



# ANAIS CIENTÍFICOS DA I JORNADA MULTIDISCIPLINAR DO RN DE SAÚDE NO ESPORTE

Apoio:



***A Comissão Organizadora***

ORIENTADORES

**Dr. Carlos Bruno Fernandes Lima**

**Dr. Yuri Galeno Pinheiro Chaves de Freitas**

COORDENAÇÃO GERAL

**Ana Ester Fernandes Diógenes**

SECRETARIA

**Dandara Maria Marinho**

**Thais Cavalcante Chaves Santos**

**Thaysa de Souza Costa**

COORDENAÇÃO DE INFRAESTRUTURA

**Ana Júlia Silva Teixeira**

**Girianne de Oliveira Dantas**

**Isadora Velúcia Dias de Araújo**

**Mabel Jales Belarmino de Amorim**

**Rayanne Tojal de Carvalho**

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

**Camila Fernandes da Cunha**

**Lucas Maia Bessa**

COORDENAÇÃO DE PATROCÍNIO

**Francyjane Emanuela Ferreira de Mesquita Silva**

**Joao Gilberto Mendonça Bezerra Jales**

COORDENAÇÃO FINANCEIRA

**Wanessa Saraiva de Menezes**

COORDENAÇÃO DE MARKETING

**Juliane Karla Moraes de Araújo**

**Marcelo Augusto Firmino de Queiroz**

J82a Jornada Multidisciplinar do RN de Saúde no Esporte (1. :  
2016 : Natal, RN)

Anais Científicos da I Jornada Multidisciplinar do  
RN de Saúde no Esporte / Coordenação geral de  
Ana Ester Fernandes Diógenes. – Natal: [s.n.],  
2016.

38p.

Realização da XVI turma do Curso de Medicina  
da UnP, 27 a 29 de maio de 2016, PraiaMar Natal  
Hotel & Convention.

1. Jornada Científica – Saúde - Esporte. I.  
Diógenes, Ana Ester Fernandes (Coord.). II.  
Título.

RN/UnP/BCSF

CDU 001.891: 61:796

## **APRESENTAÇÃO**

A qualidade de vida é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como sendo a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Estudos científicos evidenciaram que o exercício físico de forma voluntária, em intensidades moderadas, com atividades prazerosas, melhora o humor, a cognição, a ansiedade e a qualidade de vida

A I Jornada Multidisciplinar do RN de Saúde no Esporte, evento científico que aconteceu nos dias 27, 28 e 29 de maio de 2016 no PraiaMar Natal Hotel &Convention, contou com uma abordagem multidisciplinar e interprofissional do tema, passando pelas áreas de Medicina, Fisioterapia, Educação Física, Nutrição e demais áreas da saúde e com a participação de profissionais qualificados e renomados em suas respectivas áreas de atuação.

A I JMSE foi organizada pela Turma XVI de Medicina da Universidade Potiguar (UnP) e visou promover a discussão sobre os benefícios da atividade física, bem como incentivá-la para aqueles que se interessam pela área, seja como atleta profissional ou hobby.

**SUMÁRIO DE RESUMOS**

1. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO PUERPERAL: REVISÃO DE LITERATURA -----	Pág. 07
2. A PROPAGAÇÃO DO USO DO TAMOXIFENO NA REVERSÃO DA GINECOMASTIA APÓS USO DE ESTEROIDES ANABÓLICOS POR FISCULTURISTAS-----	Pág. 08
3. RECURSOS ERGOGÊNICOS: EFEITOS NA PERFORMANCE ESPORTIVA E PERIGOS OSCUROS -----	Pág.09
4. A ARTROPLASTIA DO OMBRO PARA O RETORNO A NATAÇÃO-----	Pág. 10
5. SÍNDROME DO OVERTRAINING (OTS): UM ENTRAWE AO DESEMPENHO DE ATLETAS-----	Pág. 11
6. DANO MUSCULAREM RESPOSTA AO EXERCÍCIO AERÓBICO AGUDO COM INTENSIDADE IMPOSTA E AUTOSSELECIONADA: ESTUDO PILOTO-----	Pág. 12
7. MODULAÇÃO AUTONÔMICA EM RESPOSTA AO EXERCÍCIO AERÓBICO AGUDO COM INTENSIDADE IMPOSTA E AUTOSSELECIONADA: ESTUDO PILOTO-----	Pág. 13
8. A RELEVÂNCIA DO RECURSO ERGOGÊNICO WHEY PROTEIN NO TREINAMENTO DE ALTA INTENSIDADE-----	Pág. 14
9. ASPECTOS FÍSICOS, PSICOSSOCIAIS E NÍVEIS DE ESTRESSE EM FISCULTURISTAS PRÉ E PÓS-COMPETIÇÃO. -----	Pág. 15
10.PREVALÊNCIA DO USO DE AGENTES ANABÓLICOS E SUPLEMENTOS ALIMENTARS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS-----	Pág. 16
11.OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DO IDOSO-----	Pág. 17
12. A CAFEÍNA COMO RECURSO ERGOGÊNICO NO EXERCÍCIO FÍSICO-----	Pág. 18
13. COMPARAÇÃO ENTRE A FACILITAÇÃO NEUROPROPRIOCEPTIVA ISOLADA E ASSOCIADA AO ULTRASSOM TERAPÉUTICO SOBRE A FLEXIBILIDADE E DESEMPENHO NO SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL-----	Pág. 19
14. ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DOENÇA DE ALZHEIMER-----	Pág. 20
15. RELAÇÃO ENTRE A REALIZAÇÃO INADEQUADA DO AGACHAMENTO LIVRE E AS LESÕES GERADAS-----	Pág. 21
16. AMINOÁCIDOS DE CADEIA COMO RECURSO ERGOGÊNICO POTENCIALIZADOR DA PERFORMANCE ATLÉTICA-----	Pág. 22

17. AÇÃO DOS TERMOGÊNICOS CAFEINADOS SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL E O RENDIMENTO DO EXERCÍCIO.-----Pág. 23
18. A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO MÉDICA PRÉ-PARTICIPAÇÃO NA REDUÇÃO DA MORTE SÚBITA NA PRÁTICA ESPORTIVA -----Pág. 24
19. UTILIZAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA  
20. DE PACIENTES ASMÁTICOS.-----Pág.25
21. INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO-----Pág.26
22. FATORES GENÉTICOS NA RUPTURA DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA): UMA REVISÃO NARRATIVA-----Pág. 27
23. EFEITOS DA BANDAGEM ELÁSTICA EM JOGADORES DE FUTEBOL-----Pág.28
24. O USO DA TERAPIA MANUAL NA INSTABILIDADE CRÔNICA DE TORNOZELO -----Pág. 29
25. CARACTERIZAÇÃO GERAL SOBRE VIGOREXIA-----Pág.30
26. UMA ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NOS ESTADOS DO NORDESTE BRASILEIRO, POR SEXO, EM 2013 -----Pág. 31
27. TRATAMENTO NÃO CONSERVADOR DE PSEUDOARTROSE EM TÍBIA DISTAL EM ATLETA DE FUTEBOL: RELATO DE CASO-----Pág. 32
28. DOENÇA DEGENERATIVA: A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PROMOVENDO A SAÚDE DO HIPERTENSO NA COMUNIDADE DE PIRANGI DO SUL-----Pág. 33
29. ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE NATAL-RN.-----Pág. 34
30. INFLUÊNCIA DA CONSCIÊNCIA INTEROCEPTIVA EM SEDENTÁRIOS E JOGADORES DE RUGBY.-----Pág. 35
31. INFLUÊNCIA DA ACURÁCIA INTEROCEPTIVA SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS DE FUTEBOL DO SUB-15 DO ABC FUTEBOL CLUBE-----Pág. 36
32. PERFIL DA REATIVIDADE VASCULAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS-----Pág. 37
33. EFEITOS FISIOLÓGICOS DO USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES -----Pág. 38

**RESUMOS  
DE ANAIS**

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO PUERPERAL: REVISÃO DE LITERATURA

Taisa Barros da Rocha Guedes  
José Jefferson da Silva Nascimento  
Ítalo Sousa de Moraes Castro  
Brunno Vinícios da Silva Sousa

**Professor orientador:** Sérgio Augusto Silva Paredes Moreira

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** O período puerperal tem início logo após a expulsão da placenta e vai até seis a oito semanas pós-parto. Ele é dividido em três etapas: puerpério imediato, primeiros dez dias; pós-parto tardio, de 10 a 45 dias e pós-parto remoto, após 45 dias. Apesar de ser um período delicado na vida da mulher, a realização de atividade física também tem sido preconizada, no entanto deve ser iniciada aos poucos e aumentada de forma gradual; também devem ser planejadas de acordo com o tipo de parto e o interesse da paciente. **Objetivo:** Informar os benefícios trazidos pela realização de atividade física no período puerperal. **Metodologia:** Foi realizada uma busca bibliográfica na Biblioteca Virtual em Saúde da rede BIREME referente a artigos científicos publicados nos últimos cinco anos (2011-2015) e escritos em português e inglês. A revisão priorizou estudos de ensaios clínicos realizados com mulheres no período puerperal. **Resultados:** A análise da literatura demonstrou que as primeiras 48 horas são muito importantes para a execução de exercícios de respiração e circulação, pois eles melhoram a circulação, tonificam suavemente os músculos abdominais e ajudam a relaxar. No período de pós-parto tardio pode-se introduzir exercícios moderados como os que visam a reeducação do assoalho pélvico, prevenindo, desse modo, a incontinência urinária. Outros tipos de atividades físicas também melhoram a autoestima, o VO<sub>2</sub>max e a mobilidade articular, amenizam o desconforto musculoesquelético e auxiliam no tratamento da depressão pós-parto. Muitas mães primíparas são vítimas da fadiga pós-natal. Foi comprovado que exercitar-se diminui significativamente a fadiga geral, física e mental e aumenta a atividade e a motivação. **Conclusão:** A prática de exercícios físicos no puerpério traz diversos benefícios à saúde materno-infantil, uma vez que previnem patologias físicas e mentais que comprometeriam sua qualidade de vida e a capacidade de cuidar de seu filho.

**Palavras-chave:** Atividade física. Período puerperal. Cuidado pós-natal.

## A PROPAGAÇÃO DO USO DO TAMOXIFENO NA REVERSÃO DA GINECOMASTIA APÓS USO DE ESTEROIDES ANABÓLICOS POR FISCULTURISTAS

Mariane Albuquerque Reis

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** A ginecomastia apresenta-se como efeito adverso ao uso de esteróides anabolizantes, sendo uma proliferação glandular da mama em homens, secundária ao desequilíbrio de hormônios sexuais, em que os andrógenos encontram-se reduzidos e os estrógenos elevados. O tamoxifeno é uma droga que bloqueia os receptores de estrógeno e por isso vem sendo usado para reversão da ginecomastia. **Objetivo:** Analisar a eficácia dos efeitos terapêuticos do tamoxifeno na reversão da ginecomastia devido uso de esteroides anabólicos e efeitos colaterais ao uso do mesmo. **Metodologia:** Revisão bibliográfica referente ao uso de Tamoxifeno na reversão da ginecomastia devido ao uso de esteroides anabólicos, realizada na base PUBMED, com as combinações de palavras-chave: Anabolicsteroids AND Gynaecomastia AND Tamoxifen, Anabolicsteroids AND Tamoxifen, Gynaecomastia AND Tamoxifen, totalizando 164 artigos encontrados, sendo desses selecionados 29 artigos com base nos critérios de inclusão: publicações nos últimos 5 anos e estudos realizados em humanos. Após essa etapa, foi realizada análise dos resumos dos 29 artigos, sendo 10 desses revisados com base na relação com a temática proposta. **Resultados:** O uso do tamoxifeno mostrou-se eficaz na reversão da ginecomastia após uso de esteroides anabólicos, promovendo a redução dos níveis de estrógeno, porém mostrou-se com alta taxa recidiva da ginecomastia. Apesar do Tamoxifeno não ser aprovado para esse uso pelo US-FDA, comporta-se como droga segura, com efeitos colaterais pouco prevalentes, porém seu uso em combinação com esteroides anabólicos mostrou maior risco na ocorrência de eventos tromboembólicos, insuficiência hepática, inibição de IGF e libido diminuída. **Conclusão:** O uso do tamoxifeno apresenta-se com alta taxa de recidiva da ginecomastia após o tratamento eficaz inicialmente e efeitos colaterais com maior prevalência nos pacientes que fazem uso de esteroides anabólicos. Com isso, para esses pacientes, o uso do tamoxifeno não é o tratamento mais eficaz a ser implementado.

**Palavras-chave:** esteróides, anabolizantes, ginecomastia, tamoxifeno

## RECURSOS ERGOGÊNICOS: EFEITOS NA PERFORMANCE ESPORTIVA E PERIGOS OBSCUROS

João Onofre Trindade Filho  
Jose Jefferson da Silva Nascimento Filho  
Pedro Henrique Rogério de Lima  
Vitor Nuto Leite França

**Professor orientador:** Estevam Luiz de Sousa  
**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** Recursos ergogênicos são meios e mecanismos capazes de elevar a performance atlética e qualificar os resultados físicos esportivos ou mesmo ocupacionais, podendo ser fisiológicos, nutricionais ou farmacológicos, além da utilização de materiais e equipamentos e das técnicas da psicologia. Dentre tais recursos, destacam-se os suplementos nutricionais e os hormônios esteróides anabólicos. **Objetivos:** Apresentar os efeitos positivos e adversos dos recursos ergogênicos no universo esportivo, bem como seus principais exemplos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura de forma sistemática nas bases de dados Scielo, Medline e Pubmed, utilizando-se os seguintes descritores: 1- recursos ergogênicos, 2- suplementos nutricionais, 3- esteroides anabólicos. Foram selecionados 15 artigos científicos para estudo específico. **Resultados e Discussão:** O uso dos recursos ergogênicos nutricionais e farmacológicos tornou-se comum como suporte para conquista de metas, sendo o corpo apenas um instrumento para estes fins. Dentre os ergogênicos nutricionais mais utilizados estão as proteínas (whey), os aminoácidos (BCAA's), a creatina e os carboidratos. Já entre os hormônios anabolizantes estão Decanoato de Nandrolona, Testosterona e Estanozolol. Contudo, a dopagem tem representado um grande desafio no mundo esportivo, no sentido de manter os princípios e o significado simbólico do esporte íntegros. Hoje, os estudos ainda são controversos com relação aos efeitos positivos destes recursos, como hipertrofia muscular e queima de gordura corporal, mesmo os usuários relatando subjetivamente melhora na performance e no rendimento físico. Conjuntamente, existem riscos à saúde mascarados pelos seus efeitos estéticos, como problemas renais, hepáticos, cardiovasculares e endócrinos. **Conclusões:** A utilização de recursos ergogênicos como meios de potencialização do desempenho esportivo deve ser acompanhado por profissionais qualificados para tal, de modo a usufruir dos seus resultados positivos, a evitar danos a integridade corporal e a otimizar o uso destes recursos tão poderosos na era do esporte como grande meio de saúde.

**Palavras-chave:** Recursos ergogênicos. Performance. Esteróides anabólicos androgênicos. Esporte. Saúde.

## A ARTROPLASTIA DO OMBRO PARA O RETORNO A NATAÇÃO

Igor Tomaz Fernandes (Universidade Federal de Campina Grande)

**Professor orientador:** Profa. Dra. Carmem Dolores de Sá Catão

**Instituição:** Universidade Federal de Campina Grande

**Introdução:** os praticantes da natação objetivam o bem-estar e a prevenção das doenças sistêmicas. Entretanto, a alta exposição a prática da natação pode ser um risco a integridade do sistema musculoesquelético. A dor no ombro é a mais comum complicação musculoesquelética. O desenvolvimento dessa dor pode ser resultado do grande volume de treinos nos nadadores competitivos e, em nadadores adolescentes, pode ser o resultado do desenvolvimento muscular desequilibrado durante os treinos. A reconstrução cirúrgica da articulação do ombro - artroplastia do ombro - está sendo ampliada para o paciente retornar a vida esportiva. Contudo, questiona-se se é recomendável ao nadador voltar as atividades esportivas depois desse procedimento cirúrgico. **Objetivo:** avaliar se é recomendável os pacientes que foram submetidos a artroplastia de ombro retornarem à natação. **Metodologia:** trata-se de uma revisão de literatura, abrangendo estudos relacionados a dor no ombro em nadadores, artroplastia do ombro e retorno as atividades esportivas após artroplastia do ombro. Foram selecionados 43 artigos publicados em língua inglesa na base de dados PubMed entre 2010 e 2015. Porém, foi realizada a revisão com 12 artigos, utilizando como critérios de inclusão artigos completos que ajudassem a esclarecer os objetivos do tema. **Resultado:** os pacientes podem voltar as atividades esportivas de baixo impacto, como natação, depois de uma Artroplastia Total Reversa do Ombro (RTSA), mas os esportes de médio e de alta demanda faltam recomendações definitivas. Além disso, a natação é permitida para a Artroplastia Total do Ombro (TSA), a Hemiartroplastia e a RTSA. A idade maior que 70 anos é um significativo fator de decréscimo de retorno as atividades esportivas. **Conclusão:** diante desse estudo, percebe-se que os pacientes com participação ativa na natação depois da TSA, da Hemiartroplastia e da RTSA podem retornar a essa atividade esportiva.

**Palavras-Chave:** Artroplastia. Natação. Artroplastia de Substituição. Ombro

## SÍNDROME DO OVERTRAINING (OTS): UM ENTRAVE AO DESEMPENHO DE ATLETAS

Larissa Queiroz de Oliveira  
Felipe Augusto Santos Queiroz Chaves  
Lara Andryne Alves Aguiar  
Mayane Abrantes Veras de Freitas

**Professor orientador:** Roberto Luiz Menezes Cabral Fagundes

**Instituições:** Universidade Potiguar

**Introdução:** A intensificação de treinos é utilizada por atletas para aumentar seu desempenho e deve vir atrelada a períodos de descanso. Caso contrário, pode-se obter uma diminuição de desempenho. Destacam-se duas condições que resultam nessa perda: overreaching funcional (FO) e não-funcional (NFO). O primeiro ocorre com recuperação de até 14 dias, o segundo de duas a 6 semanas. Passadas mais de 6 semanas, a OTS pode ser considerada. O diagnóstico de OTS é clínico e seu tratamento deve ser personalizado, incluindo repouso.

**Metodologia:** Realizou-se um levantamento bibliográfico no período de 2006 a 2016 nas bases de dados PubMed, Medline, Scopus, e Scielo, com as palavras-chaves “supertreinamento”, “síndrome do overtraining”, “desempenho”, “fadiga” e suas correspondentes em inglês. À posteriori, foram selecionados 14 artigos com base na relevância temática. **Objetivos:** A finalidade desta revisão de literatura é estabelecer as principais repercussões corporais da OTS. **Resultados:** A OTS tem desenvolvimento multifatorial devendo ser diagnosticada, prevenida e tratada com base em um modelo multidisciplinar. Como consequências do overtraining, vários tipos de lesões musculoesqueléticas podem surgir, dentre as quais se destacam os microtraumas e lesões no tecido muscular. Um dos principais sintomas do overtraining é a queda persistente do desempenho. Além disso, os sintomas fisiológicos da OTS podem levar a: fadiga crônica, perda da coordenação, redução da amplitude de movimento, alteração na pressão arterial, taquipnéia, mialgia, inapetência, emagrecimento, sono inadequado, cefaleia, alterações do estado de humor e infecções do trato respiratório superior. **Conclusão:** Atualmente, não existe nenhum marcador pouco invasivo e acessível que possa identificar a OTS, mas alguns são sugestíveis dessa síndrome em sua fase inicial. Portanto, a maioria dos artigos aponta para as mesmas consequências físicas e mentais da OTS, apesar da necessidade de mais estudos sobre o tema, tendo em vista que a maioria das pesquisas foi realizada em atletas com overreaching.

**Palavras-chave:** supertreinamento. síndrome do overtraining, “desempenho”, “fadiga”

## DANO MUSCULAREM RESPOSTA AO EXERCÍCIO AERÓBICO AGUDO COM INTENSIDADE IMPOSTA E AUTOSSELECIONADA: ESTUDO PILOTO

Letícia Goes da Silva  
Thaís Nóbrega de Paiva Alves  
Fabiano Henrique Rodrigues Soares

**Professor orientador:** Maria Bernardete Cordeiro de Sousa

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** O exercício físico previne e controla doenças cardiometabólicas, mas impõe estresse nos sistemas envolvidos, como cardiorrespiratório, neuromuscular e psicológico, podendo gerar danos quando prescrito incorretamente. Benefícios da atividade física para a saúde se evidenciam quando se torna crônica e a aderência ao programa de treinamento é influenciada por respostas afetivas, positiva em intensidade autosselecionada, enquanto que dores musculares pós-exercício parecem reduzi-la. Não se conhecem as relações desse modelo de prescrição no dano muscular. **Objetivo:** Avaliar as influências do exercício aeróbico agudo de intensidade imposta e autosselecionada em marcadores bioquímicos e perceptuais de dano muscular. **Metodologia:** Estudo piloto de uma pesquisa de associação com interferência e desenho experimental em andamento (CEP/UFRN 0153.0.051.000-09). Mulheres sedentárias (n=13) entre 18 e 45 anos foram alocadas randomicamente em GImp (n=7) e GAuto (n=6) para realização de 60 minutos de caminhada na esteira. O GImp caminhou entre 64%-76% da FCMáx, GAuto selecionou velocidade a cada cinco minutos. Coletamos níveis plasmáticos de creatina quinase (CK) e lactato desidrogenase (LDH) e medidas de percepção subjetiva de dor por algometria e conduzimos uma *Split-Plot* ANOVA ( $\alpha=0,05$ ). **Resultados:** Encontramos diferenças significativas entre as medidas pré e pós-exercício na CK ( $F_{(1)}=78,551$ ,  $p<0,001$ ,  $\eta^2=0,877$ ), na LDH ( $F_{(1)}=10,773$ ,  $p=0,007$ ,  $\eta^2=0,495$ ) e na tolerância à dor no quadríceps, ponto mesofemoral ( $F_{(1)}=24,213$ ,  $p<0,001$ ,  $\eta^2=0,688$ ), mas não foram encontradas diferenças significativas entre efeitos das intervenções. Com as análises iniciais, o tamanho da amostra para o experimento completo foi ajustado para 48 (24 em cada grupo), garantindo tamanho de efeito mínimo  $\eta^2=0,49$ ,  $\alpha=0,05$ , potência 0,951,  $F_{\text{crítico}}=4,051$  e graus de liberdade 1 e 46. **Conclusão:** Exercício aeróbico causa aumento significativo nos níveis de biomarcadores de dano muscular independentemente do modelo de prescrição de intensidade (Imposta vs. Autosselecionada). Exercitar-se com intensidade autosselecionada ou imposta parece acarretar o mesmo nível de dano muscular pós-treino.

**Palavras-chave:** Dano muscular. exercício aeróbico. Creatina quinase e Lactato desidrogenase.

## MODULAÇÃO AUTONÔMICA EM RESPOSTA AO EXERCÍCIO AERÓBICO AGUDO COM INTENSIDADE IMPOSTA E AUTOSSELECIONADA: ESTUDO PILOTO

Arthur Steven Cota de Sá  
Luís Felipe Fontoura Chagas Rocha  
Igor Ataíde Silva Teixeira  
Fabiano Henrique Rodrigues Soares

**Professor orientador:** Maria Bernardete Cordeiro de Sousa

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** Embora seja estratégia de prevenção e controle de doenças cardiometabólicas, a prevalência da atividade física na população brasileira ficou apenas entre 13,8% e 14,9% no período de 2006 a 2012. A aderência ao treinamento é influenciada pela resposta afetiva ao exercício, positiva em intensidade autosselecionada, mas não se conhecem as influências desse modelo na modulação autonômica. **Objetivo:** Avaliar as influências do exercício aeróbico agudo de intensidade imposta e autosselecionada em medidas de variabilidade da frequência cardíaca. **Metodologia:** Estudo piloto de pesquisa de associação com interferência e desenho experimental em andamento (CEP/UFRN 0153.0.051.000-09). Mulheres sedentárias (n=12) entre 18 e 45 anos foram alocadas randomicamente em GImp e GAuto para realização de 60 minutos de caminhada na esteira. O GImp caminhou entre 64%-76% da FCMáx, GAuto selecionou velocidade a cada cinco minutos. Coletamos medidas do domínio de tempo e frequência da variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Conduzimos uma *Split-Plot* ANOVA ( $\alpha=0,05$ ). **Resultados:** Não encontramos variações significantes nas medidas de frequência da VFC, apenas nas medidas de tempo. As medidas SD1 ( $F_{(1)}=5,980$ ,  $p=0,035$ ,  $\eta^2=0,374$ ), SD2 ( $F_{(1)}=16,507$ ,  $p=0,002$ ,  $\eta^2=0,623$ ), média e desvio padrão da média R-R ( $F_{(1)}=14,491$ ,  $p=0,003$ ,  $\eta^2=0,592$ ) e desvio padrão da média da FC ( $F_{(1)}=6,048$ ,  $p=0,034$ ,  $\eta^2=0,377$ ) apresentaram variações pré e pós-exercício dependentes da intervenção. Com as análises iniciais, o tamanho amostral para o experimento completo foi ajustado para 44 (22 em cada grupo), garantindo tamanho do efeito mínimo  $\eta^2=0,377$ ,  $\alpha=0,05$ , potência 0,865,  $F_{\text{crítico}}=4,072$  e graus de liberdade 1 e 42. **Conclusão:** Exercício aeróbico em intensidade autosselecionada reduz medidas de tempo da VFC mais do que em intensidade imposta, com exceção da média e desvio padrão da média R-R em que o exercício com intensidade imposta acarretou aumento superior ao ritmo autosselecionado. Exercitar-se com intensidade autosselecionada parece acarretar maior redução da VFC do que em intensidade imposta.

**Palavras-chave:** Modulação autonômica. variabilidade da frequência cardíaca. exercício aeróbico.

## A RELEVÂNCIA DO RECURSO ERGOGÊNICO WHEY PROTEIN NO TREINAMENTO DE ALTA INTENSIDADE:

José Jefferson da Silva Nascimento Filho  
João Onofre Trindade  
Vitor Nuto Leite França  
Pedro Henrique Rogerio de Lima  
Ítalo Sousa de Moraes Castro

**Professor orientador:** Estevam Luiz de Souza Junior

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** É plausível caracterizar a suplementação de proteínas (wheyprotein) como recurso ergogênico com o objetivo de melhorar o rendimento esportivo. Este recurso compreende qualquer mecanismo, efeito fisiológico, nutricional ou farmacológico que seja capaz de melhorar a performance de atividade esportiva. A suplementação protéica tem como principal papel auxiliar a recuperação do glicogênio muscular e proporcionar balanço de aminoácidos positivo na fase de recuperação de uma atividade de alta resistência. Esse efeito, entre outros são benéficos para diversos atletas e contestado por muito também. Sendo assim, o presente estudo vem revisar os principais parâmetros utilizados para julgar esse suplemento como ergogênico ou não. **Objetivo:** Ponderar sobre a relevância da utilização da suplementação protéica como recurso ergogênico; Relatar os possíveis benefícios proporcionados pelo seu uso. **Metodologia:** Realizado uma pesquisa bibliográfica em 20 artigos atualizados extraídos da base BVS, scielo e PubMed, enfatizando o efeito ergogênico da suplementação de proteínas. **Resultados:** Alguns estudos apresentaram resultados inconclusivos, mostrando que com o passar do tempo a suplementação protéica não forneceu benefícios para usuários da terceira idade. Em outros estudos a absorção do wheyprotein foi rápida e eficiente quando comparada com outros recursos ergogênico. **Conclusão:** A suplementação de proteínas é um recurso que ainda não está sacramentado universalmente. Observamos estudos com pareceres favoráveis e outros desfavoráveis.

**Palavras-chave:** Suplementos Nutricionais. Suplementação Alimentar. Alimentos Formulados.

## ASPECTOS FÍSICOS, PSICOSSOCIAIS E NÍVEIS DE ESTRESSE EM FISCULTURISTAS PRÉ E PÓS-COMPETIÇÃO.

Hamilcar Mater

Fabiano Henrique Rodrigues Soares

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** O fisiculturista prioriza em seu treinamento a obtenção de grandes volumes de massa muscular. O treinamento de força pode levar a supercompensação, com um quadro hormonal favorável ao anabolismo proteico. Condutas assumidas por atletas de fisiculturismo em períodos de competição podem acarretar uma redução na concentração de testosterona, com o aumento na concentração de cortisol, efeitos indesejáveis para o processo de adaptação ao treinamento e hipertrofia. Alterações fisiológicas ocorrem durante os eventos competitivos, devido ao estresse da competição. **Objetivo:** Comparar os níveis de estresse, aspectos físicos e psicossociais de fisiculturistas pré e pós-competição. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa de associação com interferência e desenho quase experimental. Fisiculturistas (n=12) foram avaliados pelo Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-76 *Sport*) antes e após o VIII Troféu Biodelta de Musculação, após assinarem termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Aplicamos o teste de correlação linear de Pearson para verificar a relação entre as variáveis estudadas e o teste t de *Student* para amostras pareadas para avaliar diferenças pré e pós-competição em cada domínio do questionário ( $\alpha=0,05$ ). **Resultados:** Encontramos diferenças significantes para: estresse geral ( $p=0,026$ ), estresse emocional ( $p=0,011$ ), fadiga ( $p=0,009$ ), lesões ( $p=0,020$ ) e queixas somáticas ( $p=0,003$ ). Não encontramos diferenças para bem estar geral, auto regulação, falta de energia e recuperação física. **Conclusão:** A competição é uma fonte de estresse para fisiculturistas capaz de acarretar distúrbios psicológicos e fisiológicos que podem comprometer a adaptação ao treinamento mesmo que os atletas tenham níveis de condicionamento adequados.

**Palavras-chave:** Fisiculturismo. Estresse. Competição.

## PREVALÊNCIA DO USO DE AGENTES ANABÓLICOS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS.

Igor Tomaz Fernandes, Jackson Borba da Cruz, Lucas Silveira Sousa, Rodrigo de Oliveira Silva, Tarcila Gurgel Aquino

**Professor orientador:** Profa. Dra. Carmem Dolores de Sá Catão

**Instituição:** Universidade Federal de Campina Grande

**Introdução:** na sociedade contemporânea é perceptível a rápida ampliação das academias e da crescente ingestão de esteróides anabolizantes androgênicos e suplementos alimentares, a fim de obterem um ganho rápido de massa muscular. Seu uso pode provocar inúmeros efeitos colaterais fisiológicos e psicológicos.

**Objetivo:** avaliar a prevalência do uso de esteróides anabolizantes androgênicos e suplementos alimentares por usuários de academias. **Metodologia:** trata-se de um estudo transversal, com análise descritiva. A população foi composta por frequentadores de três academias de musculação da cidade de Campina Grande-PB. A seleção dos indivíduos foi feita aleatoriamente, por conveniência e a amostra representou 10% de todos praticantes de musculação das academias escolhidas. Os dados foram obtidos por intermédio de um questionário semiestruturado, com abordagem de tempo de prática e frequência da atividade, duração do exercício, prevalência do uso de EAA e suplementos alimentares. A análise dos dados foi realizada através do SPSS 18.0 e analisados por meio de estatística descritiva e inferencial. **Resultado:** a amostra foi composta por 473 indivíduos, de ambos os sexos, com faixa etária entre 13 a 87 anos. Os dados revelaram prevalência do uso de suplementos alimentares em proporção significativamente alta (62,91%), enquanto o emprego de anabolizantes foi sub-relatada (2,5%), provavelmente em virtude dos impedimentos legais. Pôde-se depreender que o perfil do usuário de academia que faz ou já fez uso de esteroides anabolizantes é do sexo masculino, entre 21 e 39 anos, com mais de dois anos de academia. No que tange às indicações, destacou-se que 36% dos entrevistados receberam recomendação por nutricionista para o uso de suplementos. **Conclusão:** desta forma, evidencia-se a necessidade de medidas profiláticas e informacionais quanto ao uso de esteroides anabolizantes e suplementos alimentares, a fim de conscientizar a sociedade, em especial à aos usuários de academias, quanto aos riscos e efeitos colaterais do uso de forma indiscriminada das referidas substâncias.

**Palavras-chave:** Academia de ginástica. Riscos. Esteróides anabolizantes androgênicos. Suplementos alimentares.

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DO IDOSO

Débora Dorneles Cunha de Queiroz Turíbio  
Raiane Souza Oliveira  
Masiel Garcia Fernandes  
Jeovana Pinheiro F. de Souza

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** O envelhecimento da população brasileira está acontecendo cada vez mais rápido e isso acarreta a necessidade de uma série de mudanças para a adaptação do país ao público idoso. Entre as áreas afetadas está a saúde que, por sua vez, tende a gastar muito mais com o cuidado da faixa etária mais elevada a qual, naturalmente, tem a saúde mais frágil. Em se tratando do desgaste físico fisiológico do idoso, a Sarcopenia se destaca como sendo um fator incapacitante para a realização de atividades cotidianas. **Objetivo:** Este artigo de revisão visa ao esclarecimento a respeito do que é a Sarcopenia e de como essa doença pode interferir na qualidade de vida de grande parcela da população, bem como comprovar a relevância dos exercícios físicos com o intento de retardar ou reverter as mazelas ocasionadas pela Sarcopenia e por outras doenças que atingem, em grande parte, o público idoso. **Metodologia:** Para isso foi feita uma seleção bibliográfica de vários autores que abordaram assuntos relacionados ao envelhecimento, à Sarcopenia e aos exercícios físicos principalmente na terceira idade. **Resultados:** Foi evidente a relação encontrada entre agravos à saúde em geral, mais fortemente à do idoso, e a carência de exercícios físicos. Ademais, também foi comprovada a relação direta entre a prevenção e recuperação desses agravos com o auxílio de exercícios físicos. **Conclusão:** É de fundamental importância, em todas as idades, aliar à rotina a prática de atividades físicas com o intento de otimizar a saúde atual e, inclusive, minimizar as morbidades naturalmente trazidas pelo envelhecimento.

**Palavras-chave:** Idosos. Sarcopenia. Envelhecimento. Exercícios físicos.

## A CAFEÍNA COMO RECURSO ERGOGÊNICO NO EXERCÍCIO FÍSICO

Vitor Nuto Leite França

José Jefferson da Silva Nascimento Filho

João Onofre Trindade

Pedro Henrique Rogerio de Lima

Ítalo Sousa de Moraes Castro

**Professor orientador:** Estevam Luiz de Souza Junior

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** A cafeína é uma substância de fácil acesso à população, tanto em relação a sua oferta quanto ao seu preço, em virtude disso o seu consumo é significativo. Atuando em diferentes tecidos do corpo, provoca uma série de efeitos, entre eles estão a estimulação do sistema nervoso central, a interferência no sistema músculo esquelético e cardíaco e também a liberação e atuação de diferentes hormônios. **Objetivos:** Demonstrar, através de uma pesquisa bibliográfica, a relação do uso da cafeína como recurso ergogênico e sua influência no exercício físico, suas ações metabólicas e possíveis efeitos colaterais. **Metodologia:** Foi feita uma revisão de 30 artigos nacionais e internacionais, no período entre 2004 e 2016 nas bases de dados: PubMed, Scielo e Bireme. Os critérios de inclusão dos artigos foram: ano, coerência com o assunto abordado e uso da cafeína em atividades aeróbias e anaeróbias. **Resultados:** Os trabalhos apontam a cafeína como um eficiente agente ergogênico em exercícios de média e longa duração. As pesquisas disponíveis sobre o efeito da substância nos exercícios de curta duração e alta intensidade têm resultados bastante controversos, ou seja, o efeito sobre a performance anaeróbia ainda não está claro. Em relação à dose, a faixa mais ergogênica está entre 3-6mg/Kg, tendo melhores resultados quando ingerida 1 hora antes do exercício. Atualmente o Comitê Olímpico Internacional (COI) classifica a cafeína como uma droga restrita, positiva em concentrações na urina acima de 12mg/L. **Conclusão:** É possível afirmar então que a cafeína é um ergogênico eficiente, além de ser barato e de fácil acesso. Contudo, por ser uma substância com várias propriedades e por agir em vários tecidos, a cafeína precisa de mais estudos para esclarecer pontos ainda duvidosos.

**Palavras-chave :** Cafeína. Efeito ergogênico. Exercício físico.

**COMPARAÇÃO ENTRE A FACILITAÇÃO NEUROPROPRIOCEPTIVA ISOLADA E ASSOCIADA AO ULTRASSOM TERAPÊUTICO SOBRE A FLEXIBILIDADE E DESEMPENHO NO SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL**

Ítalo Sousa de Moraes Castro  
Harnold's Tyson de Sousa Meneses  
Mariana de Almeida Melo  
Mariana Coelho de Carvalho Silva  
José Jefferson da Silva Nascimento Filho

**Professor orientador:** Francisco Elezior Xavier Magalhães  
**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** A utilização de recursos térmicos a essa técnica de alongamento por FNP vem sendo aplicada com o objetivo de proporcionar maiores amplitudes de movimento. No entanto, quanto a influência da FNP sobre o desempenho atlético no salto vertical, encontra-se na literatura resultados controversos. **Objetivo:** Analisar a influência da técnica de alongamento com FNP, e de sua associação com o ultrassom terapêutico, no desenvolvimento da flexibilidade e no desempenho do salto vertical em atletas de voleibol. **Metodologia:** Participaram do estudo 28 atletas de ambos os sexos, com média de idade ( $18,0 \pm 1,0$  anos), integrantes da equipe de voleibol do Instituto Federal do Piauí (IFPI), em que foram alocados aleatoriamente em três grupos: Grupo Controle (GC), Grupo FNP (GFNP) e o Grupo Terapia por Ultrassom + FNP (GFNPUS). Os sujeitos foram submetidos ao treino de flexibilidade por duas vezes na semana, durante 6 semanas..

**Palavras-chave:** Terapia por ultrassom. Amplitude de movimento articular. Flexibilidade.

## ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

Ítalo Sousa de Moraes Castro  
Taísa Barros da Rocha Guedes  
José Jefferson da Silva Nascimento Filho  
Mariana Coelho de Carvalho Silva  
Gessica Mayhara Pereira Medeiros

**Professor orientador:** Francisco Elezior Xavier Magalhães

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** Existe, atualmente, uma tendência mundial no aumento da expectativa de vida, intimamente relacionada à queda da função cognitiva populacional, caracterizando a demência senil, síndrome que pode acompanhar certas doenças, sendo o Mal de Alzheimer sua principal causa. Ele é um transtorno neurodegenerativo, incurável e que resulta em dependência na realização das atividades diárias. Estudos publicados recentemente, no entanto, revelam que a regularidade de exercícios físicos têm sido de grande valia no tratamento dessa doença. **Objetivos:** Levantar e apontar os benefícios da atividade física como ferramenta para a estratégia terapêutica na Doença de Alzheimer. **Metodologia:** Foi realizado levantamento para revisão bibliográfica de artigos publicados nos últimos cinco anos (2011 a 2015), disponíveis on-line nas bases de dados: PUBMED, CAPES e SCIELO. **RESULTADOS:** No tratamento da Doença de Alzheimer, faz-se uso de remédios, de uma alimentação nutracêutica, além de uma abordagem multidisciplinar, que têm por função melhorar o desempenho nas atividades motora e cognitiva. A prática de exercícios físicos traz uma série de benefícios para o indivíduo que tem Alzheimer, tais como: melhora o humor e a sociabilização; aumenta a motivação através da produção de dopamina e promove a neuroplasticidade, que fortalece conexões neuronais e estimula a produção e transformação de neurônios funcionais, prevenindo o atrofiamento do Hipocampo, área do cérebro relacionada à memória. Assim, o exercício aeróbico aumenta o aporte sanguíneo responsivo à nutrição do cérebro, enviando fatores neurogênicos, sobretudo para o Hipocampo, que promovem a síntese de novos neurônios e melhoram, por consequência, a função cognitiva do portador. **Conclusão:** Enxerga-se, hoje, na prática de atividades físicas uma importante ferramenta no retardo das limitações impostas pela doença e na aquisição de qualidade de vida. O portador passa, portanto, com essa prática, a reaver a sua vontade de viver mais e melhor.

**Palavras-chave:** Doença de Alzheimer. Atividade física. Qualidade de vida.

## RELAÇÃO ENTRE A REALIZAÇÃO INADEQUADA DO AGACHAMENTO LIVRE E AS LESÕES GERADAS

Mariana Coelho de Carvalho Silva  
Ítalo Sousa Moraes Castro  
Victor Hugo Nunes Soares Costa  
Kauê Queiroz de Seabra  
Fernanda Helena Baracuhya da Franca Pereira

**Professor orientador:** Sérgio Augusto Silva Paredes Moreira

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** A procura pela prática de exercícios físicos vem crescendo na sociedade com o passar dos anos. Esta prática está intrínseca ao bem-estar físico e cognitivo do indivíduo. Na musculação, muito procurada atualmente, um dos exercícios mais realizados é o agachamento livre, que desenvolve os músculos das coxas, do quadril, dos tornozelos e dos eretores da espinha, por isso pode ser utilizado nos treinamentos e reabilitações. Ele é complexo, requer controle osteomuscular e sua realização inadequada pode provocar sérias lesões.

**Objetivo:** Relacionar o exercício de agachamento livre com as lesões associadas devido a sua execução incorreta. **Metodologia:** Foi realizada revisão sistemática de 16 artigos nos bancos de dados eletrônicos SciELO, PubMed e Lilacs/Ibics.

**Resultados:** Diante do que foi analisado, a pesquisa apresentou como resultado a confirmação de que a execução inadequada do agachamento livre pode ocasionar diversos tipos de lesões. Dentre elas, a lesão na coluna vertebral, que pode ocorrer devido a uma maior inclinação do tronco, ocasionando a compressão do tônus muscular paravertebral, e sobrecarga. Podem ocorrer, também, lesões na patela, que são ocasionadas por uma maior força patelofemoral, principalmente na angulação de 90°, gerando grande compressão. Portanto, se houver uma maior flexão dessa articulação, a área de contato diminuirá, reduzindo a força de compressão. Ademais, a estabilidade articular do quadril também é necessária para que lesões em outras articulações e estruturas não ocorram. **Conclusão:** O agachamento livre é um exercício capaz de recrutar diferentes grupos musculares que, por consequência, melhora a performance do indivíduo praticante. Entretanto, é necessário que o exercício seja realizado de forma adequada, pois diversas são as lesões advindas do modo incorreto de praticá-lo. Para isso, é preciso profissionais qualificados no acompanhamento desse exercício, assim como avaliações osteomusculares periódicas, afim de preservar a integridade física do indivíduo.

**Palavras-chave:** Exercício. Joelho. Coluna Vertebral.

## AMINOÁCIDOS DE CADEIA COMO RECURSO ERGOGÊNICO POTENCIALIZADOR DA PERFORMANCE ATLÉTICA

Pedro Henrique Rogério de Lima  
João Onofre Trindade Filho  
José Jeferson da Silva Nascimento Filho  
Vitor Nuto Leite França

**Professor orientador:** Estevam Luiz de Souza Junior  
**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** Dentre os recursos ergogênicos usados para melhorar o desempenho esportivo, estão os aminoácidos de cadeia ramificada (ACR) que compreendem três dos nove aminoácidos essenciais para um humano saudável: leucina, isoleucina e valina. Uma vez que não podem ser produzidos endogenamente, esses devem ser ingeridos diariamente através da dieta, encontrados na forma de suplemento alimentar, bem como em fontes de origem animal. **Objetivos:** Este trabalho teve como norte, elaborar uma revisão de literatura atualizada acerca dos ACR e seus benefícios para melhora do desempenho físico e atlético em várias áreas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura a partir de artigos nacionais e internacionais, dando ênfase aos publicados entre os anos de 2012 a 2016, nas bases de dados Pubmed, Scielo e Bireme. **Resultados:** Apesar destes aminoácidos não serem considerados a principal fonte de energia para o processo de contração muscular, sabe-se que estes atuam como importante fonte de energia muscular durante o estresse metabólico. Neste contexto, estudos têm mostrado que nestas situações a administração, particularmente da leucina, poderia estimular o anabolismo e diminuir o catabolismo protéico muscular. Em relação ao treinamento físico, os ACR têm efeitos benéficos para diminuir a lesão muscular tardia, induzida pelo exercício, uma síndrome que ocorre entre 24 e 48 horas após a atividade física intensa que pode inibir o desempenho atlético. Os ACR também modificam o padrão de produção de citocinas relacionadas com o exercício, o que leva a um desvio da resposta imunitária de linfócitos, melhorando o sistema imunológico. **Conclusão:** levando-se em conta o que foi exposto, essa revisão literária trata os aminoácidos de cadeia ramificada como um suplemento alimentar útil no anabolismo, na inibição do catabolismo, na recuperação muscular e na regulação do sistema imune.

**Palavras-chave:** Aminoácidos de Cadeia Ramificada. Exercício Físico. Suplementação Alimentar. Fadiga. Imunocompetência.

## **AÇÃO DOS TERMOGÊNICOS CAFEINADOS SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL E O RENDIMENTO DO EXERCÍCIO.**

Brendel Salviano Couto  
Sergio Roberto Simões Houly Junior  
Geymerson Luiz Alves Macedo  
Kauê Queiroz de Seabra

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** Ostermogênicos , principalmente os que apresentam em sua composição a cafeína(*1,3,7-trimetilxantina*), são compostos utilizados por atletas para acelerar o metabolismo e queimar calorias , com o aumento da lipólise e a facilitação da transmissão no sistema nervoso central. A perda de peso é obtida através da ação termogênica, transformando em energia as calorias provenientes da gordura corporal e da alimentação, promovendo, além disso, excitação e estimulação da pressão arterial. **Objetivos:** Analisar as principais alterações causadas pelo uso de termogênicos cafeinados no metabolismo corporal, com ênfase para os efeitos na pressão arterial e rendimento do exercício.

**Metodologia:** Revisão de literatura a cerca das alterações sistêmicas causadas pelos termogênicos . Para isso foram analisados 25 artigos, no período de 2006 a 2015, na base de dados Scielo, Pubmed e BDM. **Resultados:** Diante dos artigos pesquisados, foi analisado que termogênicos com altas concentrações de cafeína, elevam o gasto cardíaco, através de efeitos inotrópicos e taquicardizantes, baseados nos mecanismos de ligação com os receptores B-adrenérgicos, aumentando a pressão arterial no momento da administração oral, e, se em uso prolongado, podendo vir a causar hipertensão arterial. No entanto, há também alguns estudos que indicam aumento da força muscular acompanhado de maior resistência à instalação do processo de fadiga muscular após a ingestão de cafeína, aumentando assim o ganho de rendimento do exercício, fazendo com que haja um maior eficiência do exercício . **Conclusão:** Foi possível identificar que estes mecanismos de ação poderiam fazer pressupor um benefício ergogênico dos termogênicos a base de cafeína durante a execução de exercícios, mas alguns efeitos colaterais não desejados sobre a pressão arterial também podem estar associados.

**Palavras-chave:** Termogênico. Exercício. rendimento

## A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO MÉDICA PRÉ-PARTICIPAÇÃO NA REDUÇÃO DA MORTE SÚBITA NA PRÁTICA ESPORTIVA

Sérgio Roberto Simões Houly Junior  
Geymerson Luiz Alves Macedo  
Kauê Queiroz de Seabra  
Brendel Salviano Couto

**Professor orientador:** Sérgio Augusto Silva Paredes Moreira

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** A atividade física é um fator de promoção e manutenção da saúde, porém não deve ser praticada sem o binômio da análise da condição física do indivíduo aliada a orientação do profissional de Educação Física. Nota-se uma procura cada vez maior da sociedade pela prática de atividades físicas, uma vez que estudos tem demonstrado associações entre um estilo de vida ativo e uma menor possibilidade de morte. Os riscos envolvidos na prática de exercícios físicos, particularmente os cardiovasculares, são baixos e podem ser potencialmente reduzidos a partir da avaliação médica pré-participação. Dentre esses riscos, o mais letal é a morte súbita, que pode ser entendida como a parada súbita da atividade cardíaca, ou seja, a incapacidade do coração atuar como bomba cardíaca. **Objetivos:** Analisar a importância da realização das avaliações médicas na redução de complicações decorrentes da atividade física. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura, nos bancos de dados da Scielo, LILACS e Pubmed, no período de 2000 a 2016. **Resultados:** Tendo em pauta o elo que une a avaliação pré-participação e a morte súbita, é possível dimensionar a importância dos exames médicos para uma prática segura do exercício. Diante dos estudos levantados, considera-se que praticamente todas as vítimas de morte súbita possuem cardiopatia conhecida ou não diagnosticada, assim conclui-se que na maioria dos casos, a morte súbita pode ser prevenida. Em virtude disso, a avaliação pré-participação é recomendável para todos os indivíduos que praticam exercício físico, e tem como um dos seus principais objetivos reduzir o desencadeamento de eventos graves. **Conclusão:** Assumindo a avaliação médica pré-participação como uma medida que confere segurança e reduz riscos inerentes ao exercício, torna-se evidente sua importância na identificação dos riscos e consequente redução de complicações no esporte.

**Palavras-chave:** Avaliação pré-participação, morte súbita, atividade física.

## UTILIZAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA DE PACIENTES ASMÁTICOS.

Victor Hugo Nunes Soares Costa  
Cinthyá Newman Farias Azevedo de Andrade Lima  
Mariana Coelho de Carvalho Silva  
Matheus Teixeira Pinto  
Ítalo Sousa de Moraes Castro

**Professor orientador:** Sérgio Augusto Silva Paredes Moreira

**Instituição:** Faculdade de Medicina Nova Esperança

**Introdução:** A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas. Na crise leva a dispnéia, sensação de aperto no peito, sibilância e tosse. Estudos apontam que durante o exercício físico ocorre uma resposta anormal dos músculos respiratórios, deficiência das trocas gasosas, hipertensão pulmonar e fadiga. A prática de atividade física, como terapêutica complementar, fortalece a musculatura respiratória, melhora a dinâmica das trocas gasosas e conseqüentemente diminuem as crises asmáticas, podendo chegar a uma redução no uso de fármacos. **Objetivo:** Analisar a associação entre a doença asma e a prática de exercício físico; Apresentar os benefícios para doença asmática com a prática de exercício regular. **Metodologia:** Foi realizada revisão sistemática nos bancos de dados eletrônicos SciELO, PubMed, Lilacs/Ibics, Scopus e Web of Science, utilizando-se palavras-chave para selecionar os artigos mais relevantes e atuais relacionados ao tema. **RESULTADOS:** Com base nos artigos selecionados, verificou que alguns exercícios físicos podem ser utilizados no tratamento da asma, como natação e canoagem. Na natação há o fortalecimento dos músculos respiratórios, controle mais eficiente da respiração, da posição horizontal e da pressão hidrostática, menor aumento da temperatura corporal, e inalação de ar mais quente e úmido pelo vapor encontrado na superfície da água. Na canoagem ocorre uma eficiente movimentação dos arcos costais e articulações costovertebrais, proporcionando assim expansibilidade torácica e eficiência na mecânica respiratória. **Conclusão:** A melhora da condição física do asmático através de um programa exercícios físicos regulares lhe permite suportar melhor as crises, pois aumenta sua resistência cardiopulmonar, diminui seu desconforto respiratório e reduz o broncoespasmo. A orientação adequada traz benefícios, como: melhora da mecânica respiratória, prevenção e correção de alterações posturais e melhora da condição física geral, além de diminuir o risco de broncoespasmo induzido pelo exercício (BIE).

**Palavras-chave:** Asma. Exercício físico. Terapêutica.

## **INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO.**

Tamires Câmara Brito  
Yasmin Fernandes de Aquino  
Tainá Izie Queiroz Damásio  
Ana Letícia Medeiros de Amorim  
Bárbara Ane Oliveira de Carvalho

**Instituição:** Universidade Potiguar e Universidade Federal de Campina Grande

**Introdução:** O índice de envelhecimento da população mundial vem aumentando. Medidas gerais de saúde e atividade física são imprescindíveis para minimizar os efeitos do envelhecimento. Assim, a associação da incapacidade ao envelhecimento pode ser prevenida e retardada através da prática regular de exercícios físicos e mudança do estilo de vida. **Objetivo:** reunir os dados mais recentes da literatura sobre a influência da atividade física na terceira idade. **Método:** a pesquisa foi realizada em março de 2016 nas bases LILACS e MEDLINE através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) utilizando o descritor “atividade física e idosos” e refinado com “texto completo disponível”, assuntos principais “Envelhecimento” e “Exercício Físico”, idiomas português e espanhol e com publicação entre 2009 e 2014. Foram obtidas 148 publicações através da BVS, sendo selecionadas 10. **Resultados:** a adoção de atividades físicas promove a saúde ao longo da vida, influenciando o envelhecimento de maneira positiva e a melhor percepção da qualidade de vida que contempla aspectos multifatoriais. A autopercepção de saúde reflete-se no nível de atividade física. Ao relatar sua saúde como boa, o idoso pratica mais atividades físicas, se comparado ao idoso que considera sua saúde ruim ou regular. Estudos mostram que o idoso com baixo nível de atividade pode se tornar frágil e dependente e que a atividade física sistematizada colabora para sua independência e melhora sua percepção de qualidade de vida. Os efeitos benéficos da prática regular da atividade física no mesmo processo têm sido amplamente estudados e incluem: efeitos antropométricos, metabólicos, cognitivos, psicossociais e terapêuticos. **Conclusão:** Idosos ativos percebem melhor a qualidade de vida nos aspectos da vida ativa, do desempenho das atividades diárias, da aceitação da aparência física, satisfação financeira e disponibilidade de tempo para as atividades de lazer. Sendo assim, notória é a influencia positiva do exercício físico no envelhecimento.

**Palavras-chave:** atividades físicas. Idosos. Envelhecimento. qualidade de vida

## FATORES GENÉTICOS NA RUPTURA DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA): UMA REVISÃO NARRATIVA

Bruna Balbina de Melo e Silva  
Clarisse Vieira de Almeida  
Henrique Eduardo Romão Arboés  
Nayara Cristina Camarão Ferreira

**Professor orientador:** Prof. Dr. Roberto Luiz Menezes Cabral Fagundes  
**Instituição:** Universidade Potiguar

**Introdução:** A ruptura do LCA é considerada uma das mais graves lesões de tecidos moles sofridas nos esportes. Consiste em uma lesão multifatorial com diversos fatores de risco extrínsecos e intrínsecos, destacando-se, nestes últimos, fatores anatômicos, hormonais, neuromusculares e genéticos. Formulário de submissão de Trabalho Científico - I Jornada Multidisciplinar do RN de Saúde no Esporte. **Objetivo:** Analisar a influência de fatores genéticos, em especial das variantes do gene do colágeno (COL1A1, COL3A1, COL5A1, COL6A1, COL12A1), na predisposição para ruptura do LCA. **Metodologia:** Realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases de dados PubMed, Scielo, ScienceDirect e Medline com as palavras-chaves e suas correspondentes em inglês e espanhol em periódicos que datassem de 2009 a 2015. Posteriormente, foram selecionados 11 artigos baseados na relevância temática para a realização desta revisão narrativa. **Resultados:** Estudo realizado com sul-africanos não identificou associações entre COL6A1 e COL3A1 com risco de ruptura do LCA. Contudo, estudo com poloneses mostrou o genótipo AA do COL3A1 como significativo predisponente para essa lesão. Interação entre COL5A1 e COL12A1, em ambas etnias supracitadas, mostrou relação com risco de ruptura do ligamento, sendo a variante COL12A1 mais associada ao sexo feminino. Polimorfismos genéticos do COL5A1 estão associados com risco aumentado para ruptura do LCA em atletas mulheres, enquanto o genótipo CC do COL5A1 reduz esse risco. Para ocorrência natural da fibrilogênese é necessária a interação entre COL5A1 e COL1A1, sendo o haplótipo G-T COL1A1 relacionado com redução do risco de lesão do LCA em jogadores de futebol profissionais, enquanto o genótipo incomum TT COL1A1 Sp1 fornece semelhante proteção em estudo com caucasianos. **Conclusão:** As variantes COL1A1, COL5A1 e COL12A1 estão mais associadas com a ruptura do LCA, enquanto COL6A1 e COL3A1 aparentam ter menos importância nessa lesão. Apesar do restrito número de artigos disponíveis, destaca-se a importância de uma investigação mais aprofundada das variantes do gene do colágeno e da interação entre eles na etiologia dessa lesão esportiva.

**Palavras-chave:** RUPTURA. LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR. ESPORTE. FATORES GENÉTICOS.

## EFEITOS DA BANDAGEM ELÁSTICA EM JOGADORES DE FUTEBOL

Leonardo Bezerra Custódio  
Camila Dayze Pereira Santos

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** A aplicação da bandagem elástica tem sido cada vez mais utilizada em atletas de futebol visando efeitos como o aumento do fluxo sanguíneo local, a melhora do equilíbrio postural dinâmico, aumento da força muscular, prevenção de lesões e melhora da performance muscular. Porém, ainda há divergências quanto o real efeito dessas técnicas. **Objetivo:** revisar na literatura os principais efeitos da Bandagem Elástica em jogadores de futebol. Formulário de submissão de Trabalho Científico - I Jornada Multidisciplinar do RN de Saúde no Esporte. **Metodologia:** estudo de revisão sistemática na literatura, realizado no período de março de 2016, sobre os principais efeitos das aplicações da bandagem elástica em jogadores de futebol, nas bases de dados SCIELO, MEDLINE e LILACS. As palavras-chaves utilizadas na busca foram “KinesioTaping, Tape, Soccer”, contidas no título ou no resumo, indexados nos últimos 5 anos. **Resultados:** a revisão resultou em 20 artigos, sobre os quais foram aplicados os critérios de inclusão: artigos em texto completo disponível, em língua inglesa, com o conteúdo relacionado aos objetivos deste estudo. Foram aplicados também os seguintes critérios de exclusão: revisões sistemáticas da literatura, estudo de caso e artigos repetidos. Destes, 6 foram incluídos nesta revisão. Os estudos mostraram que houve melhora do equilíbrio postural dinâmico e efeito preventivo de lesões, porém no aumento do fluxo sanguíneo local, na força e na performance muscular não foram observadas diferenças estatisticamente significativas. **Conclusão:** Existem poucas evidências científicas sobre a aplicação da bandagem elástica em jogadores de futebol, dificultando um consenso sobre os seus reais efeitos. Portanto, são necessários mais estudos que comprovem a eficácia dessa técnica nesses atletas.

**Palavras-chave:** Futebol. Desempenho atlético. Fisioterapia.

## O USO DA TERAPIA MANUAL NA INSTABILIDADE CRÔNICA DE TORNOZELO

Leonardo Bezerra Custódio  
Camila Dayze Pereira Santos

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** Uma das lesões mais frequentes no meio esportivo é a entorse de tornozelo, sendo mais comum a entorse em inversão. Como consequência dessa lesão o indivíduo pode apresentar instabilidade crônica de tornozelo (ICT), definida como um conjunto de sintomas residuais que gera dor crônica, entorses recorrentes e inchaço. Esse quadro pode causar restrições de movimento, acarretando em alterações na marcha, no ato de correr e no agachamento. A Formulário de submissão de Trabalho Científico - I Jornada Multidisciplinar do RN de Saúde no Esporte Terapia Manual (TM) aparece como uma opção terapêutica para diminuir os danos causados nesse tipo de lesão, objetivando aliviar a dor, restaurar a Amplitude de Movimento (ADM) e favorecer o retorno da função.

**Objetivo:** revisar na literatura os efeitos da Terapia Manual na instabilidade crônica de tornozelo, abordando as principais técnicas. **Metodologia:** trata-se de uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos da Terapia Manual na instabilidade crônica de tornozelo, realizada no período de março de 2016, utilizando as bases de dados da PubMed, MEDLINE e SCOPUS. As palavras-chaves utilizadas para a busca foram “ankle, chronicankleinstability, manual therapy”, contidas no título ou no resumo, indexados na base de dados nos últimos 10 anos. **Resultados:** a revisão resultou em 34 artigos, sobre os quais foram aplicados os critérios de inclusão: artigos em texto completo disponível, em língua inglesa, com o conteúdo relacionado aos objetivos deste estudo. Foram aplicados também os seguintes critérios de exclusão: revisões sistemáticas da literatura, estudo de caso e artigos repetidos. Destes, 10 foram incluídos nesta revisão. Foram encontrados diversos efeitos da TM na ICT, entre as quais se destacam a melhora da biomecânica, funcionalidade, ADM, dor e controle postural dinâmico da articulação do tornozelo. **Conclusão:** conclui-se que a Terapia Manual apresenta efeitos positivos na Instabilidade Crônica de Tornozelo, desde que considerado aspectos como duração, frequência e tipos de técnicas utilizadas.

**Palavras-chave:** Terapia Manual. Articulação do Tornozelo. Instabilidade Articular.

## CARACTERIZAÇÃO GERAL SOBRE VIGOREXIA

Jeovana Pinheiro Fernandes de Souza  
Masiel Garcia Fernandez  
Raiane Souza Oliveira  
Débora Dorneles Cunha de Queiroz Turíbio

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** A preocupação excessiva com a aparência física atrelada às exigências evidenciadas na sociedade atual, ou seja, opressão de indivíduos que não seguem padrões estereotipados de beleza são fatores desencadeantes para distúrbios de ordem psíquica acerca da autoimagem corporal. Nesse contexto, surge a vigorexia, distúrbio com predominância no sexo masculino, onde há uma digressão da autopercepção da imagem corporal, sendo esta uma patologia pouco esclarecida. **Objetivo:** Este artigo de revisão visa informar sobre a vigorexia, caracterizando-a quanto à prevalência estimada, fatores de risco, comportamento e perfil psicológico, ao uso de anabolizantes, prática de exercícios físicos, hábitos alimentares dos indivíduos acometidos e etiologia do quadro. **Metodologia:** Para isso foi feita uma seleção e revisão sistemática de bibliografia de vários autores que abordaram assuntos relacionados à vigorexia. **Resultados:** A desordem apresenta valores de prevalência de 13,6 em levantadores de peso, de 12,73 em homens em idade universitária, sendo sua maior prevalência na faixa etária de 18 a 23 anos. Sendo assim, fatores como personalidade perfeccionista, auto objetificação, prática regular de esportes e experiências traumáticas na infância (violência, “bullying”, instabilidade familiar) são identificados como de risco ao desenvolvimento de vigorexia. Indivíduos vigoréticos possuem comportamento obsessivo de autodemanda física e ansiedade social à possibilidade de exposição do seu corpo. Além disso, apresentam dieta restrita e limitada em variedade, hiperproteica associado ao uso de suplementos alimentares, com evidência de abuso de anabolizantes. Dessa forma, caracteriza-se como etiologia múltipla, incluindo estado autônomo de vulnerabilidade do indivíduo e influência do ambiente. **Conclusão:** A vigorexia é uma desordem da percepção da autoimagem corporal, devendo ser corretamente identificada para que se possa assegurar a adequada orientação dos mesmos e, dessa forma, proporcionar o acompanhamento por uma equipe multiprofissional garantindo, assim, a saúde física e mental daquele indivíduo.

**Palavras-chave:** Vigorexia. Distúrbio de autopercepção corporal. Jovens. Exercício físico.

## UMA ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NOS ESTADOS DO NORDESTE BRASILEIRO, POR SEXO, EM 2013

Beatriz Lopes de Medeiros  
Henrique de Paula Bedaque  
Ana Eloísa Melo Novaes  
Marina Maria Vieira de Figueiredo Caldas

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** A prática de atividade física está diretamente relacionada com o processo saúde-doença, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de patologias. Estima-se que, se o sedentarismo fosse erradicado mundialmente, a expectativa de vida do planeta aumentaria 0,68 anos. Entretanto, vivemos em meio a um cotidiano que não favorece a prática de atividades físicas (transportes automotivos, atividades de lazer que consomem pouca energia, entre outros fatores). Nesse contexto, avaliar a condição atual da parcela populacional que pratica o mínimo recomendado de exercícios físicos (150min/semana) é importante para nos situarmos diante desse problema. **Objetivo:** Analisar a porcentagem de pessoas que praticam o mínimo de atividade física preconizado, nos estados e capitais do Nordeste, separando-as por sexo. **Metodologia:** Utilizou-se dados secundários da Pesquisa Nacional da Saúde de 2013 do IBGE, para analisar a porcentagem de pessoas ativas, por sexo, nos estados e capitais do Nordeste, através do programa SPSS 20. **Resultados:** Dos estados nordestinos, a população do RN é a mais ativa, tanto para o sexo masculino (30,1%) quanto para o feminino (21,1%). Entretanto, analisando a população mais sedentária, há uma divergência quanto ao sexo: o PI é o menos ativo para o sexo masculino (21,2%) e AL, para o feminino (12,4%). No tocante as capitais, Aracajú aparece como a mais ativa para os homens (36,2%) e Natal, para as mulheres (24,4%); já Teresina apresenta-se como a menos ativa para os homens (25,7%) e São Luiz, para as mulheres (15,4%). No RN, a análise por faixa etária aponta a população entre 18 e 24 anos como a mais ativa (59,6% dos homens e 32,2% das mulheres). **Conclusão:** Os dados indicam que o Nordeste ainda está longe de erradicar o sedentarismo, o qual é tão prejudicial à saúde. Não obstante, notamos uma redução da prática de atividade física aliada ao envelhecimento.

**Palavras-chave :** Sedentarismo. Promoção à saúde. Atividade física.

## TRATAMENTO NÃO CONSERVADOR DE PSEUDOARTROSE EM TÍBIA DISTAL EM ATLETA DE FUTEBOL: RELATO DE CASO

Alexandre de Souza Costa  
Gilmar da Silva Rebouças

**Professor orientador:** Rodrigo Bezerra Braga  
**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** a pseudoartrose caracteriza-se pela ausência de consolidação de uma fratura, em geral, seis meses ou mais, após a mesma. A incidência em ossos longos varia e depende do osso acometido, sendo a tíbia um dos principais ossos afetados, levando a uma demora no tempo de recuperação e reabilitação, principalmente de atletas de alto rendimento, em especial os praticantes de atividades que necessitam de grande trabalho de membros inferiores. **Objetivos:** o estudo tem como objetivo analisar a resposta ao tratamento não conservador por ondas de choque na estimulação da consolidação óssea em tíbia distal, oriunda de pseudoartrose em atleta de futebol profissional. **Relato de Caso:** A.F., atleta de futebol profissional, 27 anos, sofreu fratura em tíbia distal esquerda, há 9 meses, sendo indicado e realizado correção com haste intramedular e posterior reabilitação. Após 7 meses, o mesmo apresentou-se com queixas de dor local, não responsiva ao tratamento conservador. Foram realizados exames de imagem de controle, que evidenciaram ausência de consolidação efetiva. Após o diagnóstico de pseudoartrose em região tibial, foi indicado tratamento com ondas de choque, acompanhado de trabalho de reforço muscular, reabilitação fisioterápica e acompanhamento médico. Após 2 meses, foi realizado novo exame de imagem evidenciando melhora do quadro clínico e início de consolidação óssea, sendo o mesmo encaminhado para trabalho de transição e retorno às atividades desportivas, gradualmente. **Conclusão:** avistando o tratamento não conservador com ondas de choque na estimulação da consolidação óssea do quadro de pseudoartrose, o tratamento proposto para o caso em questão mostrou-se efetivo, uma vez que possibilitou a reabilitação e retorno as atividades desportivas. As terapias não conservadoras ainda são objeto de pesquisa e não são usadas para todos os casos. Entretanto, mostrou-se eficiente e com bom custo-benefício para a recuperação do atleta.

**Palavras-chave:** pseudoartrose. Futebol. ondas de choque.

**DOENÇA DEGENERATIVA: A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO  
PROMOVENDO A SAÚDE DO HIPERTENSO NA COMUNIDADE DE PIRANGI  
DO SUL**

Ana Cecília Soares Brígido  
Ana Léa Gomes Teixeira  
Daniella Alves Ramalho  
Geffty Soares Ferreira  
Hugo Daniel de Medeiros

**Professor orientador:** Prof. Dr. Roberto Luiz Menezes Cabral Fagundes

**Instituição:** Universidade Potiguar

**Introdução:** A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é caracterizada por níveis elevados de pressão arterial (PA). O sedentarismo e a alimentação desregulada são agravantes do efeito crônico degenerativo da doença. **Objetivos:** A intervenção visa combater a HAS e melhorar a qualidade de vida dos pacientes hipertensos, orientando-os acerca de uma mudança nos hábitos devida, por meio da inclusão de atividades físicas e de uma reeducação alimentar no seu cotidiano. **Metodologia:** A intervenção foi aplicada no dia 19 de novembro de 2015, na Unidade de Saúde e na praia de Pirangi do Sul, RN. Inicialmente, foi feito o acolhimento, credenciamento e aferição da PA dos pacientes. A fim de realizar educação em saúde, foi desenvolvida uma roda de conversa com participação ativa da médica da unidade, de um profissional de educação física e da população, acerca da importância de praticar exercícios e mudar hábitos alimentares. Por último, foi realizado um treino funcional na praia, com auxílio de profissionais capacitados, bem como foi oferecido um coffee break saudável e ocorreu a distribuição de lembranças. **Resultados:** Verificou-se, através de um questionário, a grande adesão e satisfação dos participantes com as atividades propostas, confirmando as metas e os objetivos planejados, em relação à prevenção e à redução dos efeitos degenerativos da HAS. **Conclusões:** Finalizadas as ações educacionais para saúde, observamos a escassez de projetos voltados para o rastreamento efetivo da HAS. É imprescindível a atuação de uma equipe multidisciplinar atuante e a formulação de um pacto entre o setor de Atenção Primária à Saúde e seu respectivo município, visando à melhoria da qualidade de vida da população adstrita. Por fim, sugerimos que modelos de intervenção educacional para saúde, como este apresentado, sejam implantados como políticas de saúde para as comunidades em situação de vulnerabilidade.

**Palavras-chave:** Hipertensão. Doença degenerativa. Hábitos

## ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE NATAL-RN.

Érico Lucas de Oliveira  
Henrique de Paula Bedaque  
Gabriela Lia de Aquino Revoredo  
Lucas Guthemberg Pessoa da Silva

**Instituição:** Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**Introdução:** A atividade física está cada vez mais difundida entre a população, e os estudantes de medicina, sabendo de seus benefícios, procuram se inserir nas diversas modalidades. Estudos demonstram que, aliada a estratégias nutricionais adequadas, a prática regular de exercício é benéfica, promovendo saúde e bem-estar e prevenindo doenças. É recomendada a frequência de cinco vezes por semana com trinta minutos de atividade moderada ou três vezes por semana em atividade intensa. Sabendo que o curso de medicina possui a maior carga horária das graduações, o tempo pode ser um fator limitante para a prática saudável do exercício. **Objetivo:** Analisar a atividade física realizada pelos estudantes de medicina, baseando-se na frequência e modalidade, distinguindo por sexo. **Metodologia:** Pesquisa quantitativa por formulário eletrônico, respondida por estudantes de medicina da UFRN e UNP. Dados analisados pelo programa SPSS 20. **Resultados:** Foram obtidas 97 respostas aos formulários (60 – 61,9% do sexo masculino, 37 – 38,1% do sexo feminino). No primeiro momento, avaliou-se a realização da atividade física, em que estudantes sedentários corresponderam a 39,2% do total - sendo 36,7% de homens e 43,2% de mulheres. Dos estudantes que praticam exercício (63,33%), a frequência recomendada é praticada por 38,1% das mulheres e 68,4% dos homens, o que mostra uma maior preocupação do sexo masculino em manter o padrão recomendado de atividade física semanal. Quanto à modalidade de exercício realizada, 52,6% dos homens e 42,86% das mulheres praticam atividade de modo completo (aeróbio e anaeróbico). **Conclusão:** Observou-se que pouco mais da metade dos estudantes de medicina analisados praticam atividade física, logo, inferindo-se que há uma busca constante pela vida saudável, mesmo com o excesso de carga que o curso oferece. Ainda é preciso estabelecer aumento na frequência dos exercícios, principalmente entre as mulheres, hábito que, se não estabelecido, pode provocar o retorno ao sedentarismo nesse grupo.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida Sedentário. Atividade Física. Medicina Esportiva. Educação de Graduação em Medicina. Promoção da Saúde

## INFLUÊNCIA DA CONSCIÊNCIA INTEROCEPTIVA EM SEDENTÁRIOS E JOGADORES DE RUGBY.

Zayonara Larissa Lima  
Vagner Deuel de Oliveira Tavares  
Marília Padilha Martins Tavares  
Pedro Morais Dutra Agrícola

Wesley Quirino Alves da Silva

**Professor orientador:** Wesley Quirino Alves da Silva

**Instituição:** Faculdade Natalense de Ensino e Cultura -FANEC

**Introdução:** A interocepção é conceituada como informações de feedback aferente para o sistema nervoso central, refletindo na mudança do comportamento emocional. A prática esportiva promove o aumento das informações aferentes, gerando alterações emocionais agudas. Assim, o efeito crônico do estresse interoceptivo em atletas de *rugby*, parece sofrer influência no comportamento emocional. **Objetivo:** Analisar o efeito da consciência Interoceptiva em jogadores de rugby. **Método:** Foram recrutadas 34 pessoas (23=sedentários e 11=atletas de rugby) responderam um questionário online enviado por e-mail. Avaliação multidimensional da consciência interoceptiva (MAIA), possui 32 perguntas dividindo-se em 8 itens (*estar atento, não se distrair, não se preocupar, regulação da atenção, consciência emocional, auto regulação, perceber o corpo e confiança*). Para análise estática foi utilizado teste *t de student*, foi adotado o nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Foi encontrado diferenças significativas nos itens *regulação da atenção* ( $t = -2,314$ ;  $p = 0,03$ ) e *percebe o corpo* ( $t = -2,480$ ;  $p = 0,02$ ); não teve diferença significativas nos itens *estar atento* ( $t = -0,817$ ;  $p = 0,4$ ), *não se distrair* ( $t = 0,365$ ;  $p = 0,7$ ), *não se preocupar* ( $t = -0,831$ ;  $p = 0,4$ ), *consciência emocional* ( $t = -1,620$ ;  $p = 0,1$ ), *auto regulação* ( $t = -0,526$ ;  $p = 0,6$ ) e *confiança* ( $t = 1,107$ ;  $p = 0,3$ ). **Conclusão:** O esporte do Rugby promove mudanças na regulação da atenção e percepção do corpo. Podendo contribuir para performance do desempenho técnico e tático

**Palavras-chave:** interocepção. consciência interoceptiva. rugby

## INFLUÊNCIA DA ACURÁCIA INTEROCEPTIVA SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS DE FUTEBOL DO SUB-15 DO ABC FUTEBOL CLUBE

Zayonara Larissa Lima  
Vagner Deuel de Oliveira Tavares  
Marília Padilha Martins Tavares  
Pedro Morais Dutra Agrícola  
Wesley Quirino Alves da Silva

**Professor orientador:** Wesley Quirino Alves da Silva

**Instituição:** Faculdade Natalense de Ensino e Cultura -FANEC

**Introdução:** A acurácia interoceptiva é a precisão na percepção das informações corporais. Essas informações aferentes viscerais são importantes no processo de regulação do esforço físico. No entanto, a acurácia interoceptiva relacionada ao controle do esforço físico tem sido associada de forma oposta em indivíduos adultos e crianças. Assim, compreender como a acurácia interoceptiva afeta o controle do esforço físico em atletas de alto desempenho ajudará a esclarecer como ela afeta o controle o esforço físico. **Objetivo:** A influência da acurácia interoceptiva sobre o desempenho de atletas de alta competitividade. **Métodos:** A amostra foi composta por 11 adolescentes (idade entre 14 e 15 anos) do sexo masculino, fisicamente condicionados, que foram alocados de acordo com o nível de acurácia interoceptiva cardíaca: Alta acurácia (n=5) e Baixa acurácia (n=6). Todos foram submetidos ao teste de esforço máximo. Posteriormente, foram submetidos ao *Dordel-Koch-Test* sendo monitorado e registrado a distância percorrida e a frequência cardíaca. **Resultados:** Os grupos não apresentaram diferença nas respostas fisiológicas ( $p=0,820$ ) e nas variáveis de desempenho, a distância total percorrida ( $p=0,06$ ) e na velocidade média ( $p=0,06$ ). A normalidade dos dados foi testada pelo teste de Shapiro-Wilk. O nível de 0,05 foi adotado como critério de significância. **Conclusão:** Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos na frequência cardíaca e no desempenho do teste. Concluímos que o fato dos adolescentes apresentarem condicionamento físico semelhante, a acurácia interoceptiva não influenciou seu comportamento durante o exercício físico.

**Palavras-chave:** Acurácia Interoceptiva. Resposta Afetiva. Percepção Subjetiva de Esforço. Exercício Autosselecionado.

## PERFIL DA REATIVIDADE VASCULAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Romário Vieira da Silva  
César Virgínio Pereira de Oliveira  
Edson Fonseca Pinto

**Professor orientador:** Thiago Renee Felipe  
**Instituição:** Universidade Potiguar

Os níveis diários de estresse da população em geral têm aumentado nas últimas décadas, essa exposição diariamente ao estresse é considerado um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Outro fator de risco bem documentado para a doença cardiovascular é a hipertensão sistêmica, que, por sua vez, tem sido relacionada com a elevada reatividade da pressão arterial (RVPA). O objetivo desse estudo foi traçar um perfil de reatividade vascular em estudantes universitários do curso de Educação Física da Universidade Potiguar. Como metodologia, adotou-se o teste de reatividade vascular da pressão arterial (RVPA), realizado através do *ColdPressor Test* (CPT), em 13 pessoas do sexo masculino, com média de idade  $25 \pm 6,6$ . A avaliação consistiu na imersão da mão direita (até altura do punho) do voluntário em um recipiente com água em temperatura de 4°C durante 1 minuto. As medidas da pressão arterial foram realizadas antes do CPT para definir como linha de base e a 60 segundos do teste com o indivíduo ainda com a mão imersa na água através do método auscultatório. Os valores em média da pressão arterial sistólica e diastólica antes do CPT foram, respectivamente,  $125,7 \pm 1,5$  mmHg e  $82,4 \pm 0,8$  mmHg, e após o CPT os resultados da pressão arterial sistólica e diastólica foram, respectivamente  $150,1 \pm 2,5$  mmHg e  $93,5$  mmHg, a pesquisa identificou que 85% dos alunos avaliados estão com reatividade vascular alterada, além disso, o grupo mostrou que 38% estão sedentários sem nenhuma prática de atividade física regular. Desse modo, fica evidente a prática de alguma atividade física para a prevenção da hipertensão.

**Palavras-chave:** Sistema circulatório. Patologia. Hipertensão.

## EFEITOS FISIOLÓGICOS DO USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Sávila Josy de Alencar Melo

**Professor Orientador:** Prof. Jackson Borba da Cruz  
**Instituição:** Universidade Federal de Campina Grande.

**Introdução:** O uso de suplementos alimentares tem se tornado cada vez mais frequente entre praticantes de atividades físicas. Diante disso, vale ressaltar que a utilização indiscriminada desses suplementos, sem orientação de um nutricionista, pode causar diversos malefícios à saúde. **Objetivo:** Descrever os efeitos fisiológicos do uso indiscriminado de suplementos alimentares. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, abrangendo estudos relacionados aos efeitos fisiológicos do uso indiscriminado de suplementos alimentares. Foram selecionados 10 artigos publicados em língua inglesa e portuguesa na base de dados Scielo entre 2000 e 2015. Porém, foi realizada a revisão com 8 artigos. **Resultado:** São inquestionáveis os benefícios consequentes da realização de atividade física somada a uma alimentação especializada. Foram encontradas evidências de que um consumo adequado de carboidratos pode contribuir com a prevenção de infecções nas vias aéreas. A suplementação de creatina parece ser mais efetiva em exercícios intermitentes de alta intensidade e curta duração e intervalo entre as séries. Uma suplementação inadequada pode não trazer benefícios para o praticante de atividades físicas e sim desencadear efeitos fisiológicos negativos, tais como: alterações menstruais e desenvolvimento ósseo inadequado em atletas do sexo feminino, fadiga precoce, deficiência no estoque de glicogênio no caso de consumo insuficiente de carboidrato, além do uso do estoque protéico para produção de energia. Ademais, a influência do consumo alimentar e do uso suplementos no desempenho de para atletas brasileiros, mostrou que estas estratégias não otimizou o desempenho físico e ainda influenciou negativamente a composição corporal. **Conclusão:** Diante desse estudo, foi possível observar que, apesar de alguns benefícios serem alcançados com o uso de suplementos, é necessário o acompanhamento de profissionais de saúde para indicar o uso correto dos mesmos. Além disso, dependendo do objetivo do usuário, o uso de suplementos não trouxe os resultados esperados, além de prejudicar seriamente a saúde.

**Palavras-chave :** exercício. suplementos nutricionais. esforço físico.