 DC ($r=0,398$; $p<0,01$) e Guedes ($r=0,413$; $p<0,01$). **Conclusão:** O IMC apresentou uma forte correlação com o percentual de gordura obtido através das DC, principalmente nos protocolos que utilizam, em sua equação, um número maior de dobras (Pollock 7 DC e Yuhasz). E os protocolos que utilizam a DC abdominal foram os que apresentaram maior relação com a RCQ.

58

CORRELAÇÃO ENTRE O PERÍMETRO DE PERNA E COXA CORRIGIDAS COM A POTÊNCIA ANAERÓBICA LÁTICA DE ATLETAS RANKEADAS DO VÔLEI DE PRAIA FEMININO

Júlio C. Pastore, Luis Cláudio M. Rodrigues, Ana Paula Albergaria, Marco Faquini, Isis Gomes; Marcia Albergaria.

Curso de Educação Física - LAFIEX - Campus Akxe, Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

albergaria@estacio.br; mba2802@gmail.com

Introdução: De acordo com a CBV (2008), o Vôlei de Praia desenvolveu-se na cidade do Rio de Janeiro (Copacabana e Ipanema), depois, ao longo da costa nacional e, finalmente, ganhando espaço no interior do país, longe das praias, mas inserido nos clubes sociais de elite. Fiel às particularidades específicas do seu campo de nascimento, o Vôlei de Praia se desenvolveu, no Brasil, seguindo o modelo do EUA de prática de lazer. Principalmente na orla marítima carioca, berço e principal centro da modalidade no país. Desde o seu surgimento, o voleibol vem sofrendo mudanças na parte técnica, tática e física. Assim, com esse crescimento, especialistas da área de treinamento desportivos começaram a identificar quais as valências físicas importantes para que o atleta possa desenvolver suas atividades com o máximo desempenho. A preparação física exerce um papel fundamental no voleibol, visando o desenvolvimento das capacidades que permitem criar condições favoráveis ao domínio das ações de jogo e a realização de uma atitude competitiva mais eficaz (CARVALHO, VIEIRA e CARVALHO, 2006). O voleibol tem sido descrito como um desporto com ambos os componentes aeróbio e anaeróbio. Dentro da especificidade do voleibol, as ações de jogo são de alta intensidade e curta duração, seguidos de movimentos menos intensos, proporcionando a recuperação (SMITH, ROBERTS e WALSON 1992) (SHEPARD et al. 2007). **Objetivo:** Correlacionar o perímetro de perna e coxa corrigidas pelos valores de dobras cutâneas com a potência anaeróbica lática, mensurada através do teste de Wingate. **Metodologia:** A amostra foi composta por 9 atletas do sexo feminino, ranqueadas nacionalmente pela CBV, com média de idade de $26,00 \pm 7,00$ anos. Para aferição do perímetro de perna e coxa, foi utilizada uma trena metálica da marca Sanny®; para as medidas de dobras cutâneas (segundo o protocolo da Isak), utilizou-se o compasso científico, da marca da Cescor®. O protocolo de Wingate, realizado em cicloergômetro de frenagem mecânica da marca Monark®. A análise estatística constada foi obtida através da correlação de Pearson e o nível de significância adotado foi $p<0,05$. **Resultados:** Podem ser observados, na Tabela 1, abaixo:

TABELA 1
VALORES DE MÉDIA, DESVIO-PADRÃO E "R" DAS ROTAÇÕES POR MINUTO E DOS PERÍMETROS CORRIGIDOS

	Rotações (r.p.m.)	Perna Cor. (cm)	Coxa Cor. (cm)
Media	46,33	34,98	56,66
Dev pad	8,12	1,84	1,14
Maximo	54,00	38,19	58,35
Mínimo	33,00	32,54	55,38
Pearson ("r")		0,67	0,07

Conclusão: No grupo de atletas avaliado, verificou-se que a correlação entre o perímetro de perna, corrigido com o total de rotações realizadas no teste, é mais alta do que a análise com o perímetro de coxa. Provavelmente, o resultado encontrado tenha sido proveniente do treinamento específico diário realizado na areia. Para desempenho do voleibol de praia de forma competitiva, em local com maior instabilidade que o solo, a areia, provavelmente pela maior exigência para deslocar a massa corporal em ações de potência, a massa magra tenha se desenvolvido para compensar e manter o equilíbrio.

59

CORRELAÇÃO ENTRE VELOCIDADE DE LIMIAR ANAERÓBICO, PERCENTUAL DE GORDURA E MASSA MAGRA DE FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA PROFISSIONAL

Luana Fransolino Monteiro Nobre^{1,2}, Gabriel Fernandes Vieira^{1,2}, Carlos Assis^{1,2}, Álvaro Andreson^{2,3}, Paulo Figueiredo^{1,2}.

1- Universidade Federal do Rio De Janeiro - EEFD/UFRJ

2- Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

3- Universidade Estácio de Sá - UNESA

Introdução: Por determinar a mais alta taxa metabólica na qual se pode manter um longo período de tempo em exercício, o Limiar Anaeróbio (LAN) é utilizado para avaliação e prescrição de treinamento em diversas modalidades esportivas, sendo muito utilizado no futebol. Pode variar de acordo com a condição física do atleta; treinamentos recentes; dieta alimentar; tolerância ao desconforto; condições do meio-ambiente, entre outros fatores, como a composição corporal, devido às relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e performance. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo correlacionar a velocidade de limiar anaeróbio com o percentual de gordura e a massa magra de futebolistas profissionais.

Metodologia: A amostra foi composta por 25 jogadores da equipe profissional de um clube carioca da Série A. As médias da massa corporal, idade e altura dos atletas foram 75,7 ±8,34kg, 24,88 ±4,37 anos e 1,79 ±0,06m, respectivamente. O protocolo utilizado para mensurar o lactato sanguíneo foi através do teste de limiar de lactato (anaeróbio/ventilatório), segundo MADER (1991), "Teste de Exercício Gradual", também conhecido como "Teste Progressivo". Composto por séries de corridas em intensidades crescentes, 900 metros a 10 km/h, 1200m a 12, 14 e 16km/h até o atleta atingir o Lan (sugerido em 4mMol). Foi realizado em campo de grama. E a cada mudança de intensidade era aferida a concentração de lactato sanguíneo pelo método direto, com lactímetro Accutrend Lactate Roche. Para aferição da massa corporal, foi utilizada balança Filizola. O Percentual de Gordura (%G) foi obtido segundo protocolo de FAULKNER (1968) utilizando plicômetro científico cescorff (10g/mm²). Foi utilizado o coeficiente de correlação de PEARSON, adotando $p < 0,05$. **Resultados:**

Variáveis	Média	Desvio Padrão
Velocidade Limiar Anaeróbio (km/h)	13,50	1,38
Percentual de Gordura (%)	10,80	1,32
Massa Magra (kg)	67,45	6,83
Correlação Velocidade LAN e %G	$r = -0,0647$ ($p > 0,05$)	
Correlação Velocidade LAN e Massa Magra	$r = -0,0311$ ($p > 0,05$)	

Conclusão: Através do presente estudo, observou-se um comportamento inversamente proporcional entre as variáveis analisadas. No entanto, as correlações entre Velocidade LAN e %G ($r = 0,0647$) e entre Velocidade LAN e Massa Magra ($r = -0,0311$), além de muito fracas, segundo classificação de Byrman e Cramer, não apresentaram significância estatística. Portanto, não se pode afirmar que a composição corporal (massa magra e %G) dos atletas influencia em sua aptidão física, em relação ao LAN, ou determina seus níveis de performance.

60

DIAGNÓSTICO DO ESTADO NUTRICIONAL EM ESCOLARES DA REDE PARTICULAR DE ENSINO DA CIDADE DE GUARATINGUETÁ - SP

Edineia Aparecida Gomes Ribeiro³, Evanice Avelino de Souza², Valter Cordeiro Barbosa Filho¹, Cleilton Holanda Pereira¹, Michele do Coito Ruzicki²

1- Universidade Federal do Ceará

2- Programa de Pós Graduação de Educação Física - Universidade de Brasília - UNB

3- Universidade Estadual de Londrina - UEL

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo diagnosticar a classificação nutricional em crianças de escolas particulares da cidade de Guaratinguetá, antes e após as férias de Julho. **Metodologia:** Realizou-se uma pesquisa de caráter transversal, com amostra estratificada proporcional da população de escolares da rede particular, totalizando uma amostra de 151 crianças, de 7 a 10 anos de idade. As variáveis do estudo incluíram: gênero, faixa etária e dados antropométricos. A massa corporal foi mensurada utilizando balança digital, da marca Plenna, modelo Wind, com graduação de 100 g e capacidade de 150 kg e, para verificar a estatura, utilizou-se uma trena flexível, com precisão de 1 cm, da marca Easyread, modelo Cateb. Calculou-se o índice de massa corporal (IMC). Foi considerado, como ponto de corte para sobrepeso, o IMC percentil igual ou maior que 85 e menor que 95 e, para obesidade, o percentil igual ou maior que 95. A referência para as medidas antropométricas foi baseada nos pontos de corte do *Center for Disease of Control and Prevention* (CDC). Analisaram-se as proporções através do teste Qui-quadrado, considerando significante $p < 0,05$.

Resultados: Diagnosticou-se que a distribuição percentual das classificações do IMC, entre meninos e meninas, foi diferente ($X^2 = 7,815$ e $p < 0,05$). O índice de sobrepeso e obesidade foi maior nos meninos (13,2% e 5,3%) do que nas meninas (6,6% e 2,6%). Quanto à desnutrição, foi maior entre as meninas (9,9%) do que os meninos (7,9%). Entre as relações do índice de massa corporal com a circunferência da cintura, segundo o gênero, observa-se a forte associação entre IMC e CC para ambos os gêneros (meninos $r = 0,81$; $p < 0,01$ e meninas $r = 0,75$; $p < 0,01$). Quanto à influência das férias sobre as variáveis analisadas, não foi observada significância estatística. **Conclusão:** Sugerem-se novos estudos avaliando a prevalência de excesso de peso e a relação com os hábitos alimentares e de atividades físicas.

61

DISTORÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA, NADO SINCRONIZADO E REMO

Marceli Frulani Amexoeira, Renan Capdeville Facin, Daniela dos Santos Silva, Suyane Fraga dos Santos, Fátima Palha de Oliveira
Universidade Federal do Rio de Janeiro / UFRJ - EEFD.

Introdução: Algumas modalidades esportivas, como a Ginástica Rítmica Desportiva, exigem beleza dos movimentos, associados a um corpo magro e ou um peso corporal mais baixo, o que pode levar à presença de distorção da imagem corporal. **Objetivo:** Verificar o percentual de distorção da imagem corporal (IC) entre atletas de Ginástica Rítmica Desportiva, Nado Sincronizado sênior e Remadoras, à luz da análise da composição corporal (CC). **Casística e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional, descritivo e transversal em que a amostra foi composta por 29 atletas de Ginástica Rítmica Desportiva (14,8±2,8anos), 8 atletas Nado Sincronizado sênior (18,8±1,3anos) e 16 atletas de Remo (19,3±2,72anos). Foram realizadas medidas antropométricas, segundo padrão da ISAK, com medição de: diâmetros ósseos (paquímetro Cardiomed, 1mm), perímetros (fita metálica, 1mm), dobras cutâneas (plicômetro Cescorf, 0,1mm), massa corporal (balança digital Plenna, 100g) e estatura (estadiômetro, 1,0 m) para a obtenção da composição corporal (CC). O Body Shape Questionnaire (BSQ) foi aplicado para avaliar o nível de satisfação com a imagem corporal (IC). A análise estatística foi realizada no Excel (Microsoft, 2003). Os responsáveis pelas avaliações assinaram o termo de consentimento esclarecido. **Resultados:** Observou-se que 34,3% das atletas de Ginástica Rítmica Desportiva apresentaram distorção da IC, sendo 13,7% com grau médio e leve e 6,9% com distorção de grau grave. Entre as atletas de Nado Sincronizado sênior, 62,5% apresentaram distorção de grau leve da imagem corporal e entre as atletas de Remo, 37,5% apresentaram distorção da imagem corporal, sendo que 6,25% com grau de distorção grave e 31,25% com grau de distorção leve. No total da amostra, constavam 53 atletas, destas, 39,6% apresentaram resultado de distorção da imagem corporal. Esses resultados corroboram com a literatura que aponta as modalidades desportivas estudadas como de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares, em decorrência da insatisfação com a IC, que podem desencadear em função de suas características específicas. **Conclusão:** Após as análises, podemos concluir que as modalidades desportivas estudadas apresentaram atletas como insatisfação da imagem corporal. Observou-se que é entre as atletas de Nado Sincronizado sênior que ocorre, com maior frequência, a insatisfação com a IC, sem que estas, apresentassem o índice de gravidade notado nas demais modalidades.

Apoio: UFRJ, FAPERJ e FUJB.

62

EFEITO CRÔNICO DE DIFERENTES FORMAS DE TREINAMENTOS CONTRA-RESISTIVOS NA HIPERTROFIA E FORÇA MUSCULAR

Mansur H. N², Silveira L. F.², D. M. Montesano², Pinto F. C. R.², Coelho, E. F.^{1,2}.

1.UFRJ - Faculdade de Medicina - PPG (Doutorado);

2. FAMINAS (Muriaé-MG) - Pós-Graduação - Treinamento Desportivo

Introdução: Pesquisas afins à saúde têm fornecido informações importantes quanto a programas e estratégias para incentivar e conscientizar a população em prol dos benefícios fisiológicos de um programa de exercícios físicos. Pesquisas demonstram resultados conclusivos em relação à intensidade e ao tipo dos exercícios necessários para promoverem efeitos benéficos. No treinamento contra-resistivo (musculação) existem programas e métodos de treino com base científica, ou na tradição e capacidade referencial teórico/prático do professor, variando de Academia. **Objetivo:** Investigar dois tipos de programas de exercício contra-resistivos na busca de melhor entender o processo de aumento da força, medida pelos exercícios Leg-press e Supino, e hipertrofia muscular (HM), medida pela perímetria de tórax e de coxa, em praticantes de musculação. **Material e Métodos:** A amostra foi composta por 30 homens com idade média de 25,6 ± 5,6 anos, de uma Academia de Muriaé-MG, sub-divididos: Grupo Experimental (GT1) composto por 15 alunos que treinaram em um programa, montado pelas normas do ACSM, e outro, Grupo Controle (GT2), de 15 homens que treinaram em um programa montado à partir do conhecimento do professor da academia. Os grupos foram subdivididos aleatoriamente. Critérios de inclusão: serem iniciantes e freqüentarem a academia 3x por semana, durante 3 meses. Para a prescrição do treinamento e verificação da evolução da força muscular no GT1, foi adotado o teste de predição de uma repetição máxima-1RM. Todos do GT1 foram submetidos aos testes de 1RM antes e após cada etapa de 4 semanas: iniciando a 1ª etapa com 60% 1RM, passando por 70% até 80% de 1RM. Já o GT2 não utilizou o teste de 1RM, foi utilizado a critério do professor para prescrição do treinamento. Para a HM, todos GT1 e GT2 antes e após os 3 meses do estudo foram avaliados quanto a perímetria de tórax e coxa. Para comparação dos valores de HM e força entre os grupos utilizou-se o Teste-t (p<0,05). **Resultados:** Percebeu-se que não houve diferenças (p>0,05) no ganho de força e HM entre os grupos GT1 e GT2 (Tabela 1). Mas observamos melhoras (p<0,05) no ganho de força e HM intra-grupos ao final do experimento. Outros fatores não controlados podem ter sido influenciadores na ausência de diferença entre os grupos: motivação, horas de sono, tipo e fibra muscular, nutrição.

TABELA 1
RESULTADOS DOS GRUPOS GT1 E GT2 ANTES E APÓS 3 MESES DE TREINAMENTO

	Pré-GT1	Pré-GT2	P-valor	Pós-GT1	Pós-GT2	P-valor
Per. Tórax (cm)	98,35±6,85	93,91±10,61	0,18	99,50±7,42	94,62±8,45	0,12
Per. Coxa (cm)	59,47±5,22	59,89±8,47	0,87	59,81±4,60	61,07±5,85	0,54
1RM Leg-press (kg)	60,45±29,37	81,62±52,39	0,19	95,93±43,68	130,18±89,34	0,21
1RM Supino (kg)	33,71±16,64	39,86±14,70	0,30	47,81±19,89	56,78±15,78	0,24

Conclusão: Este estudo não apresentou diferenças significativas entre as duas formas de trabalho realizado pelo GT1 e GT2. Entretanto, os ganhos de hipertrofia muscular e força podem ser considerados positivos independente dos grupos. Recomendamos que outras investigações científicas continuem buscando a relação do que é proposto pela comunidade científica, com outras propostas em relação às variáveis da prescrição para ganho de hipertrofia e força muscular.

63

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA NO CATABOLISMO MUSCULAR EM CORREDORES

Antonio Felipe Correa Maragon e Renata Cruz Soares
Centro Universitário UniCEUB

Introdução: A prática de atividade física promove alterações no metabolismo do corpo humano. Essas alterações ocorrem de acordo com as necessidades energéticas, disponibilidade de substratos, intensidade do exercício e regulação hormonal. Os aminoácidos de cadeia ramificada Leucina, Isoleucina e Valina (ACR) podem funcionar como importantes combustíveis no exercício físico, pois seu intercâmbio intracelular favorece a síntese protéica, diminui o catabolismo muscular, fornece substratos para a gliconeogênese e ainda auxilia na eliminação de resíduos de nitrogênio. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi verificar se ocorre catabolismo muscular em corredores após corrida realizada em jejum com consumo prévio de ACR. **Amostra:** Fizeram parte da pesquisa, 6 corredores hígidos, gênero masculino, residentes no Distrito Federal, entre 20 e 35 anos completos e sem acompanhamento de nutricionista. **Metodologia:** Foram realizados dois dias de testes, com intervalo de 15 dias entre eles. No primeiro dia, foram administradas aos participantes 5 cápsulas com ACR (625mg Leucina + 312,5mg Valina + 312,5mg Isoleucina/cápsula) e, no segundo dia, 5 cápsulas de vazias (Placebo). Todos os voluntários consumiram as cápsulas 10 minutos antes de iniciar a corrida, com 200ml de água potável, em temperatura ambiente. Com objetivo de evitar uma interpretação tendenciosa, foi adotado o método cego onde as cápsulas foram entregues sem o conhecimento do seu real conteúdo pelos participantes. A corrida foi realizada a 75% da frequência cardíaca máxima, durante 40 minutos, e foram coletadas amostras de sangue, antes e após a corrida, para verificar as concentrações de creatinina sérica dos participantes. Para análise estatística, foi utilizado a Prova de Wilcoxon para testar a existência de diferença significativa entre os resultados dos grupos ACR e Placebo, com nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** Quando houve ingestão de ACR antes da corrida, os valores plasmáticos de creatinina passaram de 1,20 mg/dL ($DP \pm 0,15$) antes do exercício para 0,86 mg/dL ($DP \pm 0,32$) após a corrida. Já, no dia do consumo das cápsulas placebo, houve aumento dos níveis de creatinina, antes e após a corrida, de 0,90 mg/dL ($DP \pm 0,29$) para 0,98 mg/dL ($DP \pm 0,18$, respectivamente). **Conclusões:** Pode-se concluir que houve diferença significativa nos resultados de creatinina sérica entre os grupos ACR e Placebo. A administração de ACR antes da corrida reduziu os níveis de creatinina plasmática, ao contrário do que aconteceu com a administração do placebo. Dessa forma, presumimos que os aminoácidos de cadeia ramificada podem ter sido utilizados como fonte de energia para os músculos esqueléticos, preservando, assim, a degradação protéica endógena.

64

EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO SOBRE A CONCENTRAÇÃO DAS ENZIMAS LACTATO DESIDROGENASE E CREATINA QUINASE EM RATAS OVARIECTOMIZADAS

Luiz Henrique Schultz de Lacerda, Lázaro Luiz Ramalho Ferreira, Francine Lyrio da Fonseca, Amanda Alcure Castro, Washington Luiz Silva Gonçalves, Patrick Wander Endlich, Gláucia Rodrigues de Abreu.

Programa de Pós-graduação em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória/ES.

Objetivos: Sabe-se que o exercício físico pode causar lesão muscular, fato este evidenciado através da presença de algumas enzimas miocelulares no sangue. No entanto, em fêmeas, o estrogênio tem um potente efeito contra a lesão muscular, seja no estado basal ou no exercício. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi de analisar a concentração das enzimas lactato desidrogenase (LDH) e creatina quinase (CK) em ratas ovariectomizadas (OVX) submetidas a um protocolo de treino em esteira. **Métodos:** Foram utilizadas 18 ratas wistar com 12 semanas de vida, pesando entre 220 e 270g, sendo 6 ratas em cada um dos grupos a seguir: Sham (S), corrida (CO) e corrida ovariectomizada (COVX). Após 30 dias da ovariectomia, os animais iniciaram um treinamento de corrida em uma esteira para ratos com duração de 8 semanas e frequência 5dias/semana, 1 hora/dia, sendo a velocidade inicial de 10 m/min atingindo nas semanas finais 18m/min. Após 48 horas da última sessão de treino, os animais foram sacrificados por decaptação e o sangue coletado para análise bioquímica conforme rotina do laboratório de análises clínicas do hospital universitário da UFES. Por fim, foi realizada a pesagem úmida do útero para verificação do sucesso da ovariectomia. Para a análise estatística utilizou-se ANOVA one-way, seguido do *post-hoc* de Fischer. **Resultados:** Em relação à enzima LDH, foi encontrada diferença significativa entre os grupos treinados quando comparado ao grupo S ($p < 0,01$), com maior concentração para COVX. Similarmente, encontrou-se a mesma diferença significativa entre os grupos na concentração da CK. Por fim, houve diferença estatística no peso úmido do útero entre os grupos, com maior peso úmido para o grupo S. **Conclusão:** Os resultados encontrados evidenciam o maior aumento da concentração plasmática de LDH e CK no grupo COVX, visto que o exercício físico aumenta a permeabilidade da membrana plasmática, sendo o estrogênio um importante fator para diminuir esta permeabilidade e conseqüentemente, lesão muscular.

65

EFEITO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE O ESTADO DE HUMOR DE IDOSOS

Coelho, E. F.^{1,2}, Silveira L. F.², Monteiro R. C.²

1- UFRJ - Faculdade de Medicina - PPG (Doutorado);

2- FAMINAS (Muriaé-MG) - Pós-Graduação - Treinamento Desportivo

Introdução: De acordo com a Organização Mundial de Saúde é estimado que 75% da população mundial sofre de algum distúrbio emocional de leve a moderado e 25% sofre de distúrbios graves. Mais especificamente, a literatura afirma que a depressão é considerada o principal problema de saúde psicológica entre os idosos. Para o tratamento destes distúrbios, a literatura indica três formas de tratamento: psicoterapia e medicamento, para os distúrbios graves, e exercício físico, para os distúrbios leves e moderados. O exercício físico é responsável por proporcionais benefícios emocionais e fisiológicos, independente da idade e da condição de saúde, melhorando o estado de humor, diminuindo a fadiga, a raiva e aumentando o vigor. **Objetivo:** Verificar os efeitos de diferentes exercícios: yoga, ginástica localizada-GL, caminhada e dança, através da aplicação do teste de perfil dos estados de humor-POMS, para os constructos: tensão (T), depressão (D), raiva (R), vigor (V), fadiga (F) e confusão mental (C), num grupo da 3ª idade. **Material e Métodos:** A amostra foi composta por 30 mulheres, entre 50 e 65 anos, as quais praticam caminhadas e Yoga 3x semana, com duração de 1h, GL 2 x semana com duração 30 min e dança (Forró) 1x semana, por 1h, por mais de 6 meses contínuos. Foram aplicados os testes POMS em dois momentos, antes e imediatamente após cada atividade. **Resultados:** Foi aplicada uma Anova com três fatores (atividade x tempo x constructos do humor), seguida do teste de Tukey ($p < 0,05$). Podemos observar aspectos positivos em todas as variáveis do POMS, independente das atividades: dança, yoga, caminhada e GL, no pré e pós-teste, apresentando diminuição da tensão, depressão, raiva, aumento do vigor e diminuição da fadiga e confusão mental. Estatisticamente ($p < 0,05$), a dança melhorou todos os aspectos do humor, a yoga só não melhorou o vigor, a caminhada melhorou a depressão e a localizada não melhorou nenhum aspecto, conforme Tabela 1.

TABELA 1
MÉDIA E DESVIO-PADRÃO (DP) DOS PONTOS OBTIDOS NO POMS NAS ATIVIDADES: DANÇA, YOGA, CAMINHADA E GINÁSTICA LOCALIZADA, NO PRÉ (PRÉ) E PÓS-TESTE (PÓS).

Atividade	Tempo	T	D	R	V	F	C
		Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)
Dança	Pré	4,6 (0,6)	4,5 (0,5)	4,2 (0,7)	3,2 (0,7)	4,3 (0,8)	3,9 (0,6)
	Pos	2,3 (1,2)	2,1 (1,5)	1,6 (1,3)	5,2 (0,8)	2,1 (1,2)	1,7 (1,1)
Yoga	Pré	4,5 (0,8)	4,5 (0,8)	4,2 (0,7)	3,2 (0,6)	4,2 (0,8)	4,0 (0,6)
	Pos	2,8 (1,1)	2,6 (1,0)	2,3 (0,9)	4,2 (0,6)	2,7 (1,1)	2,5 (1,1)
Caminhada	Pré	4,4 (1,0)	4,5 (1,0)	4,5 (0,5)	2,9 (0,8)	4,3 (0,7)	4,3 (0,6)
	Pos	3,1 (0,8)	3,0 (0,9)	3,2 (0,8)	3,5 (0,5)	3,6 (0,5)	3,6 (0,5)
Localizada	Pré	4,5 (0,6)	4,6 (0,5)	4,5 (0,5)	2,9 (0,8)	4,4 (0,6)	4,4 (0,6)
	Pos	5,4 (7,3)	4,0 (0,7)	4,2 (0,8)	3,1 (0,8)	3,3 (0,6)	3,7 (0,6)

(T)Tensão, (D) depressão, (R) raiva, (V) vigor, (F) fadiga e (C) confusão mental

Conclusão: Conclui-se que todas as modalidades de exercícios, presentes na pesquisa, apresentaram efeitos positivos sobre o estado de humor, confirmando, assim, que benefícios psicológicos foram independentes do exercício, sendo que a dança alcançou mais eficácia estatística ($p < 0,05$) nos escores de humor.

66

EFEITO DOS TREINAMENTOS DE MUSCULAÇÃO E CONVENCIONAIS PARA MELHORIA DO DESEMPENHO DE FLEXÃO DE BRAÇO SOBRE O SOLO EM MILITARES DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Maxwel de Araújo, Mário Augusto de Andrade, Fabiano Marques Falcão, Robson Rocha Rodrigues, Josebel Silveira do Nascimento, Ney Anderson G. dos Santos, Rodrigo Veronimo Lameira, Júlio Cezar F. Zary.

Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) - Rio de Janeiro, RJ

Introdução: O Exército Brasileiro (EB), com a finalidade de avaliar o nível de condicionamento físico de seu pessoal, aplica três vezes ao ano, o teste de avaliação física (TAF). Tal teste é realizado em dois dias consecutivos. Um dos exercícios previstos é a flexão de braço sobre o solo que visa avaliar a força e resistência muscular localizada de membros superiores. **Objetivo:** Comparar a diferença de desempenho no exercício de flexão de braço sobre o solo entre os militares que executam o treinamento convencional e os que executam um treinamento específico de musculação (supino reto). **Metodologia:** Para tal 19 militares, do sexo masculino ($18,55 \pm 1,06$ anos; estatura de $176 \pm 6,86$ cm e massa corporal de $74,34 \pm 9,12$ kg), onde realizaram inicialmente um teste de repetições máximas de flexão de braços sobre o solo (TFB). Esta amostra foi dividida em dois grupos, onde o primeiro (G1: $n = 10$) realizou o treinamento contra-resistência em academia de musculação, e o segundo grupo (G2: $n = 9$) realizou o treinamento convencional de flexão de braço sobre o solo. Foi realizado em G1, o teste de uma repetição máxima (1RM), que serviu como base para a montagem do programa de treinamento, composto por três sessões semanais, onde eram realizadas três séries de 10 repetições a 75% de 1RM em cada sessão e intervalo de três minutos entre as séries. Para G2, foi planejado um programa composto por três sessões semanais, de três séries a 90%, 75% e 60% do TFB e com intervalo de três minutos entre as séries. O período de treinamento total dos grupos foi de oito semanas, sendo que na quinta semana foi realizado um novo TFB, e posteriormente uma sobrecarga em ambos os grupos. Utilizou-se 5 kg em cada série do G1, e no G2 foram acrescentadas duas repetições a cada série de trabalho. Terminada as oito semanas, foi realizado novamente o TFB para avaliar o rendimento alcançado pela amostra. A fim de observar o desempenho dos indivíduos após cada treinamento, bem como realizar a comparação entre eles, foi aplicada uma ANOVA de dupla entrada com medidas repetidas, seguida do teste post-hoc de Fisher para identificar as possíveis diferenças ($p < 0,05$). **Resultados:** Foi verificada uma melhoria significativa no desempenho de ambos os grupos (G1: $23,40 \pm 4,50$; $34,20 \pm 4,37$; em G2: $25,89 \pm 5,53$; $42,44 \pm 8,06$); no entanto, observou-se um resultado mais expressivo em G2. **Conclusão:** De acordo com os resultados obtidos neste estudo, conclui-se que o treinamento convencional de flexão de braço sobre o solo aplicado ao G2 (devido à especificidade do treinamento), produziu uma melhoria mais expressiva do que os resultados do G2 no desempenho da amostra após os programas de treinamento propostos. Contudo ambos os grupos atingiram o padrão mínimo exigido pelo EB no Padrão Básico de Desempenho.

67

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM ÁCIDO LINOLÉICO CONJUGADO (CLA) NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NO PERFIL BIOQUÍMICO DE INDIVÍDUOS COM EXCESSO DE PESO CORPORAL FÍSICAMENTE ATIVOS E SEDENTÁRIOS

Adriana Baddini Feitoza¹, Beatriz Gonçalves Ribeiro², Avany Fernandes Pereira³, Natália Ferreira Da Costa⁴

1- Mestre em Nutrição Humana - IN/UFRJ. Pós-graduada em Nutrição Esportiva - UNESA. Nutricionista - UFRJ.

2- Professora Adjunta do IN/UFRJ. Doutora em Nutrição Humana Aplicada - USP. Mestre em Nutrição - UFRJ.

3- Professora Adjunta do IN/UFRJ. Doutorado em Ciências dos Alimentos. Mestrado em Nutrição - IN/UFRJ.

4- Nutricionista - UFRJ

Introdução: A obesidade é atual problema de saúde pública no mundo. Estratégias de prevenção e tratamento incluem o desenvolvimento de pesquisas sobre alimentos, nutrientes e/ou substâncias com possíveis efeitos benéficos à saúde. O ácido linoléico conjugado (CLA), conjunto de isômeros geométricos e posicionais do ácido linoléico (ômega 6), apresenta efeitos na melhora da composição corporal, redução de marcadores ateroscleróticos, redução do risco do desenvolvimento de câncer, controle do diabetes mellitus tipo 2, redução do processo inflamatório e melhora da resposta imunológica. Em humanos, o CLA vem sendo estudado quanto à redução da adiposidade e promoção da perda de massa corporal. **Objetivo:** Avaliar o efeito da suplementação com CLA, durante doze semanas, na composição corporal e no perfil bioquímico de indivíduos com excesso de massa corporal. **Metodologia:** Foram estudados 36 adultos, de ambos os sexos, com sobrepeso ou obesidade de grau 1 ($24,9\text{kg/m}^2 < \text{IMC} < 35,0\text{kg/m}^2$), divididos em grupo sedentário (GS, n=19) e ativo (GA, n=17) que receberam 4g de CLA TONALIN[®] ao dia. Foi pedido aos voluntários que mantivessem dieta e exercício físico habituais. O consumo alimentar foi monitorado por meio do questionário de registro alimentar de três dias, o exercício por meio do questionário de registro de atividade física de sete dias e a composição corporal pelo método de absorptometria radiológica de dupla energia (DEXA). Foram realizadas as dosagens séricas de glicose, insulina, colesterol total, HDL-colesterol, triglicéridios (TG) e calculado o HOMA-IR. **Resultados:** Após as doze semanas de suplementação, houve redução da massa corporal gorda (MCG) e aumento da massa corporal magra (MCM) no GA e no GS; no entanto, somente no GA foi significativo. A concentração plasmática de HDL-colesterol diminuiu em ambos os grupos e a de TG reduziu no GA. Não houve alteração da glicose e insulina plasmática em nenhum dos grupos. Ambos mantiveram a dieta e exercício físico sem alteração durante o período de suplementação. O aumento da MCM, diminuição da MCG e redução dos TG plasmáticos, no GA, sugerem provável efeito sinérgico do CLA com o exercício físico. Enquanto a redução do HDL-colesterol, em ambos os grupos, parece depender exclusivamente da ação do CLA. **Conclusão:** A suplementação com CLA, associada ao exercício físico, pode ser um recurso terapêutico auxiliar para diminuição da adiposidade e aumento da MCM, em humanos.

68

EFEITOS DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE ALONGAMENTO NA PERFORMANCE DE CORRIDA DE 400 M RASOS

Rafael Batista Xavier¹, Diogo Antônio A. Timóteo¹, Maximiliano da Silva Reolon¹, Daniel Lafratta Cardoso¹, Elton Padilha Torres¹, José Renato G. de Mello Serrano¹, César Augusto C. Marra²

1- Escola de Educação Física do Exército - Rio de Janeiro, RJ

2- Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército - Rio de Janeiro, RJ

Introdução: Os efeitos do alongamento muscular pré-exercício ainda não estão claros no que diz respeito ao desempenho na performance esportiva.

Objetivo: Verificar os efeitos de três diferentes protocolos de alongamento pré-exercício na performance da corrida de 400 metros rasos. **Metodologia:** Participaram do estudo 36 indivíduos, fisicamente ativos, com idade de $18,7 \pm 1,1$ anos, massa corporal de $71,3 \pm 13,2$ kg e estatura de $174,6 \pm 8,2$ cm. A amostra foi dividida aleatoriamente em três grupos de alongamento pré-exercício: (a) alongamento estático (AE), (b) facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) e (c) sem alongamento (SA). Houve um intervalo de 48 horas entre cada sessão de testes. Antes de cada sessão, os sujeitos da amostra realizaram um aquecimento de 10 minutos, duas voltas em uma pista de atletismo em cinco minutos, e, cinco minutos de exercícios de aquecimento dos principais grupos musculares utilizados na corrida. O grupo SA executou apenas a rotina de aquecimento. O grupo AE executou exercícios de alongamento de três grupos musculares (panturrilhas, posterior e anterior de coxas) utilizados na corrida. O alongamento dos principais grupos musculares envolvidos na corrida ocorreu de forma estática, com duração de 30 segundos para cada grupo muscular. O grupo FNP realizou três exercícios de alongamento dos grupos musculares utilizados na corrida, os mesmos do alongamento estático. Pessoal treinado especializado executou as manobras da FNP. Após cada sessão de alongamento, todos os sujeitos realizaram uma corrida de 400 metros rasos na velocidade máxima, com largada em pé. Foi coletado o tempo total no percurso de cada indivíduo. Para a análise estatística, foi utilizada ANOVA, com teste post hoc de Tukey ($p < 0,05$), com entrada simples. **Resultados:** Os grupos AE, FNP e AS obtiveram as seguintes médias: de $69,3 \pm 6,6$ segundos, de $69,9 \pm 7,5$ segundos e de $69,9 \pm 7,6$ segundos, respectivamente, com $p=0,925$. Com base na análise dos dados, verificou-se que não há diferença significativa entre os tempos obtidos pelos grupos AE, FNP e SA. **Conclusão:** Diante dos resultados deste estudo, conclui-se que os diferentes protocolos de alongamento (FNP e AE) não apresentaram diferença significativa em relação à ausência de alongamento na performance da corrida de 400 m rasos em sujeitos com as características similares ao do presente estudo.

69

EFEITOS DE TREINAMENTO APÓS PROGRAMA ONDULATÓRIO APLICADO NOS GUARDA-VIDAS DO CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Paulo Nunes Costa Filho, Fábio Braga Martins, Samuelson Amorim, Reinaldo Musialowski, Diego Viana, Mário Lisboa, Fabiana Ferreira da Cruz, Adair Júnior, Alexandre Palma

Universidade Federal do Rio de Janeiro / UFRJ - EEFD paulocostaufrj@gmail.com

Introdução: Nos últimos anos, têm-se verificado uma diminuição nos índices do Teste de Aptidão Física (TAF), sobretudo nos militares de funções administrativas por inúmeros motivos, dentre eles da montagem de treinamento físico sem o acompanhamento de um profissional da área de educação física. **Objetivo:** Verificar as alterações nos valores de VO₂máx, nas qualidades físicas de força e de resistência muscular localizada de abdômen e membros superiores nos guarda-vidas (GV) do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro (CBMERJ) após um programa de treinamento físico ondulatorio. **Procedimentos Metodológicos:** Participaram do estudo 40 indivíduos do sexo masculino, sendo 21 insuficientemente ativos com idade de 26 ± 2,25 anos e 19 indivíduos suficientemente ativos, praticante de exercícios moderados de 3 a 5 vezes por semana, com idade média de 27,21 ± 3,32 anos. Os participantes foram submetidos a treinamentos progressivos ondulatorios de força de resistência muscular 3 vezes na semana e aeróbios de corrida no asfalto e natação no mar, 5 vezes na semana durante 24 semanas de treinamento. Toda a amostra foi submetida aos seguintes testes: 12 minutos de corrida (Cooper), flexão de braços na barra fixa (FBBF) (Aahper, 1976), flexão abdominal em 1 minuto (RA) e flexão de braços no solo (FBS) (Protocolos de Pollock & Wilmore, 1993), aferidos em dois momentos distintos: antes da intervenção e pós-intervenção. Para análise dos dados foi utilizado o teste t-student pareado e não-pareado (p < 0,05). Os dados foram expressos pela média, com intervalo de confiança (IC) de 95% e p-valor de 5%. **Principais Resultados:** Os resultados dos testes encontram-se listados na tabela abaixo:

TABELA 1
VALORES MÉDIOS DOS RESULTADOS DOS TESTES APLICADOS.

	VO ₂ máx (Média ± Desvio-padrão)	FBBF (Média ± Desvio-padrão)	FBS (Média ± Desvio-padrão)	RA (Média ± Desvio-padrão)
Guarda-vidas				
Pré-teste	48,23 ± 4,80	12,84 ± 3,34	43 ± 17,54	56,11 ± 8,48
Pós-teste*	57,04 ± 2,81*	15,74 ± 2,73*	73,58 ± 8,51*	64,53 ± 6,43*
Administrativos				
Pré-teste	37,69 ± 8,58	10,10 ± 2,47	23,90 ± 9,34	47,00 ± 8,24
Pós-teste*	37,99 ± 8,69*	10,81 ± 2,25*	24,10 ± 9,44*	49,48 ± 6,14*

* p<0,05.

Conclusão: Da análise dos resultados, concluiu-se que houve diferença significativa entre todas as capacidades físicas investigadas. Sugerem-se novos estudos que desenvolvam, para o público militar, exercícios que aumentem o nível de capacidade física, visando o melhor desempenho dos GV tanto nas atividades-fins quanto nas atividades-administrativas do CBMERJ.

70

EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBIO NO VO₂MAX, MODULAÇÃO AUTONÔMICA E NA RECUPERAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PÓS-ESFORÇO

Guilherme A. de Felito Lopes¹, Márcio Neves Waszak¹, Gelson Luiz Pierre Junior¹, Washington Alves Limeira¹, Rafael A. da Cunha Bonato¹, Antônio Fernando A. Duarte²

1- Escola de Educação Física do Exército - Rio de Janeiro, RJ

2- Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército - Rio de Janeiro, RJ

Introdução: A recuperação da frequência cardíaca (FCRec), imediatamente após o exercício, é um importante preditor de mortalidade. Não só a condição aeróbia, mas o controle autonômico individual tende a influenciar a FCRec. Não estão claros, contudo, os efeitos do treinamento sobre o controle autonômico cardíaco e deste sobre a FCRec. **Objetivo:** Verificar os efeitos de 12 semanas de treinamento aeróbio sobre a condição aeróbia (VO₂max), o controle vagal cardíaco, medido por meio da Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC), e a FCRec após esforço máximo. **Metodologia:** Vinte e três homens jovens e saudáveis foram divididos em dois grupos, com base na potência HF (0,15-0,5 Hz) do espectro de potências da VFC, sendo um com baixa variabilidade (GBV) (n=12; 19,2 ± 0,9 anos; 66,4 ± 9,1kg; 172,2 ± 8,1cm, VO₂max = 50,4 ± 5,2ml.kg⁻¹.min⁻¹; HF = 47,4 ± 9,7 u.n.) e outro com elevada VFC (GEV) (n=11; 19,5 ± 1,2 anos; 65,9 ± 6,7kg; 173,0 ± 7,3cm; VO₂max = 51,4 ± 4,7 ml.kg⁻¹.min⁻¹; HF = 64,2 ± 6,4 u.n.). Os grupos foram submetidos a duas avaliações (VFC em repouso, VO₂max em esteira e FCRec), pré e pós-treinamento. A VFC foi avaliada por meio do espectro de potência dos intervalos RR, medidos com os sujeitos deitados por 10 minutos (Biopac Systems, EUA), e calculada pelo periodograma de Welch (Matlab, Mathworks Inc, EUA). A FCRec foi medida imediatamente após o teste de esforço, em intervalos RR (Polar S810i, Polar Electro, Finlândia), durante um minuto, com valores registrados a cada 15s e os sujeitos na posição supina. O protocolo de treino (30 minutos de corrida, 3 vezes/semana) durou 12 semanas, com intensidade de ± 5% do 1º limiar ventilatório. Os dados foram analisados por ANOVAs fatoriais com medidas repetidas e a significância adotada foi de p<0,05. **Resultados:**

TABELA 1
EFEITOS DO TREINAMENTO SOBRE O VO₂MAX, HF (U.N.) E FCREC EM UM MINUTO.

	GBV (n= 12)		GEV (n= 11)	
	Pré	Pós	Pré	Pós
VO ₂ max	50,43±5,21	55,49±6,00 [†]	51,36±4,78	55,30±4,30 [†]
HF u.n.	47,38±9,67	57,88±13,44 [†]	64,16±6,37 [‡]	60,51±11,25
FCRec 0s	201,56±5,68	201,62±7,24	199,11±10,18	199,66±7,57
FCRec 15s	184,33±10,87*	185,46±9,24*	180,25±11,19*	185,93±11,07*
FCRec 30s	167,50±11,78*	170,87±9,21*	161,54±11,60*	170,34±16,78*
FCRec 45s	157,29±10,11*	155,76±11,62*	147,18±10,23 [‡]	157,52±17,70*
FCRec 60s	148,01±12,47*	146,49±10,11*	136,93±10,11 [‡]	148,10±18,44*

GBV, GEV, grupos de baixa e elevada VFC. Valores são médias ± DP, número de sujeitos. VO₂max, consumo máximo de oxigênio (ml.kg⁻¹.min⁻¹). HF u.n., potência de alta frequência em unidade normalizadas. * P<0,001 em comparação com FCRec 0s.

[†]P<0,001 entre pré e pós-teste. [‡] P<0,05 entre GBV e GEV.

Conclusão: Os resultados sugerem que: (1) um maior controle vagal cardíaco, pode acelerar a FCRec, particularmente a partir de 45s pós-esforço máximo; (2) 12 semanas de treinamento aeróbio podem melhorar o VO₂max de homens jovens saudáveis e a VFC de indivíduos com baixa potência HF; e (3) o incremento no controle autonômico vagal com o treinamento parece influenciar a cinética de recuperação da FC, fazendo com que indivíduos inicialmente diferentes em relação ao controle vagal e FCRec passem a apresentar o mesmo padrão de recuperação de FC pós-esforço.

71

ENZIMAS NÃO FUNCIONAIS NO PLASMA EM ANIMAIS SUBMETIDOS A UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO AGUDO AERÓBIO E ANAERÓBIO EM PISCINA

Valentim C, Ramos D, Casimiro-Lopes G, Sorenson MM, Salerno VP
Laboratório de Química Fisiológica da Contração Muscular

Introdução: O aumento de enzimas no plasma está relacionado com alterações da membrana celular, assinalando seu rompimento. Como estas enzimas não apresentam função biológica neste compartimento, são denominadas enzimas não-funcionais plasmáticas (ENFPs), sendo normalmente utilizadas como ferramenta clínica para o diagnóstico de diferentes doenças. Em atletas, um nível plasmático elevado de creatina quinase (CK) e/ou de lactato desidrogenase (LDH), pode indicar a existência de dano no tecido muscular esquelético provocado pelo treinamento. Diversos autores observaram que durante o exercício, enzimas indicadoras de dano celular em outros órgãos como o fígado podem se mostrar elevadas, fato ainda pouco esclarecido. **Objetivo:** Analisar a atividade de diferentes ENFPs no plasma de animais submetidos a exercício aeróbio ou anaeróbio.

Materiais e Métodos: Utilizamos 30 ratos Sprague-Dawley machos divididos em: Sedentários (SED; n=10), Aeróbio (AER; n=10) e Anaeróbio (ANAER, n=10). O protocolo de exercício do grupo AER consistiu de uma sessão de 30 min de natação sem carga adicional. O grupo ANAER foi submetido a um protocolo de 14 séries com 20 s de atividade, intercalada por 10 s de descanso, com uma carga equivalente a 14% da massa corporal presa à cauda. As enzimas LDH, Transaminase glutâmico-oxaloacética (TGO), Transaminase glutâmico-pirúvica (TGP) e Gama-glutamilciclotransferase (GGT) foram dosadas com kits comerciais. A atividade da catalase (CAT) e os grupos sulfidrilas no plasma (p-SH) foram dosados por métodos colorimétricos. **Resultados:** Os animais dos grupos ANAER e AER, apresentaram respectivamente maiores níveis plasmáticos de LDH (+64% e +53%) e GGT (+7% e +5%). Já os níveis de CAT (+2%), TGP (+93%) e TGO (+17%), foram maiores apenas no grupo ANAER, enquanto que os níveis de p-SH se mostraram menores (-58%). **Conclusões:** Os maiores valores plasmáticos de TGO e TGP no grupo ANAER sugerem que este protocolo de exercício seja capaz de gerar danos à membrana plasmática de células em tecidos não-musculares. A maior quantidade de CAT e os menores valores de p-SH sugerem que nesta modalidade de exercício estejam ocorrendo uma maior produção de RLs, que pode estar depletando os estoques antioxidantes, provocando danos nas membranas celulares do fígado e/ou de outros tecidos não-musculares, seguido pelo extravasamento de seu conteúdo para o meio extracelular.

Apoio: FAPERJ, CNPq, PRONEX

72

ESTADO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FAESA-VITÓRIA - ES

Ronaldo Mendes Pereira, Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves, Francine Lyrio da Fonseca, Helder Lopes de Souza, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Rafael Lira, Rafael Nunes, Instituto Superior de Educação (FAESA)

Introdução: A obesidade atinge tanto indivíduos ativos quanto sedentários e o estudante de Educação Física deveria estar consciente da sua saúde.

Objetivo: Identificar a prevalência de obesidade em universitários do curso de Educação Física (EF) da FAESA - Vitória - ES. **Metodologia:** Pesquisa quantitativa e descritiva, com uma amostra de 20 universitários, entre 20 e 29 anos, constituindo 11,3% do universo. Para a coleta dos dados, foi utilizada 1 balança da marca filizola, de fabricação brasileira com capacidade para 150 kg e precisão de 100g, com estadiômetro em cm. Para o Índice de Massa Corpórea (IMC), foram mensuradas a estatura e a massa corporal, utilizando a fórmula (massa corporal/estatura²). Para o trato estatístico foram utilizados média e desvio-padrão. **Resultados:** O peso do sexo feminino foi de 59,5 (±5,0) kg e a estatura de 165,5 (±6,4) cm; o peso do sexo masculino foi de 75,9 (±13,7) kg e a estatura de 177,6 (±5,7) cm, sendo assim o IMC feminino foi de 21,8 kg/m² e o masculino de 24,2 kg/m². **Conclusão:** Os indivíduos analisados do sexo masculino e feminino possuem um IMC normal de acordo com os parâmetros da normalidade que são de 18,5 a 24,9 kg/m². Em média, foi encontrada uma baixa prevalência de obesidade.

73

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O ESTILO DE VIDA E A PRESSÃO ARTERIAL DE MORADORAS DE UM CONDOMÍNIO DA ZONA OESTE DO RIO DE JANEIRO

Oswaldo Dias, Isis Gomes, Horacio Almeida, João Almeida, Ana Paula Albergaria, Jaime Rocha, Marcia Albergaria.

Curso de Educação Física - Universidade Estácio de Sá; LAFIEX - Akxe, Rio de Janeiro

Introdução: Há quase um consenso entre diversos autores, relatando que parâmetros fisiológicos como a pressão arterial têm uma relação direta com hábitos do estilo de vida de cada indivíduo, o estresse, o sedentarismo, dieta hipercalórica, dificuldade nos relacionamentos sociais e, por último, ausência de mecanismos de prevenção de doenças, que podem acelerar quadros de hipertensão no indivíduo. **Objetivo:** Comparar o Estilo de Vida e a Pressão Arterial de Moradoras de um Condomínio da Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro. **Metodologia:** Participaram deste estudo 14 moradoras de um condomínio situado num bairro na zona oeste com idade entre 48,18 ± 16,00 anos. Foi utilizado um esfigmomanômetro de coluna de mercúrio e um estetoscópio da Marca Littmann® para mensurar a pressão arterial e foi utilizado, para avaliar o estilo de vida dos indivíduos, o questionário de Nahas (2002). Como tratamento estatístico foi utilizada moda, para o Estilo de Vida, e, para a Pressão arterial, foi utilizada estatística descritiva média, desvio padrão, mínimo e máximo. **Resultados:** Os resultados, provenientes da estatística descritiva; moda para o cálculo de Estilo de Vida e média e desvio-padrão para os valores de pressão arterial estão ilustrados nas Tabelas 1 e 2.

TABELA 1
MODA RESULTANTE EM CADA COMPONENTE DP ESTILO DE VIDA.

	ESTILO DE VIDA		
	A	B	C
Nutrição	3	3	3
Atividade Física	0	0	3
Comportamento Preventivo	3	0	3
Relacionamentos	3	3	3
Controle de Estresse	3	3	3

TABELA 2
MÉDIA, DESVIO-PADRÃO; VALORES MÁXIMO E MÍNIMO DA PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA E DIASTÓLICA.

	PAS	PAD
Média	118,19	80,67
Desvio Padrão	9	10
Mínimo	100	60
Máximo	130	90

Conclusão: A partir dos resultados obtidos, verificamos que os valores máximos de pressão arterial, tanto sistólica, quanto diastólica, encontram-se dentro do limite aceitável de normalidade preconizado (ACSM, 2006) de 130 mmHg de pressão arterial sistólica e de 90 mmHg de pressão arterial diastólica. Tal resultado pode ser explicado, parcialmente, a partir dos bons resultados obtidos do estilo de vida desses idosos, corroborando com o que a literatura nos diz que o estilo de vida é fator primordial para a prevenção de diversas doenças, como a hipertensão.

74

ESTUDO CORRELACIONAL ENTRE A IDADE E TESTES DE AUTONOMIA EM IDOSAS INICIANTE EM UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

Verônica Tranhaque, Adriana Brust, Rafael Pereira

Laboratório de Fisiologia e Biocinética - UNIG (Campus V)

Introdução: O envelhecimento se caracteriza por uma diminuição das capacidades funcionais devido ao declínio da força, agilidade e flexibilidade, o que leva à diminuição da autonomia dos idosos. **Objetivo:** O presente estudo objetivou analisar a correlação entre a idade e a performance nos testes funcionais incluídos no protocolo GDLAM. **Metodologia:** Participaram do estudo 18 idosas (64±6 anos), aparentemente saudáveis, as quais foram submetidas ao protocolo de avaliação GDLAM que consiste de 5 testes funcionais: caminhar 10m (C10m), Levantar-se da posição sentada (LPS), Levantar-se da posição da posição decúbito ventral (LPDV), Teste de vestir e tirar camiseta em (VTC), Levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC), que permitam a obtenção de um índice funcional denominado Índice GDLAM (IG). Os resultados dos testes funcionais e do IG foram correlacionados com a idade das participantes através da aplicação da Correlação de Spearman com nível de significância de $p \leq 0,05$, uma vez que os dados não apresentavam distribuição normal, testada através do teste de normalidade Shapiro-Wilk com nível de significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Observou-se que somente o teste LPS apresentou correlação positiva com a idade ($r^2=0,71$; $p < 0,05$), os demais testes e o IG também apresentaram correlação positiva, porém não significativa, conforme apresentado na tabela 1.

TABELA 1
COEFICIENTES DE CORRELAÇÃO (R^2) E NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA (α) DA CORRELAÇÃO ENTRE IDADE E TESTES FUNCIONAIS DO PROTOCOLO GDALM.

	C10m		LPS		LPDV		VTC		LCLC		IG	
	r^2	α	r^2	α	r^2	α	r^2	α	r^2	α	r^2	α
IDADE	0,40	0,10	0,71	0,00*	0,38	0,11	0,01	0,97	0,26	0,30	0,38	0,12

(*) Estatisticamente significativo sendo $p < 0,05$.

Conclusão: Conclui-se que o teste de "Levantar-se da posição sentada" (LPS) apresenta forte correlação com a idade de mulheres da terceira idade, indicado que a força de membros inferiores deve ser enfocada no programa de atividade física, já que esta variável demonstrou declinar de forma significativa em relação à idade.

75

ESTUDO DA ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA EM ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL DA CIDADE DE JUIZ DE FORA – MG

Priscilla Aparecida de Aquino Batista e Rúbia de Almeida Zancanela.
UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora

Introdução: Estudos apontam que as competições, independente do nível de habilidade e aptidão do atleta ou do tipo de esporte, pode ser uma fonte propulsora de estresse e ansiedade. A importância da situação e a incerteza do resultado são variáveis que interagem com o nível de ansiedade-traço do atleta, produzindo um aumento na ansiedade estado. A ansiedade-traço pode ser descrita como uma característica de personalidade, uma predisposição em reconhecer um evento como ameaçador, enquanto que a ansiedade estado reflete uma condição de ansiedade transitória que varia em intensidade e muda com o tempo, mostrando as reações do indivíduo a uma situação específica. Diversos trabalhos sobre desempenho esportivo apontam à presença de índices significativos de ansiedade-traço competitiva (ATC) em atletas profissionais do âmbito nacional, no entanto, são escassos estudos com jogadores de futebol amador. **Objetivo:** O presente estudo constituiu uma proposta de aprofundamento e diversificação desta temática no contexto esportivo, verificando o nível de ansiedade-traço presente em jogadores de futebol amador da cidade de Juiz de Fora-MG. **Métodos:** O estudo foi realizado com 13 jogadores de futebol amador, do sexo masculino, com idade média de 25,7 anos, escolhidos segundo critério de conveniência, sendo o tempo mínimo de treinamento de seis meses e participação em pelo menos uma competição esportiva os critérios de inclusão. Foi utilizado o SCAT (Teste de Ansiedade em Competições Esportivas – “Sport Competition Anxiety Test”), desenvolvido para avaliar o nível de ansiedade-traço. Esclarecidos sobre os procedimentos e relevância da pesquisa, os participantes assinaram o termo de consentimento e responderam ao SCAT trinta minutos antes do treinamento esportivo. Os dados foram tratados através de estatística descritiva. **Resultados:** Cinco jogadores (38,5%) apresentaram nível Médio-baixo de ATC, sete atletas (53,8%) apresentaram um índice Médio de ATC e um jogador (7,7%) teve um escore Médio-alto de ATC, a média e o desvio padrão foram, respectivamente, 17,61 e 4,05. **Conclusão:** A partir da análise dos dados, pode ser percebido que a maior parte dos jogadores de futebol amador (53,8 %) apresentou um nível significativo de ansiedade-traço competitiva, corroborando com os achados de pesquisas anteriores realizadas com atletas profissionais. Os dados sugerem que a ansiedade competitiva está presente também em atletas amadores e que, portanto, deve ser avaliada durante o processo de treinamento.

76

EXERCÍCIO RESISTIDO E RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM MULHERES JOVENS. UM ESTUDO DO EFEITO SOMATIVO DE SÉRIES CONSECUTIVAS REALIZADAS EM DIFERENTES INTENSIDADES

Maria de Fátima Oliveira¹, Ytalo Mota Soares²

1- Favenorte - Instituto Superior de Ensino Mato Verde

2- Universo - Universidade Salgado de Oliveira - Campus/BH

Objetivo: O objetivo desse estudo foi verificar as repostas do Duplo Produto (DP), Frequência Cardíaca (FC), Pressão Arterial Diastólica (PAD) e Sistólica (PAS), face ao efeito somativo de 3 séries sucessivas realizadas no Leg press horizontal, em diferentes intensidades (60% e 80% de 10 Repetições Máximas). Metodologia: A amostra foi composta de 8 mulheres. Todas as voluntárias tinham histórico de envolvimento em atividades sistemáticas de Exercício Resistido (ER) de, no mínimo, 6 meses. Foi utilizado o teste de 10 RM para determinação da carga de trabalho. Foram realizadas 3 séries, com 10 repetições, a 60% de 10-RM e, 48 horas depois, o mesmo procedimento, a 80%, de 10 RM. A velocidade de execução foi de 2 segundos, na fase concêntrica, e 2 segundos, na fase excêntrica, e foi dado o intervalo de 1 minuto entre séries. A PAD e a PAS foram aferidas no repouso e entre a oitava e décima repetição da terceira série. A FC foi registrada no repouso e no final da 3ª série. Na mensuração da PA, utilizou-se o aparelho de pressão Aneróide BD[®] e um Estetoscópio da mesma marca. Para aferição da FC foi utilizado um cardiofrequencímetro da marca Polar[®], modelo A1, no controle do ritmo do exercício, utilizou-se um Metrônomo da marca Tanita[®]. Os dados foram tratados através da estatística descritiva (média e desvio padrão). Para determinação das diferenças estatisticamente significativas foi aplicado teste Anova de duas entradas e o *Post Hoc* LSD. O nível de significância foi de 5%. O software utilizado SPSS 11.0. *for Windows*. **Resultados:** Tanto na intensidade de 60%, como na de 80%, de 10 RM, foi encontrada diferença significativa entre o repouso e a 3ª série para todas as variáveis investigadas, a exceção da PAD. Quando feita a comparação entre as duas intensidades, ou seja, 60 versus 80% de 10 RM, apenas a FC apresentou diferença com significado estatístico entre os dois valores da 3ª série ($p= 0,028$), com vantagem para maior intensidade trabalhada. **Conclusão:** Conclui-se que o comportamento das variáveis hemodinâmicas é similar para as duas intensidades trabalhadas, a exceção da FC.

77

EXERCÍCIOS COMPLEMENTARES PARA A FLEXÃO NA BARRA FIXA VISANDO A SUFICIÊNCIA NO PRIMEIRO TESTE DE AVALIAÇÃO FÍSICA EM MILITARES DO EFETIVO VARIÁVEL

Fabiano Dall'Asta Rigo, Bruno Coré Faria, Ricardo Ferreira Rocha, Everton Dutra Rocha, Rafael Pereira Bezerra, Francílio Fonseca Santana e André Morgado Ribeiro

Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) - Rio de Janeiro, RJ.

Introdução: A barra fixa é um dos aparelhos utilizados no Treinamento Físico Militar (TFM), envolvendo a força muscular do tronco e membros superiores. A execução da flexão na barra fixa (FBF) é um dos objetivos individuais de instrução do Exército Brasileiro (EB) na determinação do nível de desempenho físico individual do militar. A verificação do índice (número de repetições) é realizada no Teste de Avaliação Física (TAF) para militares do sexo masculino até 39 anos de idade. Contudo, há uma constatação nas Unidades do Exército de que os índices na FBF do efetivo variável (EV) estão abaixo do mínimo previsto para o primeiro TAF, que acontece na sexta semana de instrução (SI). **Objetivo:** Propor uma série de exercícios complementares para o EV que realiza até três FBF visando uma melhor preparação para o primeiro TAF na 6ª SI. **Metodologia:** A amostra foi composta por 18 soldados do EV que realizaram até três FBF no Padrão de Avaliação Física Inicial (PAFI), distribuídos em dois grupos aleatórios, sendo nove do Grupo Controle (GC: 18,56±0,73anos; 75,07± 17,23Kg; 174,89±7,20 cm) e nove do Grupo Experimental (GE: 18,22±0,44anos; 74,22± 20,67Kg; 172,33±5,61 cm). O GC permaneceu fazendo o TFM previsto. Aplicou-se no GE um protocolo que consiste em uma sessão de exercícios complementares ao TFM, composta de: a) rosca inversa; b) remada em pé com barra, mãos juntas; c) desenvolvimento atrás da nuca e pela frente com barra; e d) supino reto. Foram realizadas duas séries de seis a oito repetições para cada exercício, com intervalo de um minuto e trinta segundos, com uma frequência de três sessões semanais. Os halteres utilizados foram os da Pista de Treinamento em Circuito, existente em todos os quartéis do EB. A carga utilizada nos exercícios foi calculada, individualmente, através do teste de repetições máximas e foram adaptadas após as 2ª e 4ª SI. Para verificar o desempenho dos indivíduos na barra fixa, na situação pós-treino intra e intergrupos, foi aplicada uma ANOVA de dupla entrada com medidas repetidas, seguidas do teste post-hoc de Tukey ($p < 0,05$). **Resultados:** Os grupos apresentaram homogeneidade quanto ao número de repetições no pré-teste (GC: 0,89±0,78; GE: 0,89±1,05). Após cinco semanas de treinamento, observou-se que houve diferença significativa quando se comparou tanto o pré-teste de GC com o pós-teste de GC como o pré-teste de GE com o pós-teste de GE. Entretanto, não houve diferença significativa, no pós-teste, quando comparado os grupos (GC: 3,11±2,62; GE: 4,00±1,94). **Conclusão:** Os exercícios complementares aplicados ao GE não apresentaram resultado significativo no 1º TAF. Observou-se uma melhora significativa no resultado do TAF em relação ao PAFI para ambos os grupos, o que pode garantir a eficiência dos exercícios propostos por meio do TFM. Acredita-se que, acrescentando os exercícios complementares ao TFM previsto para uma subunidade do EB, que apresenta um efetivo de incorporados maior, provavelmente haverá um aprimoramento significativo nos índices da FBF da população estudada, proporcionando melhores condições à Força Terrestre de preparar operacionalmente sua reserva mobilizável.

78

FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DA ACADEMIA POPULAR DE SÃO PEDRO-VITÓRIA-ES

Helder Lopes de Souza, Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Eliane Cunha Gonçalves, Francine Lyrio da Fonseca, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Luiza Dias Ferreira, Rafael Lira, Rafael Nunes, Ronaldo Mendes Pereira, Silvana Mara Zacche Instituto Superior de Educação (FAESA)

Introdução: A motivação exerce um grande efeito sobre as pessoas, principalmente quando se refere à prática de atividades físicas em geral. Segundo SAMULSKI (2002), a motivação é a totalidade de fatores que determinam a atualização de formas de comportamento a um determinado objetivo. Sendo assim, a motivação é responsável por inúmeras razões que farão o indivíduo realizar alguma atividade física. **Objetivo:** Investigar o interesse motivacional dos praticantes da Academia Popular - Vitória-ES. **Metodologia:** A pesquisa caracteriza-se como quantitativa e descritiva. A amostra foi de 79 indivíduos, de ambos os sexos, com 31,3 (±14,5) anos, sendo 52,66% do total de praticantes diários da Academia Popular. **Materiais e Métodos:** Questionário fechado contendo 1 pergunta, referente ao fator motivacional: professores da academia no acompanhamento diário; gratuidade (por ser gratuita a adesão); proximidade (ser próximo da casa ou do trabalho); outros (motivos subjetivos). A amostra poderia optar por mais de uma resposta. Os resultados foram analisados e tabulados no sistema de porcentagem simples. **Resultados:** Foram obtidas 52 respostas citando que os sujeitos da pesquisa se mantêm devido aos professores (34,4% das respostas); 38, relativas à gratuidade (25,2%); 48 indivíduos, devido à proximidade (31,8%); e 13 respostas apontando que os indivíduos se mantêm devido a outros fatores, sendo 8,6% das respostas. **Conclusão:** Os resultados desta pesquisa elucidam a primordial importância do profissional de Educação Física, como um dos influentes principais do processo motivacional em relação à prática de atividades físicas à população que atende. Destaca, também, a influência das atuais políticas públicas, que deveriam se preocupar mais com a socialização das academias.

79

IMPLICAÇÕES DE UM MESOCICLO DE TREINAMENTO NA VELOCIDADE CRÍTICA E LACTACIDEMIA DE ATLETAS OLÍMPICAS DE NADO SINCRONIZADO

Carlos Alexandre Souto de Assis^{1,2,3}, Roberta Périllier¹, Mônica Rosas¹, Ronaldo Aguiar¹ e Paulo Figueiredo^{1,2,3}

1- Seleção Brasileira de Nado Sincronizado

2- Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

3- EEFD - UFRJ

Introdução: Estudos mostram que a velocidade crítica (VC) e a lactacidemia (LAC) relacionam-se e podem indicar o grau de condicionamento do sistema aeróbio, alterando-se com o treinamento, podendo ambos, serem utilizados como forma de acessar o nível de condicionamento, sendo possível, inclusive, a predição da performance. Portanto, analisar essas variáveis torna-se importante para o Nado Sincronizado na medida em que, juntamente com outros indicadores fisiológicos, possam servir como direcionamento sólido para o controle das cargas de treinamento. **Objetivo:** Analisar a influência de um mesociclo básico de quatro semanas de treinamento na VC e LAC de atletas de Nado Sincronizado. **Materiais e Métodos:** Foram analisadas, nesse estudo, três atletas olímpicas de Nado Sincronizado, com média de idade de 19,9 ± 1,3 anos e estatura média de 167 ± 2,0 cm. As atletas foram submetidas aos testes de 400 e 50 metros máximos, onde se obteve a VC a partir da reta de regressão entre as distâncias e os tempos obtidos nos testes. E a LAC foi obtida a partir de amostras de sangue coletadas em repouso e em 1, 3 e 5 minutos após os referidos testes e, posteriormente, submetidas a análises em um lactímetro portátil (ACCUTREND LACTATE ROCHE). O treinamento teve uma média de 40 horas semanais, divididas em treinamento técnico, força, natação, exercícios específicos (BASES), corrida e flexibilidade (ZALA). A análise estatística foi composta por média, desvio padrão e teste t pareado para comparações dos resultados antes e depois do treinamento. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:**

	Antes	Depois		Antes	Depois
VC (m/s)	1,22 ± 0,03	1,26 ± 0,05	MCT	59,4 ± 2,5	58,2 ± 2,5
	LAC (Mmol/L) - 400 m		LAC (Mmol/L) - 50 m		
	Antes	Depois	Antes	Depois	
Repouso	2,50±0,46	1,47±0,47*	Repouso	1,87±0,15	0,97±0,29*
1' Após	8,33±1,23	7,37±3,34	1' Após	4,73±0,40	3,13±0,60
3' Após	7,67±0,95	5,57±0,78	3' Após	5,03±0,38	2,80±1,11*
5' Após	7,10±0,90	5,37±1,61	5' Após	4,57±0,76	2,37±1,23*

* $P < 0,05$

Conclusão: A partir dos dados apresentados é possível verificar reduções na LAC, em todas as amostras, após o treinamento, além de incrementos na VC. No entanto, nem todas essas diferenças foram estatisticamente significativas. A LAC em repouso (de ambos os testes) e em 3 e 5 minutos, após o teste de 50 m máximo, apresentou redução significativa após o treinamento aplicado ($p < 0,05$). Concluiu-se que o treinamento aplicado sugeriu implicações positivas, tanto na LAC, quanto na VC, decorrentes das adaptações metabólicas geradas pelo mesmo, especialmente nas situações supracitadas, podendo ser atribuídas à especificidade do treinamento e da via energética predominante.

80

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS RELACIONADOS ÀS DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS: UM ESTUDO DE CASO DOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DA CIDADE DE MONTES CLAROS

Patrícia Mavy Tolentino Moreira¹, Ytalo Mota Soares²

1- Faculdades Unidas do Norte de Minas - Funorte

2- Universidade Salgado de Oliveira - Campus/BH

Objetivo: Descrever o perfil antropométrico relacionado às doenças crônicas degenerativas dos trabalhadores de uma empresa revendedora de motocicletas, cidade de Montes Claros-MG. **Métodos:** Amostra de 85 sujeitos, 55 homens (30,1 ± 9,4 anos) e 30 mulheres (28,5 ± 8,8 anos). Variáveis investigadas: Índice de Massa Corporal (IMC), Relação Cintura-Quadril (RCQ), Circunferência da Cintura (CC) e Índice de Conicidade (IC). Utilizou-se a Correlação de Pearson para identificação de relações entre as variáveis; aplicou-se o t teste para medidas independentes para verificação de diferenças por gênero; nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** O grupo masculino ficou com o IMC= 25.39 ± 4.33 Kg/m², apresentando sobrepeso. O grupo feminino com IMC= 22,57 ± 4,08 Kg/m², dentro dos padrões de normalidade. Para a RCQ, tanto o grupo feminino (0,72 ± 0,05) quanto o masculino (0,94 ± 0,73) apresentaram média inferior ao limite de normalidade. Com relação a CC o masculino atingiu 83,34 ± 10,91 cm e 70,30 ± 8,60 cm para o feminino, valores considerados normais, 16 % do masculino e 10% do feminino apresentaram valores acima da normalidade, indicando possível risco para o desenvolvimento de doenças coronarianas. Os valores encontrados de IC para os homens (1,16 ± 0,07) e mulheres (1,07 ± 0,06), estão nos padrões normais. Houve ainda, alta correlação para o masculino entre o IMC e a CC; entre a RCQ e a CC; entre a RCQ e o IC e entre o IC e a CC, sendo o valor de r respectivamente 0,889; 0,830; 0,930; 0,839. No feminino, respectivamente 0,889; 0,768; 0,880; 0,760. **Conclusão:** Os resultados apontam que o masculino apresenta maiores riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, especialmente as de natureza cardiovascular.

81

INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE ZINCO SOBRE INDICADORES HEMATOLÓGICOS EM CICLISTAS COMPETITIVOS

Lucianna Marques (UFRJ), Thereza Bargut (INU UERJ), Carmen Marino Donangelo (UFRJ) e Josely Correa Koury (UERJ).

Introdução: Os minerais Fe, Zn e Cu competem por sítios absorptivos e, possivelmente, interagem durante o metabolismo. O aumento da ingestão de Zn pode afetar a homeostase Fe e Cu e, com isso, alterar indicadores hematológicos. **Objetivo:** Avaliar a influência da suplementação de Zn sobre indicadores hematológicos de ciclistas competitivos. Foram recrutados 16 atletas, sendo que sete receberam suplementação com gluconato de zinco (30 mg/d), durante 30 dias, e imediatamente após fizeram uso de placebo por mais 30 dias. Foram realizadas três coletas de sangue: T0 (basal), T1 (30 dias após suplementação) e T2 (30 dias após placebo), após jejum noturno. Zn, Fe e Cu plasmáticos foram analisados por ICP-OES e os indicadores hematológicos por contador automático (Cell Dyn Cobas).

Resultados: Os atletas apresentavam em média 32±7 anos, estatura de 176±6 cm e massa corporal total de 73±10 kg. O nível plasmático basal (T0) dos minerais demonstrou que os atletas eram, em média, deficientes em zinco ($10 \pm 2 \mu\text{mol/l}$), e adequados em ferro ($38 \pm 11,3 \mu\text{mol/l}$) e cobre ($19 \pm 4 \mu\text{mol/l}$). Quanto aos indicadores hematológicos, a contagem de eritrócitos ($5,12 \pm 0,34 \times 10^6/\text{mL}$), concentração de hemoglobina ($14 \pm 0,6 \text{g/dL}$) e hematócrito ($44 \pm 2\%$) estavam adequados, não demonstrando anemia, hemoconcentração ou hemodiluição. A contagem de eritrócitos reduziu após o uso de placebo (T0- $5 \pm 0,3 \times 10^6/\text{mL}$; T2- $4,88 \pm 0,31 \times 10^6/\text{mL}$) ($p < 0,0..$). A concentração plasmática de Zn aumentou após a suplementação (T0- $10 \pm 2 \mu\text{mol/l}$; T1- $11 \pm 1,6 \mu\text{mol/l}$) ($p < 0,0..$) e se manteve até o final do estudo (T2- $12 \pm 2 \mu\text{mol/l}$). Os níveis plasmáticos de Cu e Fe reduziram significativamente (50 e 84%, respectivamente, $p < 0,05$) após o uso de Zn suplementar, persistindo após o uso de placebo. **Conclusão:** Os resultados mostram que a suplementação de Zn recuperou o estado nutricional deste mineral, porém, possivelmente, prejudicou o estado nutricional de Cu e Fe, o que se refletiu sobre a redução na contagem de eritrócitos.

82

MATURAÇÃO BIOLÓGICA E FORÇA DE PRENSÃO MANUAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM SÍNDROME DE DOWN

Maria Fernanda Aguiar, Vinicius Barros, Maria Elisa Miranda, Fátima Palha de Oliveira, Márcia Ribeiro

Universidade Federal do Rio de Janeiro / UFRJ - EEFD

Introdução: A síndrome de Down (SD) é uma doença genética, caracterizada por um desequilíbrio na constituição cromossômica, um cromossomo 21 extra. Sua incidência é de aproximadamente 1:700 recém nascidos. Os portadores da SD podem apresentar uma diminuição da força muscular e um atraso nas aquisições motoras. **Objetivo:** Comparar a força de prensão manual (FPM) de crianças e adolescentes, do sexo feminino, com SD, maturadas e não maturadas. **Casística e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional, comparativo e transversal em que a amostra foi constituída por 44 meninas (11,57±2,70 anos), sendo 18 maturadas (14,28±1,18 anos) e 26 não maturadas (9,7±1,16 anos), acompanhadas pelo Serviço de Genética Clínica do Instituto de Puericultura e Pediatria Matragão Gesteira/UFRJ. A estatura (estadiômetro FILIZOLA, 10mm) e massa corporal total (balança mecânica FILIZOLA, 100g) foram aferidas pelo método antropométrico (ISAK, 2001). O teste de prensão manual (força manual) seguiu o padrão Eurofit (Marins & Giannichi, 1996). A definição do membro dominante foi dada a partir do maior valor médio encontrado entre a mão direita e a esquerda. A maturação biológica foi obtida por declaração do responsável durante a anamnese. Os resultados foram analisados no programa Excel (Microsoft, 2003) e o teste *t-Student* não pareado foi empregado na comparação dos grupos ($p \leq 0,05$). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do HUCFF e do IPPMG da UFRJ e, foram avaliados apenas os pacientes cujos responsáveis assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. **Resultados:** Após a análise estatística dos dados foi observado que o teste de FPM (direita, esquerda e membro dominante) das meninas maturadas apresentou valores estatisticamente significantes e superiores aos encontrados para as meninas não maturadas. Não foi encontrada nenhuma diferença significativa estatisticamente entre força manual (direita e esquerda) dentro de um mesmo grupo ($p = 0,74$ para as maturadas) e ($p = 0,34$ para as não maturadas).

TABELA 1
CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA E FORÇA DE PRENSÃO MANUAL

	MCT (Kg)	Estatura (cm)	FPM dir. (Kg)	FPM esq. (Kg)	Valor p*	FPM dom. (Kg)
Maturadas	52,6±13,4	1,43±0,06	12,7±5,7	12,1±4,4	0,74	13,1±4,6
Não maturadas	34,8±10,9	1,27±0,08	9,2±5,6	8,0±3,6	0,34	8,5±3,3
Valor p [#]			0,05	0,001		0,0004

Valor p[#] - comparação entre grupos (maturadas x não maturadas).

Valor p* - comparação intra grupos (maturadas x maturadas); (não maturadas x não maturadas).

Conclusão: A presença da maturação biológica pode ter influência com o desenvolvimento de força, a exemplo do esperado em condições de ausência da Síndrome de Down.

Apoio: FUJB, FAPERJ, UFRJ.

83

MENSURAÇÃO DE $VO_{2MÁX}$, $VVO_{2MÁX}$ E FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA, ATRAVÉS DO TESTE DE LÉGER BOUCHER ADAPTADO EM CORREDORES AMADORES

Rafael dos Santos Meirelles, Thales Felipe Vellozo Fernandes
Escola de Educação Física e Desporto - UFRJ

Introdução: Nos últimos anos, houve um aumento no número de corredores amadores, como consequência, isso, aumentou os estudos específicos na ciência do treinamento com o intuito de gerar informações e protocolos para essa população e para que os técnicos possam melhorar a prescrição do treino e maximizar os resultados. Um protocolo muito utilizado é o de Léger-Boucher, um teste prático, máximo e progressivo (Tubino e Moreira, 2003). **Objetivo:** Mensurar através do Teste de Léger-Boucher adaptado, $VO_{2Máx}$, $VVO_{2Máx}$ e Potência Aeróbia Máxima (PAM) em corredores amadores. **Metodologia:** 15 voluntários (33±9,3 anos; 69,1±12,7 kg; Pa-Q negativo) realizaram o protocolo de léger-boucher adaptado em uma esteira (Life Fitness, EUA). A atividade consistia em uma corrida com aquecimento de 2 minutos a uma velocidade moderada, após alterou-se a velocidade para 9 km/h e houve aumentos progressivos de 0,5km/h a cada de 2 minutos. O teste era encerrado quando o indivíduo relatava ou demonstrava fadiga extrema. A frequência cardíaca foi verificada a cada 10 segundos (GPS *Prorunner 350 Garmin, EUA*). Posteriormente, foi realizada uma estatística descritiva com os dados obtidos no teste ($VO_{2Máx}$, $VVO_{2Máx}$, FC Máx). Após o encerramento do teste, foi obtido a velocidade máxima aeróbia (VAM) ou $VVO_{2Máx}$, que ao ser alocada na equação de Léger-Marcier (1984) obtém-se o $VO_{2Máx}$ do indivíduo. **Resultados:** Os corredores apresentaram valores de $VO_{2Máx}$ e $VVO_{2Máx}$ dentro da média da população ativa (41,37 ± 6,55 ml.kg⁻¹.min⁻¹ e 12,1 ± 1,9 km.h⁻¹) e a FC Máx (182,6 ± 8,4 bpm) foi maior comparada com a predita pela fórmula de Tanaka (180,6 ± 7,4 bpm). **Conclusões:** Com essas informações é possível planejar o treinamento de corrida dos atletas em questão, com um alto grau de precisão, e, sobretudo, minimizar possíveis erros comparando com uma prescrição a base da subjetividade, ou seja, a base de fórmulas preditivas.

N=15	$VO_{2Máx}$ (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	$VVO_{2Máx}$ (km.h ⁻¹)	FC Máx (bpm)
Média	41,37	12,1	182,6
DP	6,55	1,9	8,4
Mínimo	32,71	9,5	170,0
Máximo	54,97	16,0	198,0

84

MODULAÇÃO AUTONÔMICA CARDÍACA PRÉ E PÓS-EXERCÍCIO EM INDIVÍDUOS TREINADOS VERSUS ATLETAS

Pedro Rodrigues Menezes^{1,2}, Renato Fonseca², Aline Rezende², Pedro Paulo Pereira-Junior^{1,3}, Alex Souto Maior^{1,2,3}

- 1- Labofit - Health management & performance. www.labofit.com.br
- 2- Departamento de Fisioterapia e Educação Física - Centro Universitário Plínio Leite (UNIPLI)
- 3- Instituto de Biofísica - UFRJ.

Introdução: O exercício constitui um importante agente estressor à homeostase. No coração, o exercício dinâmico agudo promove marcantes alterações na modulação autonômica, com aumento da atividade simpática e redução da atividade vagal. Durante exercício progressivo é descrita a redução da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), e no período pós-exercício, o comportamento da VFC parece ser dependente de variáveis como duração, tipo, e intensidade do estímulo. Além disso, o nível de aptidão física parece influenciar a VFC. **Objetivo:** Investigar e comparar a modulação autonômica cardíaca, através da análise da VFC nos domínios de tempo e frequência, em atletas profissionais de voleibol (AT) e indivíduos treinados aerobicamente (TR; > 3 horas semanais, > 30 minutos por sessão, por mais de 6 meses). **Metodologia:** Foram selecionados 14 indivíduos saudáveis do sexo masculino, os quais foram separados em 2 grupos distintos: AT (n=7; 24,5±7,6 anos; 76,2±9,2kg; 24,5±5,5kg/m²) e TR (n=7; 26,5±5,2 anos; 79,6±26,9kg; 23,45±6,6 kg/m²). Todos os indivíduos foram submetidos a teste de rampa progressivo submáximo, em esteira ergométrica. A frequência cardíaca foi adquirida, batimento a batimento, utilizando-se freqüencímetro Polar RS800. Cada teste foi interrompido quando o indivíduo atingiu o valor de 85% da frequência cardíaca máxima prevista pela idade (Karvonen), o que foi seguido de recuperação ativa de 5 min a 3 km/h. Para a análise de VFC, foram utilizadas séries de intervalos RR apresentando 10 min de duração, adquiridas no pré-exercício, e no período iniciado imediatamente após o fim da recuperação ativa (pós-exercício). No domínio do tempo, foram extraídos os índices RRmédio, SDNN e RMSSD; no domínio da frequência, foram calculadas as potências espectrais de baixa frequência (LF: 0,04 a 0,15 Hz) e alta frequência (HF: 0,15 a 0,4 Hz), além da razão LF/HF e potência total (Pot.total). Para a comparação entre os grupos nas condições pré e pós-exercício, foi conduzida ANOVA *two way*, seguida de teste *post hoc* de Bonferroni, com significância estabelecida para p<0,05. **Resultados:** Na condição pré, foram encontrados valores significativamente maiores no grupo AT, em comparação a TR, para os índices RRmédio (AT=1097,0±59,5 vs TR=899,3±41,5 ms; p<0,01), SDNN (AT=95,1±8,5 vs TR=62,9±6,8 ms; p<0,01), Pot.total (AT=6308,0±1003,0 vs TR=3560,0±843,9 ms²; p<0,05) e LF (AT=2609,0±500,2 vs TR= 1154,0±273,8 ms²; p<0,01). Não houve diferenças entre os grupos no pós-teste (p>0,05) para todas as variáveis analisadas. **Conclusão:** Os resultados indicam que os AT apresentam maior RRmédio e maior VFC no repouso, quando comparados a indivíduos TR. Contudo, no pós-exercício nenhuma diferença significativa foi encontrada entre os grupos.

85

NATAÇÃO NO MAR: UM ESPORTE PARA TODOS

Flavia Moreira Barbosa, Izabel Basílio Thomas, Marina Waldeck Gama Rodrigues, João Fabiano Rodrigues Barretto, Marcelo Pereira, Breno Costa Pessanha

Instituição: Natação no Mar, Esporte e Meio Ambiente.

Introdução: O Brasil é um país de águas. São praias, lagos, lagoas e em todos esses lugares os habitantes precisam estar aptos a interagir e sobreviver no meio aquático que os cerca. O projeto NATAÇÃO NO MAR surgiu em 2005, na cidade de Rio das Ostras, no Rio de Janeiro, com o objetivo de ensinar aos moradores técnicas de natação e de salvamento, capacitando os participantes a prevenir acidentes típicos do ambiente água. Os profissionais do projeto Natação no Mar vem desenvolvendo, ao longo de dois anos, uma metodologia de trabalho que abranja as diferenças técnicas que pautam o ensino e aperfeiçoamento da prática da natação, no ambiente marinho, e os fatores que possibilitam uma inclusão e integração social completa, que traga resultados para a saúde, para a sociabilidade e para a formação do cidadão mais consciente de suas responsabilidades no mundo contemporâneo, incluindo, neste último, o cuidado com meio ambiente. **Objetivos:** O objetivo do presente trabalho é expor os fatores e métodos observados e utilizados pelos profissionais envolvidos neste projeto e comprovar sua eficácia, principalmente em relação à mudança de comportamentos e hábitos que possibilitem uma melhor qualidade de vida para esta geração e para gerações futuras. **Metodologia:** Para melhor entendimento da proposta, faremos uma breve exposição do histórico do projeto, da metodologia de ensino utilizada por nós e das ações implementadas no projeto, depois seguiremos com a análise dos resultados da pesquisa. A amostra de pesquisa será constituída por 30 alunos do projeto, homens ou mulheres, participantes há pelo menos dois anos e maiores de 14 anos. Será utilizada a escala social (Rivermead) e um questionário elaborado pelos profissionais do projeto para comprovação da mudança de hábitos e comportamentos em relação à saúde, auto-estima, higiene e, principalmente, em relação à consciência social e ecológica, que pode ser alcançada através de aulas de natação no mar. **Resultados:** Os dados da pesquisa, que utilizou a escala de Rivermead, nos mostra uma grande mudança na vida dos alunos e acreditamos que, conseqüentemente, esta mudança se estendeu também aos seus familiares. Os dados das duas pesquisas que utilizaram questionários elaborados pelos profissionais do projeto mostram uma grande aceitação em relação às atividades propostas pelo grupo e uma mudança fantástica dos hábitos dos alunos em relação aos cuidados com o Meio Ambiente. **Conclusão:** O objetivo central deste trabalho foi comprovar algo que já observamos há um bom tempo na Praia da Boca da Barra, a capacidade transformadora do esporte. Como foi explicitado aqui, a união de compromisso com o ser humano e recursos naturais favoráveis pode aprimorar ainda mais esta transformação, qualitativa e quantitativamente.

86

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA E DADOS ANTROPOMÉTRICOS DE MILITARES DO SEXO MASCULINO COM IDADES ENTRE 34 E 54 ANOS

André Campos¹, Armando José Crescencio Júnior¹, Frederico Emanuel Sousa Nunes¹, Henrique Lopes Porto Rodrigues¹, José Geraldo Gonçalves Almeida¹, Victor Cavalcante Theophilo Gaspar de Oliveira¹, Adriano Teixeira Pereira², Flavio Gomes Ferreira Pinto^{1,2}

1- Escola de Educação Física do Exército - EsEFEx

2- Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército - IPCFEx

Introdução: O treinamento físico é uma prática obrigatória para todos os militares do Exército Brasileiro. Diversos estudos têm mostrado a necessidade de uma frequência semanal mínima de prática de atividades físicas para o desenvolvimento da condição física, controle da obesidade e manutenção da saúde. O sedentarismo é um problema de saúde pública que vem preocupando os profissionais da área, em todo o mundo, fazendo-se necessário o estabelecimento de medidas para detecção e modificação de comportamentos para a redução do risco de ocorrência de doenças relacionadas. **Objetivos:** Verificar as associações entre a frequência semanal da prática do treinamento físico, níveis de atividade física, circunferência da cintura, índice de massa corporal (IMC) e a condição física. **Metodologia:** Foram estudados 174 militares, do sexo masculino, com idades entre 34 e 54 anos, lotados em Quartéis no Estado de São Paulo. A condição física foi avaliada pelo teste de 12 minutos (Cooper). A circunferência da cintura foi aferida com fita antropométrica na metade da distância entre a crista ilíaca e o rebordo costal inferior. Foi aplicado um questionário, no qual os participantes registraram diversos dados, sendo um deles a frequência semanal de realização do treinamento físico. O IPAQ versão curta foi aplicado para a categorização dos indivíduos em níveis de atividade física. Foi realizada a estatística descritiva das variáveis estudadas e calculado o coeficiente de correlação de Pearson, para as variáveis numéricas, e o coeficiente de correlação de Spearman, para as categorias dos níveis de atividade física. **Resultados:** Foram observadas correlações significativas ($p < 0,05$) entre o teste de 12 minutos e a circunferência da cintura ($r = -0,64$) e o IMC ($r = -0,54$). A correlação entre o teste de 12 minutos e o nível de atividade física ($r = -0,07$) e frequência semanal de atividade física ($r = 0,18$) foram fracas. **Conclusão:** Os dados do estudo apontaram a medida da circunferência da cintura como o parâmetro antropométrico que melhor associou-se à condição física. Considerando os recentes posicionamentos de que a circunferência da cintura é o mais importante indicador entre os sintomas da Síndrome Metabólica, esse estudo reforça a relação direta entre condição física e o estado de saúde cardiovascular. Sendo assim, verificou-se que a circunferência da cintura parecer ser um índice mais útil, indicando a saúde do indivíduo de uma forma geral. Os resultados referentes à frequência semanal e níveis de atividade física mostraram-se pouco associados à condição física, fazendo-se necessário o uso de instrumentos com maior precisão para verificar essa associação.

87

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM MULHERES ATENDIDAS PELO PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA NO MUNICÍPIO DE AREAL/ RIO DE JANEIRO

Adriana Cardoso Bernardes¹, Bernardes FC², Silva JLM²

1 - PMPS/RJ.

2 - PMA/RJ.

Introdução: A inatividade física é apontada como fator de risco primário às doenças cardíacas e o segundo mais importante risco à saúde, contribuindo para a morbi-mortalidade. Estudos epidemiológicos apontam que a prática regular de atividade física encontra-se associada diretamente à melhoria da saúde geral do indivíduo, reduzindo o risco de coronariopatias, hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II, alguns tipos de câncer, ansiedade e depressão; e, o efeito acumulativo da energia dispendida durante a atividade física auxilia na manutenção do peso corporal. **Objetivo:** O presente estudo teve por objetivo averiguar e quantificar a realização de atividade física associada ao índice de massa corporal em mulheres adultas, de meia idade e idosas atendidas pelo Programa da Saúde da Família, em uma unidade do município de Areal, Rio de Janeiro. **Metodologia:** O n amostral foi composto pelas mulheres localizadas na área de abrangência da Unidade de Saúde da Família - Gaby. Adotou-se, como critério de inclusão/exclusão, aquelas que efetivamente fazem acompanhamento mensal na unidade. A amostra foi composta por 77 mulheres (n1=8, n2=47, n3=22) separadas nos extratos etários 19-44 (adultas), 45-64 (meia idade) e 65+ (idosas). Os prontuários médicos forneceram as informações pessoais, clínicas e antropométricas. Para a variável peso corporal (kg), utilizou a média das três últimas medidas anotadas, já para a altura (cm) foi utilizada a média das duas últimas medidas. A posteriori, calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC), classificando-as como de baixo peso, normais, com sobrepeso ou obesas, seguindo os valores estabelecidos pela OMS. Para a verificação do nível de atividade física foi aplicado o questionário de atividade física (IPAQ adaptado - versão longa) em visitas domiciliares. **Resultados e Conclusões:** Para a comparação estatística entre as faixas de idade foi utilizado o ANOVA, não sendo encontrada diferença significativa ($p < 0,05$) quanto ao IMC, como apresentado na tabela abaixo:

Faixas de Idade	n	\bar{x}	SD
19 – 44 anos	8	32,37	± 7,31
45 – 64 anos	47	30,71	± 6,53
65 + anos	22	27,97	± 4,55

* $p < 0,05$, significância $p < 0,117$ (ANOVA – Post-Hoc Test de Tukey)

O IMC da população em questão encontra-se elevado, sendo classificado as mulheres adultas e de meia idade como obesas e as idosas, com sobrepeso. Quanto ao IPAQ, a comparação estatística (ANOVA, Post-Hoc Test de Tukey) não apresentou diferença significativa ($p < 0,05$) na análise entre as seções do questionário e no somatório das mesmas para as faixas de idade estudadas. O tempo maior de permanência em atividade física – seção 3, atividade física doméstica - converge aos achados na literatura, principalmente por se tratar do gênero feminino, bem como o tempo de menor permanência em atividade física foi visto na seção 4, atividade física de lazer, permitindo inferir que o IMC elevado encontra-se diretamente associado à realização da prática de atividade física na população em questão.

88

NÍVEL DE HIDRATAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO EM PARTICIPANTES DE MARATONA CICLÍSTICA (MOUNTAIN BIKE) EM GOVERNADOR VALADARES

Alex Sandro Seccato, Helzilene Araújo de Souza da Silva, Vanessa de Freitas Silva, Maria Alice da Silva, Carmen Lúcia Carvalho Pinto, Elgita de Lima, Fabrícia Geralda Ferreira.

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Física - NEPEF. Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE.

Introdução: A manutenção de níveis adequados de hidratação a fim de evitar a perda da qualidade das funções fisiológicas durante as competições esportivas é amplamente discutido na literatura científica. Em provas de longa duração, em que os atletas freqüentemente estão expostos às intempéries do ambiente, como as provas de maratona ciclísticas (mountain bike), o nível de hidratação parece ser um fator preponderante para a otimização do desempenho e manutenção de níveis seguros para a saúde, sendo fundamental que o competidor estabeleça estratégias eficazes para prevenir o estado de desidratação. **Objetivo:** avaliar os níveis de hidratação dos competidores antes do início de uma prova de maratona ciclística e obter informações sobre os conhecimentos e estratégias utilizadas para hidratação deste grupo. **Metodologia:** Foram avaliados 8 competidores de mountain bike com idade média de 27,5 + 7,61 e 4,4 + 2,7 anos de prática na modalidade. O nível de hidratação foi mensurado, imediatamente antes da largada da prova ciclística, por meio da gravidade específica da urina (GU), utilizando refratômetro portátil. Também se aplicou um questionário com perguntas relacionadas ao conhecimento e estratégias de hidratação utilizadas. A análise dos dados foi feita por estatística descritiva. **Resultados:** A GU demonstrou que os atletas já iniciaram a competição em um estado inadequado de hidratação: GU de 1.020 + 0,006 USG, (CASA, et al., 2000), sendo que 62,5 % dos atletas apresentavam nível mínimo de desidratação (1.010 - 1.020), 25% estavam significativamente desidratados (1.021-1.030) e somente 12,5% estavam bem hidratados (< 1.010). Quanto aos hábitos de hidratação, os atletas afirmaram adotar estratégias para se hidratarem, tanto em competições como em treinamentos, porém estes procedimentos são adotados somente durante o exercício. Um total de 62,5% dos entrevistados admitiu utilizar água e repositores hidroeletrólitos, enquanto 37,5% utilizam somente água. Quanto a orientações sobre a forma correta de se hidratar, 62,5% relataram nunca terem obtido orientação. No que se relaciona aos sintomas ocorridos durante treinamento e ou competição que podem estar relacionados à desidratação, 75% relataram câimbras; 50%, sede muito intensa; 37,5%, sensação de perda de força e 25%, fadiga generalizada. **Conclusão:** os ciclistas participantes da competição não estavam em condições ideais de hidratação para otimização de desempenho, evidenciando que os procedimentos e estratégias utilizadas por eles, em sua maior parte, não foram eficazes para um bom estado de hidratação, necessitando de forma educativa uma melhor orientação.

89

NÍVEL DE PRESSÃO SONORA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM RECINTOS FECHADOS DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DE NATAL-RN

Valdemir Galvão de Carvalho

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Introdução: As condições sonoras no interior dos ambientes têm um papel relevante na percepção de conforto e no desempenho das tarefas e atividades, é comum constatar que praticamente em todas as atividades físicas (AF) há exposição a Níveis de Pressão Sonora (NPS) seja de forma intermitente ou contínua. **Objetivo:** Esta pesquisa tem por objetivo verificar as condições de conforto acústico nas práticas de AF em Academias de Ginástica de Natal-RN. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo e quanti-qualitativo, foi aplicado questionário com indicadores ergonômicos em escala intervalar de diferencial semântico, em 201 clientes de 04 modalidades (musculação, ginástica aeróbica, spinning e hidrogenástica) de 08 academias escolhidas aleatoriamente entre as 92 listadas pela Comissão de Vigilância Sanitária de Natal -RN. A amostra foi do tipo probabilística aleatória simples, para a representatividade foi utilizado o survey system. As técnicas estatísticas foram análise descritiva e análise de clusters, através do software estatística 5.0 considerando $p \geq 0,05$. Para a medição da acústica utilizou-se um decibelímetro DL-4050 PRO, na posição 'A' durante 1 (uma) hora para cada AF, verificando-se o intervalo do NPS em decibéis dB(A), com o objetivo de confrontar os dados obtidos com as Normas Regulamentadoras Brasileiras (NBR) e os aspectos subjetivos da sensação de conforto acústico percebido pelos clientes. **Resultados:** Verificou-se que 68,31% dos clientes avaliaram positivamente a percepção de conforto acústico das academias de ginástica, enquanto que os NPS no ambiente oscilou de 63 a 98 dB(A), valores acima do recomendado pela NBR 10152 e as Norma Reguladora 15 e 17. 50% das academias apresentaram NPS mínimos de 75 a 85 db(A). segundo Port nº 3214/1978, do Ministério do Trabalho 85 db(A) é o limite para início da Perda Auditiva Induzida pelo Ruído (PAIR). 37,5% das academias apresentaram NPS acima de 70 dB(A) que segundo a NBR 10152 é o limite para o início de problemas de cordas vocais. Verificou-se que nas aulas de Spinning e de Ginástica aeróbica os níveis de pressão sonora são mais elevados que nas demais atividades. **Conclusão:** Os resultados sugerem maior atenção aos aspectos acústicos na prática de AF em academias, devido a altas taxas de reverberação, alto volume dos equipamentos de som, falta de conscientização de professores e clientes, desconhecimento dos efeitos provocados a longo prazo pelo alto NPS. Pode-se inferir que o ruído é um grande causador de desconforto, merecendo ser mais bem avaliado nos projetos arquitetônicos das academias, com a necessidade de melhoria das condições acústicas refletindo na satisfação, saúde e qualidade dos serviços prestados para os clientes.

90

NÍVEL DE RML DE FLEXÃO DE BRAÇO E ABDOMINAL DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAESA - VITÓRIA ES

Carlos Henrique Xavier, Bruno Barcellos Martins, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves, Francine Lyrio da Fonseca, Helder Lopes de Souza, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Rafael Lira, Rafael Nunes, Ronaldo Mendes Pereira
FAESA

Introdução: Níveis adequados de Resistência Muscular Localizada (RML) desenvolvem a aptidão muscular, bem como ajudam a prevenir desconforto muscular na região dorsal. **Objetivo:** Verificar o nível de RML de flexão de braço e abdominal dos universitários do curso de Educação Física da faculdade FAESA, Vitória ES. **Metodologia:** Descritiva, quantitativa. O n foi 40 indivíduos, sendo 9 do sexo masculino, com 23 ($\pm 3,7$) anos, 75,9 ($\pm 13,7$) kg e 177,6 ($\pm 5,7$) cm, e 11 indivíduos do sexo feminino, com 22 ($\pm 2,3$) anos, 59,5 (± 5) kg, 165,5 ($\pm 6,4$) cm, aparentemente saudáveis, que cursam Educação Física. O protocolo utilizado foi Pollock e Wilmore (1993), para a realização de teste de flexões de braço e flexões abdominais máximas em 1 minuto. Para o trato estatístico, foi utilizado média e desvio padrão. **Resultados:** Para homens, os resultados foram: RML de flexão de braço 33 (± 11) repetições e RML do abdome 37 (± 6) repetições. Para mulheres, os resultados foram: RML de flexão de braço 15 (± 7) repetições e RML do abdome 27 (± 4) repetições. **Conclusão:** A RML, tanto de flexão de braço, quanto de abdominal, para os homens, foi considerado acima da média e as mulheres, encontram-se na média para ambos os testes, garantindo-lhes níveis adequados de aptidão muscular.

91

NÍVEL DO PERCENTUAL DE GORDURA DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FAESA-VITÓRIA-ES

Jônatas Cardozo, Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves; Rancine Lyrio da Fonseca, Helder Lopes de Souza, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Rafael Nunes; Ronaldo Mendes Pereira

FAESA

Introdução: A composição corporal do indivíduo é uma ferramenta para vertentes ligadas ao treinamento e à saúde. **Objetivo:** Traçar o nível do percentual de gordura de universitários do curso de Ed. Física da FAESA-Vitória-ES. **Metodologia:** descritiva, quantitativa. A amostra foi composta por um n de 20 indivíduos, de ambos os sexos, sendo 9 indivíduos do sexo masculino com 23 ($\pm 3,7$) anos, 75,9 ($\pm 13,7$) kg e 177,6 ($\pm 5,7$) cm, 11 indivíduos do sexo feminino com 22 ($\pm 2,3$) anos, 59,5 (± 5) kg, 165,5 ($\pm 6,4$) cm. O protocolo utilizado foi de Jackson e Pollock (1978) para obtenção da densidade corporal, Siri (1976) para percentual de gordura (%G). Para as medidas das dobras cutâneas foram utilizados: 1 adipômetro do tipo Harpenden, com escalas de 0,2 mm e pressão constante aproximada de 10g/mm independente de sua abertura; 1 balança da marca Filizola, com precisão de 100 gramas com estadiômetro. Para o trato estatístico foi utilizado média e desvio padrão. **Resultados:** Os resultados obtidos foram %G dos homens 13% ($\pm 4,5\%$) e %G das mulheres 24,37% ($\pm 3,1\%$). **Conclusões:** Adotando as referências de Pollock e Wilmore (1993) para %G, pode-se concluir que os homens estão de acordo com o patamar ideal e as mulheres, dentro da média recomendada para os níveis de saúde. Conclui-se, também, que estes universitários têm hábitos de vida saudáveis, como recomenda-lhes o curso no qual são ingressos.

92

O EMPREGO DO PROJETO ESPORTE BRASIL NA DETECÇÃO DO TALENTO ESPORTIVO EM ESCOLAS E PROJETOS SOCIAIS DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Wanderlei Lima da Silva, Leandro André P. da Silva, Romulo Attanazio Jacob, Francis Gomes Roos, Marcos T. Amaro dos Santos, Peter Silva Júnior, Eduardo S. de Carvalho Lima.

Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) - Rio de Janeiro, RJ.

Introdução: O talento esportivo é um indivíduo atípico no seio da sua população, tendo em vista suas habilidades motoras e capacidades físicas excepcionais. Visando a detecção destes destaques, o Ministério do Esporte desenvolveu o Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), que tem como objetivo a detecção de talentos motores por meio de índices de desempenho numa ou mais capacidades ou habilidades motoras relacionadas ao rendimento esportivo que situam-se em níveis superior ao percentil 98 em relação ao grupo populacional de referência. **Objetivo:** Detectar a maior incidência de novos talentos esportivos em escolas e projetos sociais do Exército Brasileiro. **Metodologia:** A amostra foi composta por 59 jovens, voluntários, constituída por três grupos distintos: 29 alunos do Colégio Militar do Rio de Janeiro (CMRJ), 20 alunos da Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx) e 10 jovens do Programa Rio Criança Cidadã (PRCC), todos do sexo masculino, de faixa etária entre 14 e 17 anos, com idade de $15,95 \pm 0,96$ anos. Os avaliados realizaram os testes em dias e locais diferentes, em seqüência já pré-estabelecida no protocolo da bateria do PROESP-BR. Sendo eles na área morfológica: estatura, massa e envergadura, e funcional: sentar-alcançar (flexibilidade), exercício abdominal (resistência muscular localizada), salto horizontal (força explosiva de membros inferiores), arremesso de *medicine ball* (força explosiva de membros superiores), teste do quadrado (agilidade), corrida de 20m (velocidade), teste de 9 minutos (resistência geral). Para detecção do talento foi utilizado a tabela do percentil 98 em relação ao grupo populacional de referência do projeto PROESP-BR e usado o software SPSS 10. Na estatística inferencial utilizou-se o teste não paramétrico qui-quadrado, estipulando-se o nível de significância para $p < 0,05$. **Resultados:** Na análise inicial dos dados foram excluídos sete alunos da EsPCEEx devido estarem fora da faixa etária de referência para análise dos dados. Da análise dos resultados, verificou-se que em todos os grupos foram detectados jovens com talentos esportivos. Entretanto, a incidência de talentos na área morfológica (5,8%) foi pequena quando comparada a funcional (57,7%). Na área morfológica observou-se talentos nos três grupos, não havendo diferença significativa entre eles ($p > 0,05$). Na área funcional, foram encontradas diferenças significativas no teste para força explosiva de membros superiores ($p < 0,002$) e resistência de 9 minutos ($p=0,00$) entre os grupos, com destaque para os alunos da EsPCEEx que obtiveram melhores resultados em relação ao CMRJ e PRCC. **Conclusão:** Entre os três grupos pode-se verificar que a maior incidência de novos talentos esportivos está nos alunos da EsPCEEx, entretanto novos estudos necessitam ser realizados no mesmo universo avaliado, no início no ano escolar, pois os alunos da EsPCEEx já podiam estar treinados e os dados não representar a realidade. Além disso, já há uma seleção inicial, pois todos os alunos passam por testes físicos para serem admitidos, diferente do CMRJ e PRCC que não possuem esta exigência.

93

O USO DA TÉCNICA DE VISUALIZAÇÃO NO ENSINO DO SAQUE DO TÊNIS DE CAMPO EM ADULTOS INICIANTE

José Fabián Uriarte Castro, Laurent Olivier Abes

Núcleo de Estudos em Tênis de Campo da Universidade Federal de Santa Catarina

pepeuriarte@yahoo.com.br

Introdução: A visualização é uma técnica de imaginação das ações motoras, utilizada por atletas como preparação mental para a uma performance máxima. Esta técnica também pode ser aplicada na aprendizagem e aperfeiçoamento dos gestos. **Objetivo:** Verificar se a técnica de visualização favorece mais o aprendizado do saque do tênis de campo em alunos adultos iniciantes. **Método:** Participaram desta pesquisa 16 alunos iniciantes (≥ 18 anos; 10 homens e 6 mulheres) inscritos no projeto de extensão 041/95 do Núcleo de Estudos em Tênis de Campo (NETEC), da Universidade Federal de Santa Catarina, na cidade de Florianópolis. Os participantes foram divididos em dois grupos (G-A e G-B), com 8 alunos cada (3 mulheres). Com o G-A foi aplicada a visualização da técnica de saque e, com o G-B, foi utilizada metodologia tradicional (demonstração e explicação verbal). Foram realizadas 4 sessões de 10 tentativas, em dias alternados da semana (G-A: 2ª e 4ª feiras; G-B: 3ª e 5ª feiras), com avaliação do índice de acerto em 40 tentativas (total das 4 sessões). A diferença na distribuição de acertos entre os grupos foi testada por meio do teste de Mann-Whitney, considerando-se nível de significância de 5% ($\alpha \leq 0,05$). **Resultados:** O índice de acerto no G-A foi de 30,0% e no G-B de 30,9%. As diferenças no total de acertos para cada grupo é apresentada na Tabela.

TABELA
DESCRIÇÃO DOS ACERTOS, DE ACORDO COM O MÉTODO DE ENSINO.

Grupo	Média \pm DP	Md	Min. - Máx.	p-valor
G-A (visualização)	12,0 \pm 3,5	12,5	5 - 16	
G-B (tradicional)	12,4 \pm 3,0	12,5	7 - 17	0,916

DP: desvio padrão; Md: mediana; Min.: mínimo; Máx.: máximo.

Conclusão: Os resultados evidenciaram que não houve diferença significativa na quantidade de acertos dos saques entre o G-A (método de visualização) e o G-B (método tradicional). Portanto, na há indícios de que o método da visualização favoreça mais a aprendizagem, pelo menos em se tratando de adultos iniciantes.

94

ORIENTAÇÃO DESPORTIVA: TREINAMENTO TÉCNICO AVANÇADO

Juan Carlos Alves Meirino¹, Marcelo Pereira Marujo^{1, 2}, Lidiane Estevam Lima Marujo², Isauro Beltrán Núñez²

1 - Escola Naval

2 - Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Introdução: A proposição inovadora, intrínseca ao desenvolvimento de treinamento técnico avançado para a Orientação Desportiva, tem como finalidade melhorar a performance do trabalho técnico mais expressivo desta modalidade desportivo-educacional; assim, propiciando atividades alternativas em áreas diversificadas. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa compreende a evolução técnica por intermédio do desenvolvimento do treinamento em distintos espaços físicos e com atletas de diferentes níveis conceituais e pragmáticos. **Metodologia:** A metodologia utilizada é a Pesquisa-ação, sobretudo por tal método favorecer a constante inter-relação do técnico com os atletas, quando da ascensão da trajetória prática fundamentada em todos os conhecimentos teórico-conceituais necessários para a auferição do supracitado desenvolvimento. **Resultados:** O resultado apresenta a motivação como elemento diferencial, porquanto a atividade poder ser desenvolvida, simultaneamente, com a participação de todos os componentes da equipe de orientação. Ademais, a atividade se torna muito mais lúdica; por conseguinte, bastante prazerosa mesmo em se tratando de uma atividade que demanda considerável integração físico-mental. **Conclusão:** Portanto, concluímos que a proposição do treinamento avançado se faz assaz procedente, quando necessitamos refinar o treinamento de Orientação Desportiva, em especial, diante da precariedade de tempo, da escassez de áreas para treinamentos e da peculiar heterogeneidade entre os membros da equipe, o que sempre se transforma num fator obstaculizador para o treinamento coletivo. Por fim, a nova proposta de treinamento possibilita a flexibilização necessária para atender as problemáticas concernentes aos treinamentos.

95

PAPEL DO TREINAMENTO FÍSICO DE CORRIDA SOBRE O ACÚMULO DE GORDURA EM RATAS OVARIECTOMIZADAS

Lázaro Luiz Ramalho Ferreira, Francine Lyrio da Fonseca, Luiz Henrique Schultz de Lacerda, Amanda Alcure Castro, Washington Luiz Silva Gonçalves, Patrick Wander Endlich, Gláucia Rodrigues de Abreu

Programa de Pós-graduação em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória/ES.

Introdução: É descrito que a ovariectomia (OVX) aumenta o peso corporal, além de redistribuir e aumentar a deposição de gordura na região visceral, devido, principalmente, à diminuição nos níveis de estrogênio. Uma enzima chave na captação de gordura é a lipase lipoproteica (LPL). Estudos demonstram que o treinamento físico (TF) interfere na composição corporal de ratas OVX, e ainda aumenta a atividade da LPL no músculo e diminui no adipócito. **Objetivos:** Analisar os efeitos do TF sobre a concentração plasmática da enzima LPL e o acúmulo de gordura em ratas OVX. **Métodos:** Foram utilizadas 36 ratas wistar, com 12 semanas de vida, pesando entre 220 e 270g, sendo 9 ratas em cada um dos grupos a seguir: sham sedentária (SHAM), ovariectomizada sedentária (OVX), corrida (COR) e corrida ovariectomizada (COROVX). Após 30 dias da ovariectomia, os animais iniciaram o treinamento de corrida em uma esteira para ratos, com duração de 8 semanas e frequência 5dias/semana, 1 hora/dia, no qual a velocidade inicial foi de 10 m/min atingindo nas semanas finais 18m/min. Após 48 horas da última sessão de treino, as ratas foram sacrificadas por decapitação e o sangue coletado para análise bioquímica da LPL, conforme rotina do laboratório de análises clínicas do Hospital Universitário da UFES. Em seguida, foi realizado a retirada da gordura (lipectomia) das regiões mesentérica, parametrial, perirenal e inguinal, e pesagem do útero para verificação da eficiência da ovariectomia. Para a análise estatística, utilizou-se ANOVA one-way, seguido do *post-hoc* de Tukey e o nível de significância estabelecido foi $p < 0,01$. **Resultados:** O peso do útero das ratas submetidas à ovariectomia, OVX e COROVX, demonstrou redução significativa em relação aos grupos SHAM e COR. A concentração da enzima LPL do grupo COROVX apresentou valores significativamente menores em comparação ao grupo OVX ($13,11 \pm 1,75$ vs. $20,56 \pm 0,24$ U/L). O TF no grupo COROVX reduziu significativamente o acúmulo de gordura nos coxins mesentérico ($6,51 \pm 0,57$ vs. $10,24 \pm 0,75$ g), parametrial ($6,25 \pm 0,41$ vs. $12,26 \pm 0,91$ g) e inguinal ($4,40 \pm 0,48$ vs. $7,28 \pm 0,81$ g) em relação ao grupo OVX respectivamente. O TF também foi responsável pela redução significativa do peso corporal do grupo COROVX em comparação ao grupo OVX ($308 \pm 8,7$ vs. $350 \pm 6,0$ g). **Conclusão:** O TF foi eficiente em reduzir a concentração plasmática da enzima LPL em repouso e prevenir o acúmulo de gordura visceral e inguinal de ratas OVX, sendo este efeito mostrado pela redução do peso corporal em ratas OVX treinadas.

96

PARÂMETROS FISIOLÓGICOS E DA BIOQUÍMICA SÉRICA EM EQUÍNOS DA ESCOLA DE EQUITAZÃO DO EXÉRCITO

Liziana Maria Rodrigues¹, Fernanda Nascimento de Godoi¹, Eduardo Xavier Migon², Fernando Queiroz de Almeida¹, Hélio Fernando Moura de Almeida², Eduardo Schlup²

1 - Universidade Federal Rural Do Rio De Janeiro - UFRRJ

2 - Escola De Equitação Do Exército - EsEqEx

Introdução: Na avaliação de equínos, em treinamento e em competições, são utilizados análises da bioquímica sanguínea, as quais apresentam praticidade e baixo custo. Objetivou-se avaliar os parâmetros fisiológicos e da bioquímica sérica de equínos de Concurso Completo de Equitação (CCE). **Material e Métodos:** O ensaio foi conduzido na EsEqEx e na UFRRJ. Foram realizadas três coletas de sangue: no início, no 60º e no 82º dia do ensaio. Foram utilizados 12 equínos, treinados 1,2 h diariamente, em atividade intensa relacionada com a modalidade de CCE. As amostras de sangue foram coletadas com os equínos em repouso, três horas após fornecimento da dieta, em tubos a vácuo, contendo fluoreto de sódio, para determinação de glicose e lactato e, em tubos a vácuo, sem anticoagulante, para determinação de triglicerídios, colesterol, uréia, creatinina, γ -glutamil transferase (GGT), creatina quinase (CK) e aspartato aminotransferase (AST). As análises bioquímicas foram realizadas pelo método enzimático colorimétrico, utilizando kits comerciais. **Resultados e Discussão:** A concentração plasmática média de triglicerídios, de 36,3 mg/dL, abaixo dos valores de referência, de 40 a 44 mg/dL. Os demais parâmetros fisiológicos e da bioquímica sérica estão dentro da normalidade, sendo assim, pode-se considerar que os equínos avaliados não apresentam disfunção renal, pois uréia e creatinina são consideradas indicadores da função renal. Pode-se inferir, também, que os equínos não apresentavam doenças hepatobiliares, pois as enzimas GGT e AST são marcadores hepáticos e não estavam alteradas. A CK, que é uma enzima utilizada para avaliar danos musculares durante a atividade física, apresentou concentração dentro dos valores normais, indicando que o treinamento dos equínos foi adequado. Os maiores dispersões em relação à média foram observados nas enzimas AST e CK, de 126,3 e 142 U/L, respectivamente, seguido pela concentração de colesterol e uréia, de 20,9 e 17,7 mg/dL, respectivamente. Os valores de frequência cardíaca, temperatura corporal e lactato apresentaram valores similares entre machos e fêmeas. A maior diferença, em função do sexo, foi observada na concentração de CK, com maior valor nos machos, de 142,4 U/L. Os maiores valores observados nos machos foram na concentração de glicose, GGT e AST, com valores médios de 89,2 mg/dL, 17,2 e 234,3 U/L. Somente a concentração de uréia apresentou valores superiores nas fêmeas, de 39,6 mg/dL. **Conclusões:** Os equínos apresentam perfil bioquímico dentro dos valores referenciais da literatura corrente, com exceção dos triglicerídios. Os maiores valores dos parâmetros glicose, GGT, AST e CK foram observados nos machos e a maior concentração de uréia foi verificada nas fêmeas.

97

PENTATLO MILITAR: A TRAJETÓRIA NA MARINHA DO BRASIL

Carlos Felipe de Oliveira¹, Marcelo Pereira Marujo^{1, 2}, Lidiane Estevam Lima Marujo², Isauro Beltrán Núñez²,

1- Escola Naval

2- Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Introdução: A presente pesquisa apresenta a trajetória e o desenvolvimento da expressiva atividade física - Pentatlo Militar - da França ao Brasil. Modalidade oriunda das atividades físicas dos pára-quedistas franceses quando dos seus momentos ociosos de treinamento. Esta atividade desportiva requer uma expressiva performance física, técnica e psicológica bastante integrada diante dos obstáculos diversificados inerentes à modalidade. A busca constante pela melhoria dos índices nas provas denota a relevância da endurance individual e coletiva contínua da equipe. Na década de 50, esta modalidade começava a ser praticada no Brasil, em especial, pelos militares do Exército Brasileiro. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa converge-se em apresentar a trajetória desta eloqüente modalidade militar, em especial, na Marinha do Brasil. **Metodologia:** O método utilizado para esta elaboração foi a pesquisa documental. Este tipo de pesquisa se fundamenta na motivação desta técnica ser decisiva para a pesquisa em ciências sociais e humanas. Assim, se faz indispensável porque a maior parte das fontes escritas – ou não escritas – serem quase sempre a base do trabalho de investigação. **Resultados:** O resultado mostra o crescente recrudescimento do Pentatlo Militar nesta proficiente Instituição Militar a partir do desenvolvimento dessas atividades fundamentadas num treinamento de caráter, estritamente, técnico para uma dimensão mais didática e pedagógica. **Conclusão:** Nessa perspectivação, podemos concluir que o Pentatlo Militar é uma atividade típica do militarismo. Ademais, potencializa a formação do militar para atuar em situações adversas porquanto as especificidades intrínsecas as suas distintas provas, as quais exigem um exuberante preparo físico e psicológico, promoverem uma formação integral do militar.

98

PERCENTUAL DE GORDURA DOS CONTROLADORES DE TRÁFEGO AÉREO DA BASE AERONAVAL DE SÃO PEDRO DA ALDEIA/RJ - BAENSPA - MB

André de Brito Oliveira, Patrícia Rocha da Silva, Wagner Couto da Silva, César da Silva Santos.

Introdução: Os Controladores de Tráfego Aéreo (CTA) da Marinha do Brasil (MB), lotados na Base Aérea Naval de São Pedro da Aldeia (BAENSPA), são homens que, além de suas formações militares, recebem a especialização de Controle de Tráfego Aéreo, ministrado no Centro de Instrução e Adestramento Aeronaval (CIAAN). Este trabalho requer um estado de prontidão do CTA, em situações estressoras diversas e em turnos variados, o que sugere a incidência de acometimentos epidemiológicos próprios do labor. A partir de um estudo inédito no país, com vistas à implantação de um Programa de Ginástica Laboral no CTA da MB (Revista de Educação Física, 2007; Boletim da FIEP, 2008), cada vez mais se consolida os pressupostos teóricos que sustentam a necessidade da proposta para o setor, como forma de minimizar os fatores de risco relacionados à saúde e à segurança no trabalho. **Objetivo:** Tendo como meta, identificar, quantos forem possíveis, os indicadores epidemiológicos que permeiam a vida e o trabalho dos CTA da BAENSPA e colaboram para o surgimento de problemas e riscos laborais, buscar-se-á uma avaliação corporal para que possa oferecer, entre outros dados, o percentual de gordura, o qual será relevante às tomadas de decisão quanto à implantação da GL no setor e à orientação dos controladores quanto aos hábitos para uma vida saudável. **Metodologia:** Para tanto, foi aplicado um questionário a 33 militares CTA (avaliação antropométrica) contendo entre outros dados (IMC, RCQ, ZBS, PA e outros), o percentual de gordura, fazendo-se uso dos estudos e aplicação do protocolo de Petroski (2007). **Resultados:** Para visualizar melhor e evitar a dispersão dos resultados, os avaliados foram divididos em três grupos por faixa etária (≥ 40 anos, de 30 a 39 e ≤ 29) como informa a tabela abaixo. Se observarmos o fator idade, vemos que o %G piora à medida que aumenta a faixa etária. Em suma, 84,84% dos avaliados se encontram com o percentual de gordura acima da média ou muito alto.

GRUPOS POR IDADE	Nº DE MILITARES	% DE GORDURA				
		MUITO BAIXO	ABAIXO DA MÉDIA	MÉDIA	ACIMA DA MÉDIA	MUITO ALTO
≥ 40 anos	15	00	01	01	08	05
De 30 a 39	11	00	01	00	07	03
≤ 29	07	00	00	02	05	00
Σ	33 (100%)	00 (0%)	02 (6,06%)	03 (9,09%)	20 (60,60%)	08 (24,24%)

Conclusão: Como o esperado, o percentual de gordura do grupo avaliado mostrou-se crescente com base no fator idade. Considerando outros fatores avaliados e que também apresentaram uma relação com os indicadores epidemiológicos aqui apresentados, este estudo sugere que seja instituído, quando da criação do Programa de Ginástica Laboral para CTA, um ambiente propício a um treinamento cardiorrespiratório orientado, como forma de minimizar os indicadores de risco.

Apoio: Marinha do Brasil – BAENSPA.

99

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE NADADORES DA CATEGORIA INFANTIL

Leonardo Paiva de Britto^{2,5}, Nathália Medeiros^{2,4}, Gabriel Vieira^{1,2}, Carlos Assis^{1,2}, Álvaro Andreson^{2,3}, Paulo Figueiredo^{1,2}

1- Universidade Federal do Rio De Janeiro - EEF/UFJR

2- Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

3- Universidade Estácio de Sá - UNESA

4- Universidade Gama Filho - UGF

5- Centro Universitário Celso Lisboa - UCL

Introdução: Os dados antropométricos de jovens atletas têm sido cada vez mais levados em conta na iniciação esportiva, pois a avaliação e a comparação desses dados são importantes na seleção de talentos, no acompanhamento ao longo da temporada, visando o aumento da performance e da eficiência do nado no caso da natação. **Objetivos:** O presente estudo tem por objetivo identificar o perfil antropométrico, analisando a forma, a dimensão, a proporção e a composição corporal de jovens nadadores em nível competitivo. **Metodologia:** Foram analisados dados antropométricos de 31 atletas de natação, em ambos os gêneros, da categoria infantil de um grande clube brasileiro, no Rio de Janeiro. A amostra analisada foi dividida em: 13 atletas do sexo masculino, com média de idade 12.69 ± 0.48 anos, e 18 atletas do sexo feminino, com idade média de 13 ± 0.9 anos. Para análise da composição corporal, foram realizadas as seguintes medidas: peso corporal (balança digital BRITÂNIA, graduada em 100g), estatura (estadiômetro WISO, graduado em centímetros), envergadura (trena SANNY, graduada em centímetros), dobras cutâneas (plicômetro LANGE), o percentual de gordura, peso magro e o peso gordo, foram estimados através do protocolo de FAULKNER (1968). **Resultados:**

Variáveis	Masculino		Feminino	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Peso (kg)	56.26	10.84	49.88	7.87
Estatura (m)	1.63	0.08	1.57	0.04
Envergadura (m)	1.67	0.09	1.58	0.07
Peso Magro (kg)	49.31	8.59	43.42	5.32
Peso Gordo (kg)	7.55	2.70	7.47	2.11

Conclusão: Os resultados encontrados mostram atletas com pesos semelhantes aos encontrados em outros estudos. Valores de estatura e envergadura, encontrados em ambos os gêneros, ressaltam a importância destas variáveis na performance de um atleta de natação competitiva, para que o mesmo tenha uma vantagem hidrodinâmica, tornando, assim, o seu nado mais eficiente. A análise das variáveis de PM e PG mostram um percentil de gordura acima da média e de outros atletas de modalidades esportivas diferentes na mesma faixa etária. Resultados esses que se assemelham a valores publicados em outras pesquisas com nadadores, que pode ajudar na hipótese que um percentual de gordura mais elevado influencia, positivamente, na fluidez e no rendimento de atletas de nível competitivo.

100

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E MOTOR DE ADOLESCENTES PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA EM FORTALEZA, CEARÁ

Valter Cordeiro Barbosa Filho^{1,2}, Evanice Avelino de Souza^{2,3}, Rebeca Holanda Florentino², Gretha Kelly Santos Praciano², Luiz Fernando Cuozzo Lemos³

1- Universidade Federal do Ceará

2- Grupo de Pesquisa em Prevenção e Tratamento da Obesidade em Adolescentes - CNPq

3- Programa de Pós-graduação em Educação Física - Universidade de Brasília - UNB

Introdução: A educação física escolar tem importância primordial como colaboradora na prevenção da obesidade infantil. É fundamental que se perceba a relevância das interferências positivas que o profissional de Educação Física pode exercer sobre a formação de hábitos saudáveis na infância. **Objetivo:** O presente estudo objetivou analisar o perfil corporal e motor de adolescentes recém-ingressados num programa de atividade física orientada. **Metodologia:** Este estudo de caráter transversal foi realizado com 62 adolescentes com idades entre 10 a 14 anos ($12,50 \pm 1,32$ anos), sendo 33 (53,2%) do gênero masculino e 29 (46,8%) do feminino, oriundos de uma escola pública próxima a Universidade Federal do Ceará. A composição corporal foi analisada a partir das variáveis: massa corporal, estatura, circunferência da cintura (CC), relação cintura-quadril (RCQ) e dobras cutâneas tricipital (DT) e subescapular (DSE). Após a aquisição dos dados, era aplicada a fórmula de IMC (Massa/Estatura²) e realizada a soma das dobras tricipital e subescapular (SD) para o cálculo do percentual de gordura (%G), a partir do protocolo de Slaughter et al. (1988). Os testes motores aplicados foram propostos pelo *Eurofit* (1988): teste de equilíbrio de Flamingo, agilidade de Shuntlle-run e flexibilidade de sentar-e-alcançar. Para análise dos resultados, foi utilizada a estatística descritiva, *Pearson* para correlações entre variáveis e "t" de *Student* para diferenças entre gêneros. Utilizou-se o pacote estatístico SPSS 13.0 e adotou-se $p < 0,05$ como nível de significância. **Resultados:** Foram encontradas seguintes médias: massa corporal ($58,49 \text{ kg} \pm 10,72$), estatura ($1,53 \text{ m} \pm 0,90$), IMC ($24,93 \text{ kg/m}^2 \pm 3,23$), CC ($86,82 \text{ cm} \pm 8,38$), RCQ ($0,94 \pm 0,05$), DT ($19,71 \text{ mm} \pm 3,88$), DSE ($19,18 \text{ mm} \pm 5,18$), SD ($38,89 \text{ mm} \pm 9,07$), %G ($31,56\% \pm 5,96$), equilíbrio ($14,8$ quedas $\pm 3,81$), agilidade ($13,71 \text{ s} \pm 1,27$) e flexibilidade ($24,41 \text{ cm} \pm 12,36$). O IMC apresentou correlação forte ($r = 0,86$) com a CC, entretanto, foram observadas correlações moderadas ($r < 0,40$) entre as variáveis antropométricas e os testes motores. A CC apresentou correlação moderada ($r = 0,42$) com o equilíbrio para os adolescentes do gênero masculino, além do %G com a agilidade para o feminino ($r = 0,48$). Em relação aos gêneros, as variáveis IMC, CC e SD foram estatisticamente superiores nos adolescentes do gênero feminino. O resultado no teste de agilidade foi superior nos adolescentes do gênero masculino ($p < 0,05$). Os outros resultados foram estatisticamente semelhantes ($p > 0,05$). **Conclusão:** Com os resultados podemos concluir que os adolescentes participantes apresentam elevados indicadores de adiposidade e baixos índices de aptidão física, fatores que podem ser melhorados com um programa de intervenção.

101

PERFIL DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DOS UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FAESA-VITÓRIA-ES

Francine Lyrio da Fonseca, Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves, Helder Lopes de Souza, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Rafael Lira, Rafael Nunes, Ronaldo Mendes

FAESA

Introdução: A aptidão cardiorrespiratória é o componente da aptidão física relacionado à saúde que descreve a capacidade dos sistemas cardiovascular e respiratório de fornecer oxigênio, durante uma atividade física contínua.

Objetivo: Traçar o perfil da aptidão cardiorrespiratória dos universitários de Educação Física da FAESA-Vitória-ES. **Metodologia:** Pesquisa quantitativa e descritiva, com 9 indivíduos do sexo masculino, com 23 ($\pm 3,7$) anos, 75,9 ($\pm 13,7$) kg e 177,6 ($\pm 5,7$) cm, e 11 indivíduos do sexo feminino, com 22 ($\pm 2,3$) anos, 59,5 (± 5) kg, 165,5 ($\pm 6,4$) cm, 10% do universo. Os instrumentos foram: 1 esteira ergométrica, modelo RT250 da marca Movement, e 1 freqüencímetro, da marca Polar. A variável analisada foi a mensuração do $VO_{2m\acute{a}x}$, através de teste submáximo de resistência cardiorrespiratória em esteira, protocolo de Ellestad (1986), tabela do American Heart Association (1995). Para o trato estatístico, foi utilizado média e desvio padrão.

Resultados: Nos homens, o $VO_{2m\acute{a}x}$ foi de 52,3 ($\pm 5,0$) ml.kg.min⁻¹ e, nas mulheres, foi de 40 ($\pm 5,6$) ml.kg.min⁻¹. **Conclusão:** Os universitários avaliados do sexo masculino apresentaram, predominantemente, níveis excelentes de aptidão cardiorrespiratória recomendada para saúde, porém, as mulheres se encontram com níveis regulares, apresentando, assim, uma condição maior de risco de doenças cardiovasculares e maior dificuldade no controle do colesterol, pressão arterial e obesidade.

102

PERFIL DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DOS UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FAESA-VITÓRIA-ES

Bruno Barcellos Martins, Carlos Henrique Xavier, Douglas Pereira Mendes, Eliane Cunha Gonçalves, Francine Lyrio da Fonseca, Helder Lopes de Souza, Henrique Gomes Bispo, Jamili Escandian De Nadai, Jonatas Cardozo, Rafael Nunes, Ronaldo Mendes Pereira

FAESA

Introdução: A flexibilidade tem inúmeros benefícios no treinamento desportivo. **Objetivo:** Traçar o perfil do nível de flexibilidade dos universitários de Educação Física - FAESA -Vitória-ES. **Metodologia:** pesquisa quantitativa e descritiva com um n de 9 indivíduos do sexo masculino com 23 ($\pm 3,7$) anos, 75,9 ($\pm 13,7$) kg e 177,6 ($\pm 5,7$) cm e 11 indivíduos do sexo feminino com 22 ($\pm 2,3$) anos, 59,5 (± 5) kg, 165,5 ($\pm 6,4$) cm, através do teste de sentar e alcançar. Os instrumentos utilizados foram: 1 colchonete, banco de Wells da marca Cardiomed, como referência foi utilizada a tabela de Pollock e Wilmore (1993). Para o trato estatístico, foi utilizado média e desvio padrão.

Resultados: Para os homens, o nível de flexibilidade foi de 28,6 ($\pm 11,1$) cm e para as mulheres, 31,3 ($\pm 13,2$) cm. **Conclusão:** Tanto os homens, quanto as mulheres, se encontram no patamar regular, sendo constatado que os estudantes, de ambos os sexos, nessa faixa etária, apresentam-se abaixo da média do nível de flexibilidade dos padrões aceitáveis de normalidade, contribuindo para uma maior probabilidade de lombalgias e problemas maiores na coluna vertebral.

103

PERFIL DO VO_{2max} EM PRATICANTES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

José Cristiano Paes Leme da Silva e Sabrina Erbisti de Freitas
UNIFOA - Centro Universitário de Volta Redonda, RJ

Introdução: Atualmente, o envolvimento em programas de Exercício Físico (ExF) é uma prática em grande parte da população economicamente ativa no Brasil e no mundo. O ExF é definido como: “seqüência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento” (BARBANTI, 1994, p.118). Alguns espaços oferecem oportunidade para tal prática como: academias, clubes e espaços do poder público dentre outras possibilidades (COSTA, 2004, TUBINO, GUARRIDO e TUBINO, 2007). **Objetivo:** O objetivo do estudo foi produzir material vinculado às investigações direcionadas a analisar alterações morfofuncionais derivadas dessa prática. **Metodologia:** Foi realizado um estudo com *design* transversal e descritivo de campo. A amostra (n = 10) foi composta unicamente por indivíduos do gênero feminino (20 a 26 anos) que freqüentam três sessões semanais em aulas de ginástica localizada. Aplicou-se o teste de degrau para avaliação indireta do VO_{2max} (POMPEU, 2004, p.105 – 106; QUEIROGA, 2005, p.172). Foi utilizado o teste *t* (BARRIDO e REIS, 2003) e significância de $p < 0,05$, para testar a hipótese nula de que: ‘Não há diferença significativa entre a média de VO_{2max} encontrada no estudo e a média estabelecida para mesmo sexo e faixa etária com base em 14 publicações consultadas’. Foi aplicada estatística descritiva (média, desvio padrão, variância, coeficiente de variância e índice ‘Z’) para melhor interpretação da dispersão dos dados. **Resultados:** A média (\pm DP) de VO_{2max} no grupo foi de 41,2(\pm 3,1) ml.kg⁻¹.min⁻¹. Comparada com as publicações examinadas, este valor está abaixo em apenas três destas para o que é estabelecido como VO_{2max} médio para o mesmo intervalo etário e gênero, superando, portanto, o valor estabelecido nas onze restantes. O coeficiente de variação da amostra foi de 0,07 contra 0,08 em relação aos dados propostos pelos autores consultados, sugerindo boa homogeneidade na amostra. Três indivíduos atingiram índice ‘Z’ acima da média do grupo, sendo que os sete restantes situaram-se abaixo desta. **Conclusões:** Os resultados demonstram que: 1 - Embora não se trate de amostra aleatória os resultados corroboram benefícios derivados da prática de ExF sobre a capacidade aeróbia; 2 - Mesmo para indivíduos com índice ‘Z’ abaixo da média, seus respectivos valores de VO_{2max} são compatíveis com o nível considerado ‘médio’ ou ‘razoável’ na maioria das publicações consultadas reforçando a defesa de um estilo de vida fisicamente ativo como promotor de melhor prontidão psicofísica e morfofuncional; 3 - Embora forneça medida indireta do VO_{2max}, o protocolo de banco / degrau pode ser considerado ferramenta útil na monitoração da capacidade funcional humana, notadamente em processos de avaliação antropométrico funcional; 4 - Recomenda-se a execução de estudos longitudinais neste tipo de avaliação.

104

PERFIL HEMATOLÓGICO DE EQUÍNOS EM ATIVIDADE ESPORTIVA DA ESCOLA DE EQUITACÃO DO EXÉRCITO

Fernanda Nascimento de Godoi¹; Juliano Santiago Martins¹; Fernando Queiroz de Almeida¹; Eduardo Xavier Migon²; Eduardo Schlup²; Hélio Fernando Moura de Almeida²

1- Universidade Federal Rural Do Rio De Janeiro - UFRRJ

2- Escola De Equitação Do Exército - EsEqEx

Introdução: A análise sangüínea é utilizada como método complementar na avaliação do treinamento e do estado clínico dos eqüinos. Objetivou-se avaliar o perfil hematológico de eqüinos na modalidade de Concurso Completo de Equitação (CCE), na Escola de Equitação do Exército (EsEqEx). **Material e Métodos:** O ensaio foi conduzido na EsEqEx e na UFRRJ. Foram realizadas três coletas de sangue, no início, no 60^o e no 82^o dia do ensaio. Os eqüinos foram pesados semanalmente e observado o escoro corporal. Os animais foram treinados 1,2 h diariamente, em atividade intensa relacionada com a modalidade de CCE. As amostras de sangue foram coletadas com os eqüinos em repouso, às 6:00 horas, três horas após o fornecimento do concentrado. Foram feitas as análises do volume globular (VG) pelo método de microhematócrito. A hematimetria e a leucometria global foram avaliadas através da contagem de células em câmara de Neubauer e a leucometria específica através da avaliação de esfregaço sangüíneo em microscopia óptica. A concentração de sólidos totais e do fibrinogênio foi realizada através de refratometria e, da hemoglobina, por espectrofotometria. O volume corpuscular médio (VCM) e concentração de hemoglobina corpuscular média (CHCM) foram obtidos através da relação de parâmetros acima descritos. Os resultados foram submetidos à análise estatística descritiva. **Resultados e Discussão:** Os parâmetros VG e eritrócitos dos eqüinos em repouso apresentaram valores médios de 32,4% e 5,1x10⁶/μL, respectivamente, inferiores aos valores de referência de 38 a 42% e 7,0 a 11,0x10⁶/μL. A concentração de hemoglobina apresentou valores de 10,9 g/dL, valor um pouco abaixo da faixa da normalidade de eqüinos atletas. Os valores médios de VCM, de 64,1%, apresentaram-se acima dos valores de referência, de 42,0 a 47,0%. Na literatura corrente, pondera-se que o fator racial e o tipo de atividade esportiva devem ser considerados nas interpretações dos parâmetros sangüíneos em eqüinos. Ao avaliar o perfil hematológico em função do sexo, verifica-se que os parâmetros não apresentaram diferenças importantes entre machos e fêmeas. A diferença entre os valores médios de machos e fêmeas dos parâmetros volume globular e CHCM foi de 0,5%; sólidos totais e hemoglobina foi de 0,1 g/dL. Porém, existem trabalhos com cavalos com diferença significativa em função do sexo nos parâmetros de VCM com maiores valores observados para fêmeas, e CHCM com maiores valores observados nos machos. **Conclusões:** Os eqüinos avaliados de CCE apresentam perfil hematológico com menores valores do volume globular, eritrócitos e hemoglobina e com maiores valores de volume corpuscular médio em relação aos referenciais citados na literatura corrente.

105

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E ATIVIDADES FÍSICAS DE ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL RESIDENTES NO ENTORNO DA MATA DO PAU FERRO - AREIA - PB

Thiago Siqueira Paiva de Souza

Departamento de Ciências Fundamentais e Sociais/Centro de Ciências Agrárias/Universidade Federal da Paraíba

Introdução: Esse estudo foi realizado no âmbito do Programa de extensão "Geração de renda e desenvolvimento: uma proposta para sustentabilidade sócio-ambiental de comunidades localizadas no entorno da Reserva Ecológica Mata do Pau Ferro no município de Areia – PB (MEC/PROEXT)" cujo principal objetivo é construir uma relação de coexistência entre os seres humanos e os recursos naturais como possibilidade para viabilizar o desenvolvimento sócio-econômico aliado a conservação dos recursos naturais existentes nas comunidades. **Objetivo:** A pesquisa teve como objetivo geral analisar o perfil sociodemográfico e atividades físicas de estudantes do ensino fundamental residentes em comunidades do entorno desta Reserva florestal da Mata Atlântica. **Metodologia:** Essa pesquisa foi caracterizada metodologicamente como descritiva do tipo Survey, onde se utilizou como instrumento um questionário de perguntas fechadas. A amostra foi composta por 74 estudantes selecionados de forma aleatória que apresentaram idade média de 18,7 anos, estando 87,84% com idade acima do normal para o grau de ensino ao qual se enquadram. Esses alunos moram, em média, com 6,2 pessoas na mesma residência e 86,5% não sabem a escolaridade do chefe da família a qual pertence ou estes possuem fundamental incompleto. **Resultados:** Quanto à atividade física, 37,84% deslocam-se para o colégio a pé num tempo médio de 24,8 minutos; o sedentarismo no lazer foi encontrado em 54,05% desses estudantes; em casa, 71,6% fazem atividades físicas com frequência habitual igual ou superior a cinco dias semanais durante, em média, três horas e quatro minutos diários; e quase a totalidade da amostra (98,65%) pratica algum tipo de Atividade Física. **Conclusão:** Conclui-se que, nas comunidades do entorno da Reserva da Mata do Pau Ferro, o sedentarismo parece não ser um grande problema de saúde pública, porém se faz necessário analisar a qualidade dessas atividades físicas, bem como o nível de conhecimento dos componentes da amostra acerca deste tema e sua relação com a saúde. Pode-se dizer, também, que as abordagens pedagógicas da Educação Física devem adquirir características próprias nessa região, diferentes das encontradas na maioria dos livros e periódicos do assunto, muito mais focadas nas problemáticas urbanas, necessitando, para isso, mais estudos para compreender a Cultura corporal do movimento em locais semelhantes ao pesquisado.

106

PREDIÇÃO DA MASSA MUSCULAR DE HOMENS IDOSOS ATRAVÉS DE VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS E IMPEDÂNCIA BIOELÉTRICA

Luiz Rodrigo Augustemak de Lima¹, Cassiano Ricardo Rech²

1- Universidade Federal do Paraná

2- Universidade Estadual de Ponta Grossa

Introdução: A massa muscular esquelética (MME) é um importante indicador morfológico da capacidade funcional, independência e mortalidade em idosos. Instrumentos válidos, práticos e de baixo custo para estimativa da MME são necessários. **Objetivo:** Analisar o poder preditivo das variáveis antropométricas e de impedância bioelétrica (BIA) para predição da MME em homens idosos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 60 homens idosos (60 a 81 anos). Foram mensuradas as variáveis antropométricas de massa corporal (MC), estatura (EST) e da impedância bioelétrica. A MME utilizada como critério foi estimada por meio da equação proposta por Kim et al (2000), que utiliza como variável preditora a soma dos tecidos moles do esqueleto apendicular (TMMA) obtido na análise da Absortometria Radiológica de Dupla Energia (DEXA). Na análise descritiva dos dados, foram realizadas medidas de tendência central e dispersão. A análise da correlação linear de Pearson foi realizada a fim de verificar o grau de linearidade e o valor preditivo das variáveis para estimar a MME. Foram testadas as variáveis de massa corporal (kg), índice de massa corporal (kg/m^2), % gordura corporal (%G), razão entre a estatura ao quadrado e a resistência da BIA (EST^2/R). Para a análise dos dados, utilizou-se o pacote estatístico SPSS versão 10.0, adotando um nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Os idosos apresentaram valores médios e desvios-padrão de MC 74,4 kg ($\text{dp}=10,6$), EST de 167,3 cm ($\text{dp}=7,3$), índice de massa corporal 26,5 kg/m^2 ($\text{dp}=2,7$), gordura corporal média de 23,0% ($\text{dp}=5,7$) e massa livre de gordura média de 55,03 kg ($\text{dp}=6,1$). A capacidade preditiva das variáveis antropométricas e de BIA são apresentados na Tabela 1.

TABELA 1
VALORES PREDITIVOS DAS VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS E DE BIA PARA A ESTIMATIVA MME EM HOMENS IDOSOS.

Variáveis	r	r ²	p
Massa corporal (kg)	0,81	0,66	0,000
IMC (kg/m^2)	0,51	0,26	0,000
%Gordura	0,01	0,01	ns
EST ² /R	0,88	0,80	0,000

IMC: índice massa corporal; EST²/R: razão entre a estatura ao quadrado e a resistência ns: não significativo.

Conclusão: Variáveis antropométricas podem explicar de 26 a 66% da variação na MME, sendo a razão entre a estatura ao quadrado e a resistência um ótimo preditor, pois explica 80% da variação na MME.

107

**PREVALÊNCIA DE ALTERAÇÕES
ECODOPPLERCARDIOGRÁFICAS EM FUTEBOLISTAS
SUBMETIDOS AO PROTOCOLO SOMA DE AVALIAÇÃO
PRÉ-PARTICIPAÇÃO**

Serafim Borges, Luiz Cláudio Baldi, Daniela Borges, Arnaldo Rabischoffsky, Michel Wassersten, Luciana Peres, Heitor Cruz, Frederico Cavalcanti, Christiane Wiefels.

serafimfb@gmail.com

Clube de Regatas do Flamengo - CICAAT - DIVISÃO SOMA

Introdução: A intensidade e o tipo de treinamento físico promovem mudanças nas paredes e cavidades do coração. O ecocardiograma (ECO) representa uma ferramenta importante na avaliação pré-participação de atletas de futebol. Dentro desse contexto, o Protocolo SOMA recomenda ECO para todos os atletas a partir dos 20 anos e naqueles que apresentam achados clínicos sugestivos de cardiopatia, independente da idade.

Objetivos: Determinar a prevalência de alterações ecodopplercardiográficas em atletas de futebol avaliados no CICAAT-DIVISÃO SOMA (SOMA). Estimar o valor real do cruzamento ECO x EXAME FÍSICO na detecção das doenças estruturais do coração que evidenciam alteração na ausculta cardíaca.

Metodologia: Foi realizado um estudo transversal durante a fase de pré-temporada da prática do futebol no ano de 2005. Um total de 150 atletas de futebol foi avaliado no SOMA do Clube de Regatas do Flamengo, sendo submetido a um *screening* clínico incluindo anamnese, exame físico e eletrocardiograma (ECG). Os 60 atletas a partir dos 20 anos de idade independente dos achados clínicos realizaram o ECO e dos 90 atletas com idade entre 10 e 19 anos inclusive, foram submetidos a tal exame somente os que ao exame físico apresentaram ausculta sugestiva de doença valvar. Os exames de ECG e ECO foram realizados com os aparelhos Ecafex e VIVID 7 – General Electric no SOMA e Hospital Pró-Cardíaco no Rio de Janeiro respectivamente. **Resultados:** A idade variou de 10 a 32 anos. A maioria dos atletas, 93,3% ($n = 140$) não apresentou evidências de cardiomiopatia hipertrófica ou de outra patologia cardiovascular grave, porém foram encontrados 3 (2%) atletas com prolapso de valva mitral, 2 (1,3%) com valva aórtica bicúspide, 1 (0,66%) com valvulopatia reumática mitral com gradiente AE/VE médio de 4 mmHg e 2 (1,3%) reumáticos mitro-aórticos (espessamento valvar); ainda identificamos 1 (0,66%) atleta com volumoso aneurisma de septo interatrial e outro com alongamento amplo da cordoalha tendínea do folheto anterior da valva mitral. Dos 10 atletas com achados ecodopplercardiográficos citados, 7 (70%) apresentaram alterações prévias no exame clínico. **Conclusão:** A ocorrência de achados ecocardiográficos no exame pré-participação que evidenciam doença cardiovascular importante, como a cardiomiopatia hipertrófica, não são muito frequentes. O exame físico de boa qualidade representa uma etapa de baixo custo da avaliação pré-participação. Este pode representar o indicador de estudo ECOCARDIOGRÁFICO ou dispensá-lo em atletas abaixo dos 20 anos, reduzindo a realização indiscriminada de ECO em atletas assintomáticos do ponto de vista cardiovascular.

108

**PREVALÊNCIA DE OBESIDADE CENTRAL AVALIADA ATRAVÉS
DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E CORRELAÇÃO COM
CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO EM MULHERES DE UMA
ACADEMIA DA ZONA SUL DE NITERÓI**

Ignácio Antônio Seixas-da-Silva, Marcus Vinicius Accetta Vianna, André Luiz Marques Gomes.

LAFIEX - Campus Niterói - Universidade Estácio de Sá - RJ - Brasil.

Introdução: O excesso de tecido adiposo, na região abdominal, é considerado obesidade central e apresenta risco diferenciado, quando comparada com outras formas de distribuição de gordura corporal em relação a diversas morbidades associadas com o excesso de gordura corporal (Olinto et al., 2006). O objetivo do presente estudo foi de verificar a diferença na prevalência de obesidade central, avaliada através da razão cintura-quadril (RCQ) e circunferência abdominal (CA), e de correlacionar o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$), estimado de forma indireta, em repouso, com esses dois métodos de avaliação da obesidade central.

Metodologia: A amostra foi composta de 50 mulheres, que fizeram avaliação física no período de julho a setembro de 2008, e avaliadas pelo mesmo avaliador. Para a realização da avaliação física, as mulheres foram orientadas previamente a utilizarem a menor quantidade de roupa possível. As medidas antropométricas utilizadas foram circunferências de quadril (CQ) e abdômen e foram avaliadas através de uma trena antropométrica Sanny® (precisão 0,1 cm). A obesidade central foi classificada como valores de CA ≥ 80 cm ou valores de RCQ $\geq 0,85$ cm. O $VO_{2máx}$ obtido, verificado através da variabilidade da frequência cardíaca, foi avaliado de forma indireta em repouso pelo *fittest* do Polar® modelo S210 com classificação *Low*. Para análise descritiva dos dados, utilizou-se a média e o desvio-padrão, prevalência e foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson* para encontrar as correlações entre o $VO_{2máx}$ estimado, CA e RCQ. **Resultados:** A idade das avaliadas foi em média de $34,09 \pm 12,83$ anos. Os dados relacionados às variáveis antropométricas estudadas e o consumo máximo de oxigênio estão dispostos na tabela 1. Ao verificar a prevalência de obesidade central através da medida de CA, esta foi encontrada em 48% das mulheres avaliadas, enquanto que, quando avaliada através da RCQ, apenas 14% foram classificadas como possuindo obesidade central. A CA apresentou uma forte correlação inversa com o $VO_{2máx}$ estimado ($r = -0,628$; $p < 0,01$), enquanto que a RCQ obteve apenas uma correlação inversa regular ($r = -0,472$; $p < 0,01$).

**TABELA 1
MÉDIA E DESVIO-PADRÃO (DP) DAS VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS
ANALISADAS E DO $VO_{2MÁX}$ (N=50).**

Variável antropométrica	Média	DP
CA (cm)	81,21	$\pm 9,22$
CQ (cm)	102,6	$\pm 5,98$
RCQ (cm)	0,79	$\pm 0,06$
$VO_{2máx}$ (ml.kg.min ⁻¹)	30,04	$\pm 5,01$

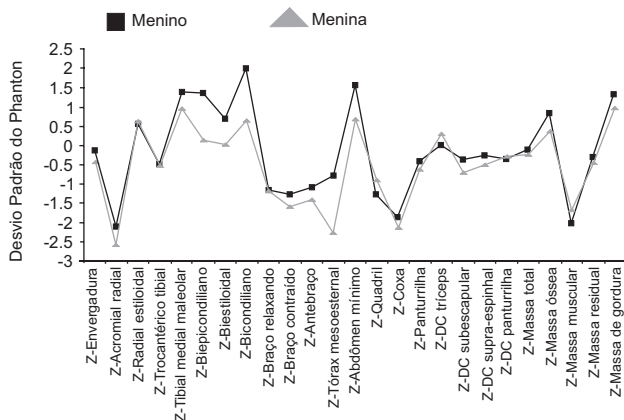
Conclusão: A prevalência da obesidade central parece ser subestimada quando avaliada através da RCQ em mulheres, pois estas tendem a acumular mais gordura na região glúteo-femoral aumentando o denominador da razão. O $VO_{2máx}$, verificado de forma indireta e em repouso, apresentou forte correlação inversa com a medida de CA, enquanto que, com a RCQ, esta foi apenas regular.

109
PROPORCIONALIDADE CORPORAL DE JOVENS PRATICANTES DE ATLETISMO PRÉ-MIRINS

Vladimir Schuindt da Silva¹, Israel Souza², Guideilse Damasceno Langohr³, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da Rocha³.

1-Universidade Federal de Santa Catarina - SC - Brasil.
2-Escola Nacional de Ciências Estatísticas - Rio de Janeiro - RJ - Brasil.
3-Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - Rio de Janeiro - RJ - Brasil.

Introdução: A proporcionalidade dos diferentes componentes e segmentos corporais têm interessado ao homem desde a Antiguidade. O “Phantom” é uma referência humana assexuada, bilateralmente simétrica e arbitrária com características antropométricas específicas, estabelecendo suas medidas a partir de estudos antropométricos realizados em grandes populações. É um instrumento de cálculo, não um modelo. O uso mais importante da referência “Phantom” é na padronização das variáveis antropométricas. Para tornar mais operacional este tipo de análise, aplica-se o conceito estatístico do escore Z ao estudo da proporcionalidade. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi o de analisar a proporcionalidade corporal de jovens praticantes de atletismo Pré-Mirins, em função do sexo. **Metodologia:** Participaram do presente estudo 36 jovens, sendo 25 meninos e 11 meninas, com idade variando de 5 a 10 anos (9,94), participantes do projeto “SUDERJ EM FORMA”, no Centro Nacional de Treinamento de Atletismo Caixa do Rio de Janeiro. Para realização do trabalho foram coletadas determinadas medidas antropométricas. Após a realização do teste de normalidade de Shapiro-Wilk, utilizou-se estatística descritiva, com valores de média, desvio-padrão (DP), mínimo e máximo, para a caracterização da amostra. Em seguida, comparou-se as variáveis antropométricas em função do sexo com a utilização do teste U de Mann-Whitney, com nível de significância adotado de 5%. **Resultados:**



Conclusão: A estratégia “Phantom” conduz a resultados mais seguros, uma vez que a comparação se dá por valores padronizados, ao invés de valores absolutos, na comparação entre sexos. Neste caso, os meninos apresentaram valores absolutos superiores aos das meninas nas variáveis: massa óssea (p=0,035), perímetro de tórax mesoesternal (p=0,002) e nos diâmetros aferidos, bi-epicondiliano de úmero (p=0,004), bi-condiliano de fêmur (p=0,003) e o bi-estilóide (p=0,047).

110
PROVÁVEL INFLUÊNCIA DE ASPECTOS MATURACIONAIS NAS VARIÁVEIS CINEANTROPOMÉTRICAS DE JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL

Martinez Scremin, Luana Costa, gustavo casimiro-lobes, Astrogildo vianna oliveira-júnior

Laboratório de Cineantropometria (LABCINE) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Introdução: A prática do voleibol vem despertando cada vez mais interesse da população, principalmente de jovens, motivados pelos resultados obtidos pelas equipes nacionais. Embora seja bem documentada a especificidade dos processos de crescimento, desenvolvimento e maturação, poucos estudos consideram tais particularidades quando avaliam jovens atletas. É escassa também a análise de tais aspectos nos âmbitos de intervenção prática da Educação Física. Não é raro, por exemplo, encontrar grupos maturacionalmente distintos em uma mesma categoria esportiva. A idade cronológica (IC) é frequentemente incluída nesses casos. Entretanto, como os processos de crescimento e desenvolvimento humano são fenômenos biológicos complexos, a inclusão de outras variáveis, como mais adequada para avaliação da maturação biológica (MB), é recomendada. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi analisar as variáveis cineantropométricas de jovens atletas de uma mesma categoria de voleibol, levando em consideração o aspecto maturacional. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 12 jogadores de voleibol mirim de um importante clube do Rio de Janeiro (IC: 13,02±0,68 anos; estatura: 170,36±11,50 cm; massa corporal total: 59,80±11,86 kg). Estudaram-se a massa corporal total (MCT), estatura (E), índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura (%G), massa corporal magra (MCM) e impulsão vertical (IV). Para determinação da IO utilizou-se o método de Tanner-Whitehouse 3 a partir de radiografia de mão e punho esquerdos. Para análise estatística foram utilizados os índices de correlação Pearson e Spearman e teste-t de Student (p<0,05). **Resultados:** Não foram observadas diferenças estatísticas significativas entre a IC e IO. Porém, quando os atletas foram estratificados pela diferença IO-IC (atrasados < -1 < síncronos < 1 < adiantados), observamos maiores valores na IV (13,8%; p=0,002), na E (10,3%; p=0,002) e na MCM (21,6%; p=0,028) no grupo adiantado. Já no grupo síncrono o IMC (13,7%; p=0,019) e o %G (31,8%; p=0,0481) foram significativamente maiores. **Conclusão:** Nossos resultados sugerem que a IO, utilizada de forma isolada, pode não ser sensível para determinar variações maturacionais significativas. Mas, quando empregada em associação com a IC, pode auxiliar na caracterização e melhor compreensão do desempenho de jovens atletas. Essas são ferramentas úteis para programar e avaliar o treinamento destinado a adolescentes, minimizando assim agravos à saúde e a sub ou superestimação de suas valências físicas. No voleibol brasileiro percebe-se a carência de informações relacionadas aos aspectos cineantropométricos e maturacionais dos atletas, principalmente nas categorias de base. Assim, propõe-se que mais estudos sejam realizados para a continuidade do desenvolvimento desta modalidade.

REVISED
1:07 pm, 12/18/08

111

QUEM INSPIROU PIERRE DE COUBERTIN PARA IDEALIZAR OS JOGOS OLÍMPICOS?

José Mauricio Capinussú

jmcapinussu@hotmail.com

UNIVERSO - Universidade Salgado de Oliveira

Introdução: Passado mais de um século, ainda se discute que personagem ou qual evento motivou Pierre de Coubertin a idealizar os Jogos Olímpicos. Neste particular, os historiadores abordam, por meio de um abrangente levantamento, informações procuradas por Coubertin desde os Festivais Esportivos Fenícios; os Jogos Olímpicos e o jogos gregos, ainda na idade antiga; bem como os Jogos Olímpicos de Cotsworld, na Inglaterra; os Jogos Olímpicos de Rondeau, na França; os Zappas Games, na Grécia; e, talvez o que mais contribuiu para alimentar o sonho de Coubertin, os Jogos Olímpicos Nacionais, realizados, na Inglaterra, pelo Dr. Penny Brooks, já na segunda metade do século XIX. **Objetivo:** Demonstrar que Coubertin não se valeu de uma só fonte para corporificar o seu projeto de reativar os Jogos Olímpicos. Coubertin aliava os seus conhecimentos e a sua paixão pela causa grega, a prática de esportes, como o remo e a esgrima. Se analisarmos o seu discurso no evento que criou o Comitê Olímpico Internacional (Paris, junho de 1894), e a filosofia com que argumentou suas idéias, chegamos ao objetivo deste estudo: Coubertin se valeu de várias fontes, representadas pelos eventos citados na introdução, tirando de cada uma importantes informações, com predominância para eventos realizados mais proximamente aos primeiros Jogos da Era Moderna, em 1896, como os Zappas Games e os Jogos Olímpicos Nacionais da Inglaterra. **Metodologia:** Utilizando a técnica da historiografia, o estudo baseou-se em autores brasileiros e estrangeiros, estes em maioria, uma vez que a bibliografia nacional sobre o assunto ainda é restrita. Os livros consultados para o trabalho se incluem na literatura branca, correspondente a publicações comerciais, amplamente difundidas, em disponibilidade no mercado, os estrangeiros adquiridos mediante esquemas de importação bastante agilizados. **Resultados:** A bibliografia pesquisada nos revelou a unanimidade dos autores em apontar o Barão de Coubertin como o grande apologista e incentivador dos Jogos Olímpicos da Idade Moderna. No século XX e no século XXI foram consultados 7 autores nacionais e 18 estrangeiros. Apesar de alguns, como o grego Konstantinos Georgiads, citado por Gustavo Pires (2007), afirmar que o Barão, ao fundar o COI e reeditar os Jogos Olímpicos, limitou-se a aproveitar a idéia dos seus verdadeiros precursores, Evangelis Zappas e o Dr. William Penny Brookes. **Conclusão:** A influência e a inspiração de Coubertin vieram de sua incansável busca por informações em livros, jornais ou qualquer publicação da época dos eventos, principalmente de Rondeau, Zappas Games ou sobre Penny Brookes. Valeram, portanto, os estudos feitos por Coubertin ao longo dos anos e sua incansável pesquisa nos anais dos eventos desde os Festivais Fenícios até os Jogos Olímpicos Nacionais da Inglaterra.

112

RABDOMIÓLISE: UMA SÍNDROME AINDA DESCONHECIDA PELOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Oliveira GS., Marafoni L, Casimiro-Lopes G.

Lab de Cineantropometria, Instituto de Educação Física e Desportos, UERJ - RJ

Introdução: A rabdomiólise é uma síndrome caracterizada por danos na musculatura esquelética, resultando em extravasamento do conteúdo celular (mioglobina, potássio, fosfato, enzimas, etc.). Seus primeiros sinais e sintomas podem incluir mialgias, fraqueza muscular e urina escura. Diversas situações podem aumentar o risco de seu aparecimento como traumatismo corporal, convulsões, consumo de álcool, infecções, cirurgias, doenças hormonais e uso de certas drogas como cocaína e estatinas. Sendo assim, a população que pode potencialmente ser acometida se torna bastante ampla (indivíduos saudáveis ou não, jovens ou idosos, sedentários), quando se considera a prática de atividade física em geral, sabendo que a mesma pode, por si só, desencadear esta síndrome ou potencializar seu aparecimento em combinação com um ou mais destes fatores. **Objetivos:** Investigar o número de profissionais de Educação Física (PEF) que detém conhecimentos básicos sobre rabdomiólise e sua relação com seu campo de trabalho. **Materiais e Métodos:** O estudo foi realizado através de um questionário aplicado em PEFs de diferentes regiões do estado do Rio de Janeiro (zona Norte, Oeste, Sul e Centro), com perguntas relativas ao conhecimento sobre rabdomiólise. Estes questionários foram respondidos por 50 indivíduos. **Resultados:** Todos os indivíduos entrevistados (100%) não possuíam nenhum conhecimento sobre rabdomiólise. **Discussão:** O diagnóstico da rabdomiólise se baseia, em grande parte, na determinação da atividade enzimática de creatina quinase e na presença de mioglobinúria. A abordagem terapêutica envolve, basicamente, a prevenção e o tratamento da insuficiência renal e, em muitos casos, se utiliza uma hidratação precoce e vigorosa associada ou não a uma diurese alcalina forçada. Embora este quesito esteja fora do alcance profissional do PEF, informações sobre esta síndrome são relevantes no que se refere à prescrição adequada de exercícios para evitar estas e outras complicações. A falta de conhecimento sobre este assunto, observada no grupo estudado, chama a atenção, já que, neste círculo profissional, o esforço físico está sempre presente e pode levar ao desenvolvimento desta síndrome que pode ser fatal em alguns casos. Alguns autores relataram a ocorrência de óbito em períodos subsequentes (13 horas) após a realização de um teste de corrida para avaliação da aptidão física em ambiente controlado. Ao se levar em conta que estes profissionais trabalham interagindo com pessoas, a abrangência do problema se torna ainda maior. Além disso, existe também a possibilidade desta situação acontecer em ambientes onde não existem profissionais de Saúde, fato que pode fazer com que este quadro seja tratado como um evento sem maior relevância, aumentando os riscos de morbi-mortalidade.

113

RELAÇÃO DO RISCO CORONARIANO COM AS ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE OS PARTICIPANTES DA FEIRA DE TALENTO NA UNIVERSIDADE VALE DO RIO DOCE - UNIVALE

Carmen Lúcia Carvalho Pinto^{1,2}, Helzilene Araújo de Souza da Silva^{1,2}, Fabrícia Geralda Ferreira², Luciana Trancozo², Elgita de Lima^{1,2}, Maria Alice da Silva^{1,2}, Vanessa de Freitas Silva^{1,2}, Alex Sandro Seccato²

1- Graduando em Educação Física

2- Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Física – NEPEF, Universidade Vale do Rio Doce.

Introdução: Atualmente as doenças cardiovasculares representam um importante problema de saúde não só no Brasil, mas como em todo o mundo, constituindo a principal causa de morbimortalidade com altos custos em assistência médica (Gus et al., 2001). **Objetivo:** Levando em consideração que a atividade física está diretamente ligada à redução dos riscos de desenvolvimento de doenças coronarianas e, conseqüentemente, à saúde, o objetivo deste estudo é de relacionar as atividades físicas habituais o risco coronariano entre os participantes da Feira de Talento na Universidade Vale Do Rio Doce - UNIVALE. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada em uma Feira de Talento na UNIVERSIDADE VALE DO RIO DOCE no mês de setembro 2007 no Município de Governador Valadares / MG, com 114 pessoas, de ambos os sexos, com idade entre 9 e 41 anos ($24 \pm 9,8$ anos), escolhidas aleatoriamente. Para coleta das informações, utilizou-se questionário Atividades Físicas Habituais, desenvolvido originalmente por Russel R. Pate - (Nahas, 2000). Este instrumento classifica os indivíduos em quatro níveis de atividade física (Inativo, Moderadamente Ativo, Ativo e Muito Ativo), considerando uma somatória arbitrária a partir de respostas positivas relacionadas aos hábitos de atividade física nas ocupações diárias e de lazer, e o questionário avaliativo de Michigan Heart Association, sendo investigados fatores de risco coronarianos. **Resultados:** Dos 114 indivíduos pesquisados, 65% eram do sexo feminino e 35%, do sexo masculino. Quanto aos fatores de risco para o desenvolvimento de coronariopatias, 54% dos indivíduos apresentaram risco abaixo da média; 26%, risco médio; 18%, risco bem abaixo da média e 2%, risco moderado. De acordo com a classificação das atividades físicas habituais dos participantes, 33% são moderadamente ativos; 31%, ativos; 20%, inativos e 16%, muito ativos.

Conclusão: Este estudo evidencia que a maioria dos indivíduos analisados é ativo em algum grau e isto pode ter contribuído como fator benéfico na prevenção primária da doença arterial coronária, assim como a própria idade dos participantes. No entanto, deve-se implementar de acordo com as realidades local um número maior de possibilidades de atividades.

114

RELAÇÃO ENTRE A ESTATURA E O NÚMERO DE VITÓRIAS EM ATLETAS OLÍMPICOS DE TAEKWONDO

Luane Fontes^{1,2}, Raphael Villela Maia Castro^{1,2}, Carlos Alexandre Souto de Assis^{1,2}, Álvaro Andreson Amorim^{1,2}, Paulo Figueiredo^{1,2}.

1- Escola de Educação Física e Desportos - UFRJ

2- Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

Introdução: No taekwondo, além de se ter uma boa preparação técnica e tática, é necessário ter algumas características morfológicas importantes em seu favor, como a estatura e envergadura, devido ao domínio da distância pelo atleta de maior comprimento de membros inferiores. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo verificar se a estatura influencia no resultado obtido em uma luta de taekwondo. **Metodologia:** Foram analisados 112 atletas, sendo 58 do sexo masculino e 54 do sexo feminino, totalizando 110 combates diretos. Os atletas de mesma estatura não foram considerados. Com base na altura que constava no perfil dos atletas, verificou-se se o atleta mais alto era o vencedor de cada combate, desde as eliminatórias até as finais e repescagem. **Resultados:**

Categorias	Delimitações de peso (kg)	n	Altura média (cm)	Lutas analisadas	Vitórias do atleta mais alto
Leve Feminino	Até 49	14	165,82±5,86	15	5 (38,46%)
Meio leve feminino	Até 57	13	173,3±5,12	13	9 (81,82%)
Meio pesado feminino	Até 67	12	177,34±4,04	11	3 (37,5%)
Pesado feminino	Acima de 67	15	179,46±2,44	16	4 (33,33%)
Leve masculino	Até 58	14	174,54±5,15	15	7 (58,33%)
Meio leve masculino	Até 68	15	179,94±3,07	14	4 (30,77%)
Meio pesado masculino	Até 80	16	185,58±6,07	19	13 (68,42%)
Pesado masculino	Acima de 80	13	192,84±7,01	7	4 (66,67%)

Conclusão: Verificou-se que a estatura pode ser um fator decisivo, em algumas categorias, como no meio pesado masculino e meio leve feminino, nas quais os atletas de maior estatura ganharam a maioria das lutas. Contudo, do total de 110 lutas analisadas, apenas 49 delas foram vencidas pelos atletas de maior estatura, representando somente 44,54% do total. Logo, como não se pode estender para todas as divisões de peso, podemos concluir que, embora importante, outros fatores podem estar mais relacionados à probabilidade de vitória, como, por exemplo, potência muscular e agilidade.

115

RELAÇÃO ENTRE O DESEMPENHO NO TESTE DE VELOCIDADE DE JOGADORES JOVENS DE FUTEBOL EM DIFERENTES SUPERFÍCIES

Davidson Alves Da Silva, Pedro Rogério Vitoretto Amaral, Sílvia Ribeiro Araújo. Universidade Federal De Minas Gerais - Escola De Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte, MG. Brasil.

Introdução: O futebol é um esporte coletivo composto por períodos de alta intensidade (HELGERUD, 2001). Embora apenas 11% da distância percorrida em uma partida sejam em ações de alta velocidade (*sprints*), elas caracterizam momentos decisivos do jogo (REILLY, BANGSBO E FRANKS, 2000). Alguns estudos investigaram a influência do tipo de superfície no desempenho de determinadas capacidades físicas (PINNINGTON e DAWSON, 2001; SZMUCHROWSKI, DIAS e CARVALHO, 2004; FORD *et al.*, 2006; IMPELLIZZERI *et al.*, 2007). No entanto, são poucos os estudos destinados a analisar a influência das condições da superfície de jogo sobre o desempenho físico neste esporte. **Objetivo:** Comparar os desempenhos de jovens atletas de futebol em testes de velocidade em 15 metros (V 15m) em linha reta, nas superfícies grama e areia. **Metodologia:** Participaram 22 atletas, sendo 18 da categoria infantil (14 a 15 anos) e 4 da categoria juvenil (16 a 17 anos) de uma equipe de Belo Horizonte. Para a análise da velocidade, foi utilizado o teste V15m em linha reta, partindo do repouso. Células fotoelétricas foram posicionadas, no início do percurso (0 m) e nos 15 metros finais. Cada atleta realizou 6 tentativas, sendo 3 descalços e 3 calçados de chuteiras, para cada tipo de superfície, areia e grama, totalizando 12 tentativas aleatorizadas. Foi dada uma pausa de 25 a 30 minutos antes de se iniciar o teste no outro tipo de superfície, com 2 a 3 minutos de pausa entre as tentativas. O melhor desempenho entre as tentativas foi utilizado para a análise estatística.

Análise Estatística: Utilizou-se o teste de análise de variância (ANOVA) para múltiplas comparações com o nível de significância $p < 0,05$ e o teste *Post Hoc Tukey* para identificar onde ocorreu a diferença entre os dados.

Resultados: Existe diferença significativa entre o tempo no desempenho nos testes de V15m na grama calçado (TGC) ($2,50 \pm 0,106s$), quando comparado com o desempenho, tanto na areia calçado (TAC) ($2,75 \pm 0,109s$), quanto nos tempos areia descalço (TAD) ($2,68 \pm 0,106s$). Também foram encontradas diferenças significativas nos desempenhos dos TAC com os tempos grama descalço (TGD) ($2,49 \pm 0,096s$). Não houve diferenças significativas ao comparar os resultados dos desempenhos nos testes TGC com os TGD, e entre os TAC com os TAD. **Conclusão:** Os tempos nos testes V15m em linha reta, de jovens atletas de futebol, foram maiores quando executados em areia em relação ao desempenho na grama. Sendo assim, os meios de treinamento e os testes a serem utilizados para a melhora e mensuração, respectivamente, da capacidade motora velocidade para jovens futebolistas devem ser específicos e diferenciados em relação à grama.

116

RELAÇÃO ENTRE O PERCENTUAL DE GORDURA, CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO E A VELOCIDADE DE LIMIAR ANAERÓBICO EM MILITARES

Flávio Henrique Mello De Araújo^{1,2}, Raphael Villela^{1,2}, Gabriel Fernandes Vieira^{1,2}, Carlos Assis^{1,2}, Álvaro Andreson^{2,3}, Paulo Figueiredo^{1,2}

1- Universidade Federal do Rio De Janeiro - EEFDF/UFRJ

2- Centro de Estudos de Fisiologia do Esporte - CEFISPORT

3- Universidade Estácio de Sá - UNESA

Introdução: Hoje em dia, o futebol é um dos esportes mais populares do mundo. Devido a isso, são realizados muitos estudos acerca das qualidades físicas básicas nesse esporte, a fim de melhor prever a performance desses atletas e, por consequência disto, desenvolver um treinamento mais eficiente. **Objetivo:** Esse estudo tem como objetivo correlacionar o percentual de gordura (%G) com o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$) e a velocidade de limiar anaeróbico (Velocidade de limiar). **Metodologia:** Para coleta dos dados foram utilizados 24 militares integrantes da Equipe de futebol da 1ª Região Militar do Exército Brasileiro, com média de idade de $24,5 \pm 6,4$ anos; Massa Corporal Total (M.C.T.) de $73 \pm 9,23$ kg; e Estatura de $1,75 \pm 0,05$ m. O teste para verificar o $VO_{2máx}$ e a Velocidade de limiar foi o de WELTMAN, onde os atletas eram instruídos a percorrer uma distância de 3200 m, no menor tempo possível, e o percentual de gordura foi obtido após a coleta das medidas das dobras cutâneas, segundo protocolo de FAULKNER, realizadas no dia anterior ao da realização do teste de WELTMAN, foi utilizado o compasso científico da marca SANNY (10g/mm²). O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:**

	Média	Desvio Padrão
Idade	24,50	6,43
MCT (kg)	73,00	9,23
Estatura(m)	1,75	0,05
%G	14,10	4,38
$VO_{2máx}$ (ml/kg/min)	52,35	5,45
Vel. Limiar (km/h)	13,26	1,40

Foi observada uma correlação fraca (-0,587) entre as valências %G e $VO_{2máx}$ e (-0,583) entre %G e Velocidade de limiar. **Conclusão:** O presente estudo verificou que não houve uma correlação significativa, entre o %G e o $VO_{2máx}$, notou-se, também, que o %G se apresenta inversamente proporcional às outras duas variáveis. É importante notar que os valores de correlação nos dois casos são praticamente iguais, o que demonstra que o %G exerce influência parecida nas duas valências. Este estudo é válido como referência a novos trabalhos envolvendo %G, $VO_{2máx}$ e Velocidade de limiar.

117

RESPOSTA PRESSÓRICA DO EXERCÍCIO AERÓBIO À INGESTÃO DE CAFÉ EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS

Thereza Karolina Sarmiento da Nóbrega, James Silva Moura Junior, Suênia Karla Pacheco Porpino, Naiane Ferraz Bandeira Alves, Marcos Antônio Pedro dos Santos, Alexandre Sérgio Silva.

UFPB - Universidade Federal da Paraíba

Introdução: Os mecanismos pelos quais o exercício físico aeróbio provoca a hipotensão pós-exercício (HPE) são devido a alterações hemodinâmicas e neuro-humorais. No entanto, atividades corriqueiras da maioria dos sujeitos, como a ingestão de alguns alimentos podem atuar sobre estes mecanismos, promovendo uma atenuação ou até mesmo anular este efeito do exercício. **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi analisar o efeito da ingestão de café na resposta pressórica pós-exercício em indivíduos hipertensos. **Metodologia:** Seis sujeitos de ambos os sexos com idade entre 51 e 60 anos realizaram três sessões de exercício aeróbio, uma caminhada em esteira, com duração de 40 minutos, com intensidade entre 60 e 70% da frequência cardíaca máxima e intervalo de 48 horas entre elas. Eles ingeriram 3 xícaras de café (140 ml cada) ou placebo (café descafeinado) ou água, aos 10, 20 e 30 minutos depois das sessões de exercício no modelo duplo-cego. A pressão arterial foi verificada aos 9, 19 e 29 minutos, antecedendo a ingestão de cada xícara das substâncias. A partir daí, novas medidas foram realizadas a intervalos de 15 minutos até se completar 120 de encerrado o exercício. **Resultados:** Quando o exercício foi sucedido por ingestão de água, a pressão arterial diminuiu 8,4 mmHg para sistólica e 5,6 mmHg para a diastólica durante a recuperação do exercício. Por outro lado, a ingestão de café após o treinamento promoveu aumento da 4,3 mmHg para a pressão sistólica e 7,7 mmHg para a pressão diastólica. No procedimento placebo, ocorreu hipotensão pós-exercício, embora com valores atenuados em relação ao procedimento com água (redução de 8,3 mmHg pra a pressão sistólica e 1,7 mmHg para a diastólica). Os testes estatísticos revelaram que as diferenças significativas entre café e placebo para a pressão sistólica se apresentaram a partir do 75º minuto pós-ingestão da última xícara das substâncias. Enquanto isso, em relação à água, foram encontradas diferenças estatística a partir do 60º minuto ($p < 0,05$). Já para a pressão diastólica, foi observada diferença significativa apenas entre o café e a água no 90º minuto após ingestão da última xícara das substâncias ($p < 0,05$). **Conclusão:** Este estudo confirmou dados prévios de que uma sessão de exercício é capaz de promover redução da pressão arterial em sujeitos hipertensos logo nos primeiros minutos após o seu término. No entanto, a ingestão de café não só aboliu este benefício promovido pelo exercício, como provocou uma resposta hipertensiva.

118

SOMATOTIPO DE RECRUTAS DO 2º PELOTÃO CTEX DE 2008

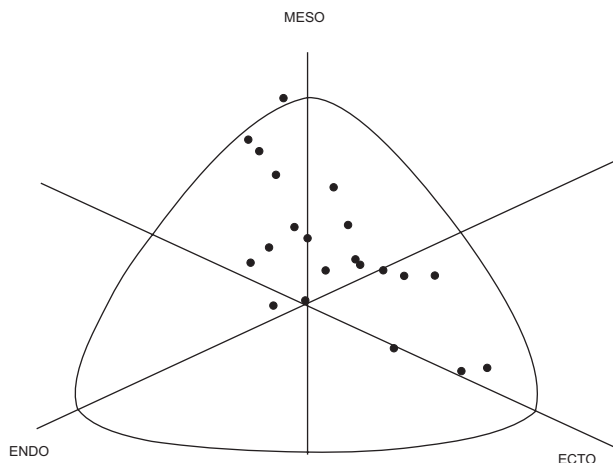
Francisco Marcílio da Costa Lima, João Rogério Santos Silva; Celio Cordeiro Filho, Marcia Albergaria.

Curso de Educação Física - LAFIEX - Campus Akxe. Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro - Brasil.

celio.cordeiro@estacio.br; mba2802@gmail.com

Introdução: Todo ano, ao completar 18 anos, milhares de jovens são obrigados a se alistar nas Forças Armadas. Os conscritos passam por um rígido processo seletivo, onde são verificados diversos fatores, dentre eles a massa corporal e estatura, que são decisivos para o ingresso ou não dos mesmos, já que o bom desempenho nas funções designadas depende de uma boa aptidão física. Segundo Carter (1990), o somatotipo permite descrever e comparar a forma relativa de homens e mulheres, servindo para análise da distribuição das estruturas corporais. A Somatotipia vem sendo utilizada, principalmente através do método de Heath e Carter, para caracterizar a configuração morfológica de diversos grupos. **Objetivo:** Traçar o perfil somatotípico de recrutas do segundo pelotão do CTEX – Centro Tecnológico do Exército, localizado em Guaratiba, Zona Oeste do Rio de Janeiro. **Metodologia:** O estudo foi descritivo, pois somente relata a situação em que se apresentam as variáveis, não interferindo no objeto da pesquisa. Foram avaliados 35 recrutas integrantes do segundo pelotão do CTEX, com idade entre 18 e 20 anos. A coleta das dobras cutâneas foi feita com um adipômetro clínico da marca *Cescor*® com leitura em mm; para a medida dos diâmetros ósseos, foi utilizado um paquímetro científico *Sanny*® de 30 cm; para a medida das circunferências, foi utilizada uma trena *Sanny*®; a massa corporal foi aferida através de uma balança *Filizola*®, com precisão de 100g; e a estatura, através de um estadiômetro da marca *Sanny*®. Resultados: os resultados encontram-se ilustrados na figura 1.

FIGURA 1
DISTRIBUIÇÃO DOS SOMATOTIPOS DOS RECRUTAS NA SOMATOCARTA



Conclusão: Os dados coletados nos levam a um Somatotipo que predomina a Mesomorfia. O grupo de sujeitos parece que, já ao ingressar no Grupamento, apresenta massa muscular predominante.

119

TAPETE DE CONTATO: UM RECURSO PARA MEDIR ASSIMETRIA EM MEMBROS INFERIORES

Sílvia Ribeiro Santos Araújo, Adriano, Pâmela Gaston Giostrí, Hans-Joachim Menzel, Mauro Heleno Chagas

Laboratório de biomecânica - EEEFTO/UFMG

Introdução: Diferenças laterais ou assimetrias referentes à magnitude da força muscular são frequentemente encontradas em membros inferiores (MMII) e estão relacionadas com a preferência do membro a ser utilizado (dominante e não dominante) e com o desempenho motor. Como muitos esportes requerem propulsões unilaterais nas direções horizontal e/ou vertical, a avaliação unilateral pode ser um procedimento para avaliar as assimetrias de MMII. Então, a análise da simetria do comportamento motor do atleta é importante para fins preventivos. A plataforma dupla de força é o recurso mais indicado para diagnosticar assimetrias laterais em MMII, sendo considerada "padrão ouro". Porém, devido a seu alto custo financeiro, sua utilização torna-se inacessível para muitos treinadores. Já o tapete de contato permite a verificação e controle do desempenho de saltos, por meio do tempo de voo, com um custo relativamente baixo. Sendo assim, este estudo teve como objetivo verificar se o tapete de contato é um instrumento capaz de diagnosticar assimetrias referentes à magnitude da força entre MMII no salto com contramovimento monopodal (SCMm) tanto quanto a plataforma dupla de força. **Metodologia:** Foram avaliados aleatoriamente 29 voluntários que apresentavam diferenças laterais nos MMII, alunos do curso de EF, em ambos os testes. Cada voluntário realizou 3 tentativas com um intervalo de 2 minutos entre os saltos e uma semana entre os testes. Na plataforma de força dupla, os MMII foram testados simultaneamente, já no tapete de contato de forma unilateral. A altura do salto (HS) no tapete de contato e o impulso (IP) gerado na plataforma dupla de força de cada membro inferior foram analisados através de percentuais de assimetrias por meio da equação: $[(\text{maior valor} - \text{menor valor}) / \text{maior valor}] \times 100$, sendo consideradas diferenças laterais significativas valores percentuais acima de 15%. Para avaliar a existência de relações entre os percentuais das variáveis HS e IP para diagnóstico de assimetrias, utilizou-se o coeficiente de contingência (C) por meio do programa SPSS 13.0. **Resultados:** O resultado foi de $C=0,62$, $p=0,01$. Evidencia-se uma moderada e satisfatória associação entre os testes. **Conclusão:** O tapete de contato mostrou-se também, um instrumento capaz de identificar assimetrias na magnitude da força dos MMII quando executado o CMJm. Sendo assim, os profissionais de Educação Física podem utilizar um equipamento mais acessível para mensurar possíveis diferenças laterais dos seus beneficiários para fins de prevenção de lesões. Sugere-se a realização de novos estudos, com delineamento semelhante a este, porém envolvendo atletas, indivíduos sedentários, ativos, crianças, dentre outros.

120

TREINAMENTO FÍSICO CAUSA DIMINUIÇÃO DA GORDURA VISCERAL E MELHORA DO PERFIL LIPÍDICO EM ANIMAIS PROGRAMADOS PELO BLOQUEIO DA PROLACTINA NO FINAL DA LACTAÇÃO

Boaventura G¹, Casimiro-Lopes G², Bonomo IT¹, Lisboa PC¹, Passos MCF¹, Moura EG¹

1- Lab de Fisiologia Endócrina, Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes, UERJ - RJ

2- Lab de Química Fisiológica da Contração Muscular, Instituto de Bioquímica Médica, UFRJ - RJ

Introdução: A hipoprolactinemia materna ao final da lactação programa maior massa de gordura visceral (MGV) e dislipidemia nas proles adultas, sem alterar o consumo de ração. Estes fatores podem promover o surgimento de diversas doenças, por outro lado, a prática regular de exercícios físicos vem sendo amplamente recomendada para prevenção e tratamento destas doenças. O treinamento crônico parece trazer benefícios aos animais que sofreram algum tipo de impressão metabólica no início da vida. Porém, não se sabe os efeitos do exercício físico ao longo da vida neste modelo de programação. **Objetivos:** Avaliar os efeitos do exercício crônico sobre a capacidade física, composição corporal, glicemia e perfil lipídico, em animais programados pela hipoprolactinemia materna. **Metodologia:** Ratas Wistar lactantes separadas em dois grupos: C – recebendo salina 2x/dia e Bro – recebendo 1mg bromocriptina (NOVARTIS-SP) 2x/dia nos três últimos dias da lactação. As proles de C & Bro, aos 35 dias de idade, foram separadas em 4 grupos: Controle Sedentário (C-Sed); Controle Treinado (C-Tr); Bromo Sedentário (Bro-Sed); e Bromo Treinado (Bro-Tr). O treinamento foi realizado na roda de atividade motorizada com o uso de água como estímulo para a corrida (durante 5 meses; 5x/semana, 15 min/dia e com velocidade média de 17m/min). Aos 180 dias de idade, todos os grupos foram submetidos a um teste de capacidade física que mediu a distância máxima percorrida em 15 min e, após 24 hs, foram sacrificados para a coleta de plasma e quantificação da MGV. O perfil lipídico avaliado através de Kit comercial e a glicemia aferida pelo aparelho Accu-Chek Active. As análises estatísticas foram feitas através da ANOVA univariada, seguida de pós-teste *Newman Keuls* ($p<0,05$). **Resultados:** Os animais do grupo C-Tr e Bro-Tr percorreram uma distância significativamente maior (+34% e +42%, respectivamente) do que seus controles. Após o período de treinamento, apenas os animais do grupo Bro-Tr, apresentaram menor MGV (-66%), em relação ao grupo Bro-sed. O grupo Bro-Tr apresentou menor colesterol total (-11%), LDL-c (-32%), VLDL-c (-27%), triglicerídeos (-30%), glicemia (-11%) e maior HDL-c (+12%). **Conclusões:** Os grupos treinados responderam da mesma forma ao teste de capacidade física. Porém, apenas o grupo Bro-Tr apresentou melhor perfil lipídico e menor MGV, equivalente ao nível observado nos animais C-Tr. Nossos dados sugerem que o exercício físico crônico, de curta duração e baixa intensidade, é capaz de corrigir os efeitos deletérios produzidos pela programação metabólica.

121

VALIDAÇÃO PARCIAL DO QUESTIONÁRIO DE SINTOMAS CLÍNICOS DO OVERTRAINING

Ruan Alves Nogueira, Francine Caetano de Andrade, Maurício Bara Filho. Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF

Introdução: No mundo atual, a busca por melhores resultados e conquistas faz com que os atletas ultrapassem seus limites psicofísicos, o que pode levá-los à síndrome do excesso de treinamento (overtraining), que é caracterizada pelo desequilíbrio entre estresse e recuperação. A manifestação clínica relacionada a esses excessos se dá através de um conjunto de sinais e sintomas que provocam alterações neuroendócrinas, imunológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas (Alves et al, 2006; Miranda & Bara Filho, 2008). **Objetivo:** Realizar a validação estatística do Questionário dos Sintomas Clínicos do Overtraining para a língua portuguesa. **Metodologia:** Foi aplicado o Questionário de Sintomas Clínicos do Overtraining, da Sociedade Francesa de Medicina do Esporte, traduzido do francês para o português pelo processo translation – back translation. O instrumento, composto por 54 perguntas com uma escala tipo Likert de 0 a 3 pontos como opção de resposta, em que 0 corresponde a “nunca” e 3 corresponde a “sempre”, foi respondido por 222 atletas. Após a divisão aleatória do grupo em dois, aplicou-se o teste do qui-quadrado, utilizando o software SPSS 11.0. **Resultados:** Em todas as questões do instrumento, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as pontuações dos dois grupos. O valor p do qui-quadrado variou entre 0,131 e 0,973. Este comportamento estatístico indica que existe uma forte relação entre eles. **Conclusão:** Os resultados demonstraram-se estatisticamente satisfatórios, indicando que a primeira parte da validação do Questionário está devidamente realizada.

122

VARIÁVEIS DETERMINADAS A PARTIR DA IDENTIFICAÇÃO IAT EM UM TESTE DE CAMPO EM CORREDORES

Pedro Augusto dos Santos¹, Alessandro Henrique de Assis², Edgar Santos Barbosa¹, André Teixeira Cardoso¹, Thiago Hernandez Mota, Renato de Oliveira Jesus¹, Sandro Fernandes Silva²

1- Universidade de Itaúna-NAFAP / Itaúna/ MG.

2- Universidade Federal de Minas Gerais/ BH/MG.

Introdução: A avaliação aeróbia é possível pela determinação do consumo máximo de oxigênio ($VO_{2MÁX}$), bem como pelo limiar anaeróbio identificado a partir das respostas do lactato sanguíneo (lac) (SIMÕES et al., 2003). Tem sido observado ainda que o protocolo do Limiar Anaeróbio Individual (IAT) identifica a maior intensidade de exercício que pode ser mantida em estado de equilíbrio dinâmico de lac (STEGMANN et al., 1981) e que este protocolo não sofre influência de pequenas alterações metodológicas como variação no número e duração dos estágios (COEN et al., 2001). Entre as variáveis encontradas para controlar parâmetros como $VO_{2MÁX}$ e LAn pode-se utilizar a Fc como forma de controle e prescrição de treinamento. Uma das bases fisiológicas que regem a aplicação da Fc como indicador de intensidade do esforço é a sua relação relativamente linear de seus valores relativos (percentuais da $F_{cMÁX}$) com os valores relativos de consumo de oxigênio (percentual do $VO_{2MÁX}$) (ZAVORSKY, 2000). **Objetivo:** Encontrar através de um teste de campo a determinação do Limiar de lactato pelo método IAT e relacionar as variáveis que possam ser empregadas no treinamento como porcentagem da frequência cardíaca, velocidade alcançada e percentual do $VO_{2MÁX}$. **Metodologia:** Participaram do estudo 17 corredores amadores voluntários, o projeto foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade de Itaúna sob o número de protocolo 010/07. Para identificar o IAT foram realizados 6 séries de 1000 metros correndo, com esforços de 70 a 100% do melhor tempo da temporada em 1000 metros, com um intervalo de 1 minuto. Foi utilizado o método visual proposto por Baldari e Guidetti (2000) para encontrar o IAT. Para identificar o $VO_{2MÁX}$ foi realizado o teste de campo de 2400 metros. Após a realização do esforço foi realizada a coleta sanguínea de 25 microlitros no lóbulo da orelha. A estatística foi uma comparação de medias e desvio padrão, foi utilizado o Teste T para amostras pareadas para identificar o ponto do IAT, com comprovação de $p \leq 0,05$. **Resultados:** A velocidade no IAT ocorreu a $15,92 \pm 1,24$ Km/h que corresponde a 80% da velocidade máxima. Em relação à Fc foi identificada a $173,17 \pm 12,06$ Bpm que corresponde a 93% da $F_{cMÁX}$ alcançada. O percentual do $VO_{2MÁX}$ relacionado ao IAT foi de 96%. **Conclusão:** Através do teste progressivo proposto foi possível identificar o IAT, e as variáveis correspondentes a ele como Fc e velocidade de corrida. Em relação ao $VO_{2MÁX}$ o percentual alcançado foi considerado elevado. O grupo propõe novos estudos com teste de laboratório para determinar a efetividade do protocolo proposto e verificar a real correlação com as variáveis com Fc e $VO_{2MÁX}$.

123

VIDA ATIVA - TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR PARA CONTROLE DA OBESIDADE

Elaine Hoffmann, Patrícia Déa Braga, Wesley Hoffmann
Unidade de Saúde da Família de Vitória

Resumo: O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia do Programa “Vida Ativa”, bem como sua aplicabilidade permanente nos serviços da Unidade de Saúde da Família de Vitória (USF Vitória), participando aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) uma abordagem diferente dos modelos ora empregados na atenção básica do município. Os tratamentos da obesidade apontam para a necessidade de mudanças de hábitos de vida para a manutenção de um peso corporal saudável no indivíduo. Todavia, presenciamos pontos focais, que vão desde os tratamentos individualizados, aos eventos esportivos coletivos, que acontecem de forma generalizada e sem continuidade. Permeando estes pontos, é que firmamos o presente trabalho. Elaboramos uma estratégia de grupo terapêutico, tendo como aporte profissional principal a Educação Física, Psicologia, Nutrição e Farmácia. Nosso objetivo no programa é ofertar assistência em grupo, participando aos e com os pacientes as possibilidades de uso do exercício físico e da reeducação alimentar no controle da obesidade. O 1º grupo do Programa “Vida Ativa” foi iniciado em Agosto/2008, como piloto, sendo participantes cinco pacientes. O programa resume-se a cinco sessões, de 60 minutos cada, com a seguinte estrutura: assunto/tema da semana, trocas de experiências, propostas de ações e tarefa de casa. Ao final das sessões, definem-se, com os participantes, as estratégias de manutenção dos novos hábitos e retorno do grupo. Paralelamente, os pacientes recebem orientação individual ao exercício físico, bem como orientações dos outros profissionais da atenção básica da USF Vitória. A avaliação do “Vida Ativa” foi realizada ao final da última sessão, com questionário fechado. Entre os pacientes acompanhados, 100% relataram perceber alguma mudança nas relações inter-pessoais, 80%, melhoria na auto-estima e 80%, na relação com a equipe profissional, a partir do trabalho em grupo. Na fala, sugeriram que o programa se estabeleça de forma permanente, com possibilidade de participação continuada. No retorno para manutenção teremos uma segunda avaliação, quando verificaremos o grau de adesão ao tratamento com a continuidade da aplicação dos novos hábitos de exercícios físicos e de reeducação alimentar. O Programa, portanto, apresenta-se como possível e necessário, tanto pelos usuários, quanto pelos profissionais que moderaram as sessões. Com base nesta avaliação, iniciamos o 2º grupo, com dez participantes, em outubro/2008.

124

VOLEIBOL: LEGADO DOS JOGOS PANAMERICANOS RIO 2007

Jacques Araújo Netto, Paulo de Tarso Simões Universo

Introdução: O presente resumo destina-se a verificar a contribuição do desporto voleibol, através do legado para a cidade do Rio de Janeiro, decorrente dos Jogos Panamericanos, realizados na cidade do Rio de Janeiro, no ano de 2007 (RIO 2007). Os esportes devem ser utilizados como fatores indutores de desenvolvimento e são componentes-chave para estratégias de inovação no domínio complexo da educação física, do esporte, do lazer e da iniciação das atividades do movimento (SILVA *et al.*, 2006). Dentre os esportes e de acordo com Marchi Junior (2001), o voleibol foi caracterizado como um jogo portador de um conjunto de regras e características que o inseriram no universo dos esportes e, segundo a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), como prática esportiva de massa, vem revelando eficiência, evidenciando em seus praticantes o desenvolvimento físico, motor, social e psicológico (CBV, 2008) e, de certa forma, através da multidisciplinaridade administrativa, procura melhorar o seu “produto” e, como prioridade, busca atingir maior grau de competitividade por via da fisiologia, tecnologia e estudos científicos específicos, o que conduziu este desporto à condição de destaque internacional em todas as competições e categorias do voleibol de quadra e praia (ARAÚJO NETTO *et al.*, 2005; ARAÚJO NETTO; FERNANDES FILHO, 2008). **Objetivos:** Neste sentido e sob o olhar de seu desenvolvimento, os objetivos seriam: verificar a utilização das instalações esportivas inerentes ao voleibol de quadra nos Jogos Panamericanos RIO 2007 após os jogos; comparar a demanda atual da utilização do Maracanãzinho em relação aos anos anteriores aos jogos RIO 2007; verificar o planejamento de utilização das instalações após os jogos RIO 2007; e descrever o planejamento implantado para o retorno do investimento. **Metodologia:** Conseqüentemente, dada a complexidade do objeto, os procedimentos e as informações sobre a estrutura da metodologia utilizada, para que se tenha possibilidade de atingir, de forma satisfatória, os objetivos propostos na pesquisa, foram utilizadas a análise documental (ALVES-MAZZOTTI; GEWANDSZNADJER, 2002; FARIA JUNIOR, 1992) e entrevistas semi-estruturadas (THOMAS *et al.*, 2007; NEGRINE, 1999). Como campo de pesquisa, interesses do estudo e de forma intencional, foram entrevistados atores sociais, selecionados pela representatividade e envolvidos diretamente no desenvolvimento do Maracanãzinho antes, durante e após os jogos RIO 2007, considerando-se aspectos como função, participação e experiência. Dentro do contexto, foram escolhidos para compor a amostra atores, dentre os quais: administradores, supervisores e auxiliares. **Resultados:** Os dados têm apontado, em relação à utilização do Maracanãzinho, que houve maior demanda pelo estádio. Entretanto, há de se observar que durante longo período o Maracanãzinho não apresentava as condições necessárias para grandes eventos, fato esse observado em decorrência do ano de 2004 (anterior ao início das obras de reforma), onde somente foram realizados 8 eventos e, após a reinauguração, em julho de 2007, em decorrência do Pan 2007, foram observados 19 eventos em seis meses, com um aumento significativo de aproximadamente 140%. Já no ano de 2008 até o presente momento, foram realizados 29 (vinte e nove) eventos, perfazendo um aumento de 263%. **Conclusão:** Com a revigoração promovida pelos Jogos RIO 2007, o Maracanãzinho passou a receber mais eventos significativos, ocasionando um retorno financeiro dos gastos empenhados, apesar de não haver uma maior utilização do espaço por parte da comunidade na qual está inserido.

125

**XV RAID NAVAL: RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL
ATRAVÉS DO ESPORTE**

Ellen Christini Lopes Torres¹, Lidiane Estevam Lima Marujo², Anderson Azevedo Urbancg¹, Marcelo Pereira Marujo^{1,2}, Isauro Beltrán Núñez²

1- Escola Naval

2- Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Introdução: O presente estudo mostra a importância das atividades físicas para o desenvolvimento da conscientização socioambiental e, conseqüentemente, da responsabilidade socioambiental, diante das emergentes necessidades globais. As modalidades da competição - Natação, Canoagem, Ciclismo, Corrida, Orientação, Tiro - denotam a complexidade e, em especial, a eloqüência do XV Raid Naval. Estas modalidades desportivas têm a intenção de promover o espírito desportista intrínseco à contínua performance biopsicossocial à formação integral dos atletas.

Objetivo: O objetivo da investigação compreende-se na apresentação de atributos qualitativos que contribuam para consolidar a formação do atleta; por conseguinte, suscitando iminentemente a sua responsabilidade socioambiental. **Metodologia:** A proposição metodológica se fundamenta nas pesquisas ação e observacional, porquanto estes métodos proporcionarem, por intermédio da inter-relação investigador-investigado, conhecer o que os atletas pensam e desenvolvem sobre a prática de atividades físicas ambientais. **Resultados:** Os resultados demonstram o quanto a satisfação mediante práticas em contato com o meio ambiente contribui para valorar o ambiente e, em especial, a preservação local/global.

Conclusão: Portanto, à guisa da conclusão nos possibilita ratificar que as atividades físicas desenvolvidas em ambientes naturais contribuem para a promoção da responsabilidade socioambiental e, da mesma forma, para se repensar estratégias de sustentabilidade diversificadas que favoreçam a melhoria da qualidade de vida das gerações presente e futura.

RESUMOS DOS TRABALHOS APRESENTADOS NO 12º SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADES FÍSICAS DO RIO DE JANEIRO - ERRATA

01

PROCESSAMENTO DAS FARINHAS DE BURITI (*MAURITIA FLEXUOSA L.*), TUCUMÃ (*ASTROCARYUM ACULEATUM*) E AÇAÍ (*EUTERPE PRECATÓRIA*)

Maria do Perpetuo Socorro dos Santos Oliveira, Lúcia Kiyoko Osaki Yuyama, Jaime Paiva Lopes Aguiar, Myrian Abecassis Faber

Introdução: Este trabalho processou as farinhas de tucumã, buriti e açaí, visando avaliar sua utilização na panificação. Os frutos, em estágio de maturação comercial, foram processados no Laboratório de Alimentos e Nutrição do INPA/CPCS até a obtenção da farinha. Determinamos as características físico-químicas das farinhas de acordo com a AOAC(1998).

Metodologia: Os frutos foram processados no Laboratório de Alimentos e Nutrição do INPA, selecionados (descarte dos impróprios para consumo), lavados em água corrente, submersos em água com hipoclorito de sódio a 2% por 30' e lavados exaustivamente em água corrente. Após, imersos a 45°C por 3 horas, branqueados por 5', a 90°C, e despolpados (buriti e açaí). Com o tucumã, a conduta foi igual, exceto o remolho em água morna. Após o processo de sanitização, foram branqueados, seguidos da extração da semente, manualmente. O mesocarpo e o epicarpo foram submetidos à secagem na estufa, com circulação de ar forçada a 65°C, até peso constante, para fins de determinação de umidade, pulverizados e acondicionados em embalagem com diferentes condições de armazenamento, recipiente e temperatura. Avaliamos, durante 6 meses, a vida de prateleira, acondicionadas em temperatura ambiente, de refrigeração e congelamento, onde, mensalmente, foram analisadas as características físico-química: pH, acidez titulável, sólidos solúveis, relação Brix/acidez, Índice de lodo, Índice de Peróxido, Relação do Ácido Tiobarbitúrico (TBA), de acordo com a metodologia preconizada pelo IAL (1985), o microbiológico (ICMSF, 1978), aflatoxinas (Soares & Rodrigues-Amaya, 1989) e testadas em formulações de bolos, biscoitos e pães. **Resultados:** A farinha do açaí apresentou valores 0,70±0,01% (proteína); lipídios 4,81±0,00%; carboidratos 3,38±0,02%. Na farinha de buriti, encontramos 1,28±0,04% (proteína); lipídios 13,16±0,02%; carboidratos 9,88±0,06%. Na farinha do tucumã, proteína 3,98±0,01%; lipídios 32,56±0,16%; carboidratos 13,20±0,14%. Não houve crescimento microbiano, nem aflatoxinas. **Conclusão:** Os valores nutricionais encontrados podem agregar valor aos produtos de panificação.

02

A ASSOCIAÇÃO DE UM ALIMENTO BIOATIVO ÀS PRÁTICAS REGULARES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES COM SOBREPESO E OBESIDADE: UM ESTUDO DE INTERVENÇÃO

Myrian Abecassis Faber, Lúcia Kiyoko Osaki Yuyama

Universidade Federal do Amazonas - UFAM - Manaus - Brasil

Instituto Nacional de Pesquisas Da Amazônia - INPA - Manaus - Brasil

Introdução: Escolares e adolescentes são capazes de comer independentemente dos cuidadores. Para os educadores, nessa idade, a orientação, a educação nutricional e as atividades físicas têm, no mínimo, o potencial de influenciar bons hábitos na vida. Os níveis baixos de atividade, o insignificante consumo de frutas e de vegetais impactam, desfavoravelmente, podendo explicar, em parte, a crescente prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares. **Objetivo:** Avaliar o impacto da utilização de um néctar dietético de frutos amazônicos bioativos em escolares com sobrepeso e obesidade, aliado à prática de atividade física, e contribuir no resgate cultural e valorização dos alimentos autóctones. **Metodologia:** Intervenção com orientação nutricional, com 300ml do néctar dietético bioativo, com valor energético de 14,2 Kcal/100ml, desenvolvido no Laboratório de Análise e Nutrição do INPA, para ser oferecido nos períodos de 10/04 a 18/06 e, após o período das férias escolares, de 10/07 a 25/10, três vezes por semana, e aulas de Educação Física por 45' para um grupo selecionado de 40 indivíduos com sobrepeso e obesidade. **Resultados:** Dos 40 escolares que receberam e tomaram o néctar, no período de 10/04 a 18/06, 47,5% (19) perderam peso, freqüentaram todas as sessões de Educação Física e seguiram as orientações nutricionais; 27% (11) também receberam e tomaram o néctar, não participaram das atividades físicas aeróbicas e não seguiram as orientações nutricionais, tendo engordado; e 25,5% (10) receberam e tomaram o néctar, participaram das atividades físicas, não seguiram as orientações nutricionais e mantiveram o peso inicial. **Conclusão:** A utilização de um néctar dietético de frutos amazônicos bioativos, associada à prática de atividades físicas e às orientações nutricionais, pode contribuir para minimizar o sobrepeso e a obesidade e pode representar uma parte importante desse processo, mas não tem sido suficiente para conter o crescimento de ambas as epidemias.

03

PROVÁVEL INFLUÊNCIA DE ASPECTOS MATURACIONAIS NAS VARIÁVEIS CINEANTROPOMÉTRICAS DE JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL

Maithe Cardoso de Araújo, Danilo Martinez Scremin, Luana Costa, Gustavo Casimiro-Lopes, Astrogildo Vianna Oliveira-Júnior

Laboratório de Cineantropometria (LABCINE) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Introdução: A prática do voleibol vem despertando cada vez mais interesse da população, principalmente de jovens, motivados pelos resultados obtidos pelas equipes nacionais. Embora seja bem documentada a especificidade dos processos de crescimento, desenvolvimento e maturação, poucos estudos consideram tais particularidades quando avaliam jovens atletas. É escassa também a análise de tais aspectos nos âmbitos de intervenção prática da Educação Física. Não é raro, por exemplo, encontrar grupos maturacionalmente distintos em uma mesma categoria esportiva. A idade cronológica (IC) é o principal critério de inclusão nesses casos. Entretanto, como os processos de crescimento e desenvolvimento humano são fenômenos biológicos, sugere-se a Idade Óssea (IO) como mais adequada para avaliação da Maturação Biológica (MB). **Objetivo:** O objetivo do estudo foi analisar as variáveis cineantropométricas de jovens atletas de uma mesma categoria de voleibol, levando em consideração o aspecto maturacional. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 12 jogadores de voleibol mirim de um importante clube do Rio de Janeiro (IC: $13,02 \pm 0,68$ anos; estatura: $170,36 \pm 11,50$ cm; massa corporal total: $59,80 \pm 11,86$ kg). Estudaram-se a massa corporal total (MCT), estatura (E), índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura (%G), massa corporal magra (MCM) e impulsão vertical (IV). Para determinação da IO, utilizou-se o método de Tanner-Whitehouse 3 a partir de radiografia de mão e punho esquerdos. Para análise estatística, foram utilizados os índices de correlação Pearson e Spearman e teste-t de Student ($p < 0,05$). **Resultados:** Não foram observadas diferenças estatísticas significativas entre a IC e IO. Porém, quando os atletas foram estratificados pela diferença IO-IC (atrasados $< -1 <$ síncronos $< 1 <$ adiantados), observamos maiores valores na IV (13,8%; $p=0,002$), na E (10,3%; $p=0,002$) e na MCM (21,6%; $p=0,028$) no grupo adiantado. Já no grupo síncrono, o IMC (13,7%; $p=0,019$) e o %G (31,8%; $p=0,0481$) foram significativamente maiores. **Conclusão:** Nossos resultados sugerem que a IO, utilizada de forma isolada, pode não ser sensível para determinar variações maturacionais significativas. Mas, quando empregada em associação com a IC, pode auxiliar na caracterização e melhor compreensão do desempenho de jovens atletas. Essas são ferramentas úteis para programar e avaliar o treinamento destinado a adolescentes, minimizando assim agravos à saúde e a sub ou superestimação de suas valências físicas. No voleibol brasileiro, percebe-se a carência de informações relacionadas aos aspectos cineantropométricos e maturacionais dos atletas, principalmente nas categorias de base. Assim, propõe-se que mais estudos sejam realizados para a continuidade do desenvolvimento desta modalidade.