

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

# **Anais**

## **do**

### **I Congresso Paraibano**

### **Multidisciplinar Sobre Saúde E**

### **Esporte**

**13 a 15 de setembro de 2019**

**ISBN: 978-65-80569-02-1**



**João Pessoa-PB / 13 a 15 de setembro de 2019**

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

**C749a**

**Congresso paraibano multidisciplinar sobre saúde e esporte (2.: 2019: João Pessoa, PB.**

**Anais do I CPMSE [recurso eletrônico] / I Congresso paraibano multidisciplinar sobre saúde e esporte, 13 a 15 de setembro em João Pessoa, PB, Brasil; Desenvolva-se [editora].**

**33 p.**

**Agência Brasileira do ISBN**

**ISBN 978-65-80569-02-1**



**9 786580 569021**

**Disponível em: [www.desenvolvase.com](http://www.desenvolvase.com)**

**1. Anais 2. I congresso paraibano multidisciplinar sobre saúde e esporte**

**1. Título**

**CDD: 610**

**Índice para catálogo sistemático**

**1. Anais 2. I congresso paraibano multidisciplinar sobre saúde e esporte**

**CDD: 610**

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**INFORMAÇÕES TÉCNICAS**

**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**INSTITUIÇÃO PROMOTORA DO EVENTO**  
**Desenvolva-se: ensino e desenvolvimento humano**

**PRESIDENTE DO EVENTO**  
**José Humberto Azevedo de Freitas Junior**

**COORDENADORA GERAL**  
**Alinne Danielle Jácome de Figueiredo**

**COORDENADOR DA COMISSÃO CIENTÍFICA**  
**Douglas Pereira da Silva**

**ORGANIZADORES DOS ANAIS**  
**José Humberto Azevedo de Freitas Junior**  
**Alinne Danielle Jácome de Figueiredo**  
**Douglas Pereira da Silva**

**LOCAL DE REALIZAÇÃO**  
**Sala de Concerto / Espaço Cultural**  
**João Pessoa-PB**  
**13 a 15 de setembro de 2019**

**João Pessoa-PB / 13 a 15 de setembro de 2019**

**A IDOLATRIA DO CORPO PERFEITO ASSOCIADA A PRÁTICAS DE  
ATIVIDADES FÍSICAS DE ALTA INTENSIDADE**

Flávia Ferreira da Silva (flavinha.s.ferreeira@gmail.com),  
Anna Luiza Ximenes de Souza Rique,  
Camilla Maria Barbosa Ramos,  
Karoliny Casimiro Abrantes de Oliveira,  
Rayanne Alessandra da Silva Barreto,  
Clarissa Rios Simoni (orientador).

Faculdade de Medicina e Enfermagem Nova Esperança, João Pessoa - PB

**Introdução:** A rabdomiólise é uma síndrome que o indivíduo apresenta necrose muscular esquelética devido à liberação de constituintes musculares como a mioglobina, que tem natureza tóxica. Dentre suas etiologias, as que se destacam estão relacionadas à ditadura do corpo perfeito, como a prática de atividades físicas exageradas, a anorexia nervosa e o abuso de hormônios esteróides anabólicos. **Objetivo:** Retratar a rabdomiólise, com foco nos aspectos comportamentais dos indivíduos e principais etiologias. **Método e materiais:** Revisão bibliográfica, baseada e desenvolvida a partir de estudo e análise de artigos científicos na base de dados do SciELO, nos últimos 10 anos, utilizando as palavras-chave: *Rabdomiólise; Fraqueza muscular; Atividade física.* **Resultados:** A rabdomiólise é a doença mais comum quando se fala em atividade muscular excessiva e prolongada, por provocar ruptura da fibra muscular. Existe certo grau de rabdomiólise em todo o exercício físico violento, e como consequências as dores musculares e dificuldade de locomoção nos dias subsequentes. Tal situação é ainda mais recorrente devido à busca pela perfeição, podendo acarretar o desenvolvimento de patologias como a anorexia nervosa, e o abuso do uso de hormônios esteróides anabólicos. Além disso, o CrossFit, prática comum entre jovens e adultos, associa-se significativamente à rabdomiólise, apresentando diagnóstico mais comum em pessoas mal condicionadas. Apresenta como tríade sintomatológica: mialgias, fraqueza muscular e urina escura. **Considerações finais:** Considerando que a rabdomiólise está associada a exercícios exacerbados e seus problemas metabólicos gerados, trata-se de uma síndrome que pode ser evitada, alertando a população sobre os cuidados com a saúde e os hábitos saudáveis, para garantir maior qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Rabdomiólise; Fraqueza muscular; Atividade física.

**A INFLUÊNCIA DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Jordana Nunes de Oliveira (jordananunes93@outlook.com)  
Rodrigo Luiz Targino Dutra (rodrigo.dutra@fpb.edu.br)

Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa-PB

**Introdução:** Os Transtornos Alimentares são caracterizados por perturbações nas atitudes alimentares com multifatores envolvidos. O profissional nutricionista possui grande importância tanto para início e continuidade ou não do tratamento. Seja por falta de capacitação ou mesmo incompreensão do transtorno, esses profissionais podem virar gatilhos e agravar um quadro já delicado. **Objetivo:** Analisar a influência do profissional nutricionista no tratamento dos transtornos alimentares. **Métodos e materiais:** O presente trabalho constitui-se em uma revisão narrativa da literatura, realizada através de buscas nas bases de dados eletrônicas (SCieLO, Lilacs e Google Acadêmico) e englobou bibliografias dos últimos 10 anos. **Resultados:** Verificou-se ainda ser um tema pouco explorado nas pesquisas científicas, contudo esse assunto é na maioria das vezes abordado na área da psicologia. **Conclusão:** Observou-se a relevância da responsabilidade do profissional da nutrição na abordagem nutricional em pacientes com transtornos alimentares, buscando não apenas promover a saúde e o bem estar do paciente, mas principalmente não causar-lhe dano.

**Palavras-Chaves:** Transtornos alimentares; Abordagem nutricional; Influência dos profissionais.

**A PSICOTERAPIA COMO UM SUPORTE PARA A MINIMIZAÇÃO DOS  
SINTOMAS DO ESTRESSE EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

Perciliano Dias da Silva Neto (percilianoneto@hotmail.com)

Maria Paula Chuahy Poli

Renato Barbosa da Fonseca

Wiliane Santos Dias (Orientadora)

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, João Pessoa, Paraíba.

**Introdução:** Sabe-se que os atletas estão constantemente submetidos aos mais diversos tipos de pressão tais como as expectativas criadas sobre ele, as vitórias, derrotas, as críticas, e dependendo da percepção do atleta, esses fatores podem desencadear o estresse. Esse termo é entendido como sintomas que se comportam de forma negativa no aspecto físico, mental e comportamental. Nessa perspectiva, visando auxiliar os atletas no que tange ao seu bom desempenho, têm-se que a psicoterapia é uma grande aliada para junto das demais áreas da saúde, auxiliarem os profissionais a conquistarem o que almejam. **Objetivo:** Discorrer sobre a importância da psicoterapia como suporte aos atletas de alto rendimento. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, observacional, do tipo pesquisa bibliográfica, a qual teve como banco de dados a plataforma da Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores: estresse, esporte e psicoterapia. **Resultados:** Observou-se que o estresse pode interferir em diversas áreas do profissional, desde a redução das suas habilidades, comprometimento com a equipe, até a sua exaustão profissional. Ciente disso, a Psicologia entra com a função primordial de entender os fatores estressores, para atenuar os efeitos adversos do estresse e potencializar os resultados do atleta. **Conclusão:** Diante do exposto, têm-se que os aspectos psicológicos dos atletas devem ser treinados da mesma forma que os outros, principalmente em esportes competitivos, pois cada um lida com os fatores estressores de modo diferente. Dessa forma, sabendo identificá-los, as estratégias para a resolubilidade deles serão mais assertivas e eficazes, minimizando os sintomas e promovendo uma melhor performance.

**Palavras-Chave:** Atleta; Estresse; Psicoterapia.

**A QUIROPRAXIA COMO TRATAMENTO PARA CERVICALGIA EM UM  
CAMPEÃO OLÍMPICO DE VÔLEI DE PRAIA: UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIA.**

Perciliano Dias da Silva Neto (percilianoneto@hotmail.com)

Maria Paula Chuahy Poli

Renato Barbosa da Fonseca

Wiliane Santos Dias (orientadora)

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, João Pessoa, Paraíba.

**Introdução:** A cervicalgia é uma síndrome dolorosa, aguda, de etiologia multifatorial. Destacamos as alterações bruscas mecânico-posturais como uma dessas causas. Como alternativa para o tratamento não farmacológico e prevenção de doenças neuromusculoesqueléticas como a cervicalgia, temos a execução da quiropraxia, a qual é um tratamento conservador, sem uso de fármacos, promovendo de forma manual o ajuste articular. Essa, no Brasil, foi implantada dentro do Sistema Único de Saúde, desde 2017, como uma Prática Integrativa e Complementar (PIC). **Objetivo:** Relatar sobre a quiropraxia no tratamento da cervicalgia em um campeão olímpico de vôlei de praia. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, observacional, do tipo relato de experiência. Os dados foram coletados mediante artigos pesquisados na Biblioteca Virtual em Saúde e o relato de um Campeão Olímpico de Vôlei de Praia, ocorrido nos meses de Março e Abril de 2019. **Resultados:** Após a instalação da lesão, o atleta fez uso da quiropraxia como tratamento para uma cervicalgia oriunda de uma competição de alto rendimento. Após algumas sessões e corroborando com a literatura encontrada, houve uma melhora significativa da sintomatologia, eliminado um quadro de extrema dor e imobilidade nessa região e, melhorando a amplitude de movimento da cervical. **Conclusão:** Mediante a divulgação das PIC's, percebe-se que alguns indivíduos buscam alternativas não farmacológicas para sanar ou atenuar suas enfermidades. Dessa forma, verificou-se a efetividade da quiropraxia no tratamento de cervicalgia como uma grande aliada terapêutica. A inserção dela no SUS beneficia a população em geral, não tornando essa prática exclusiva do setor privado.

**Palavras-chave:** Cervicalgia; Lesão; Quiropraxia.

**ANÁLISE COMPARATIVA DOS EFEITOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS  
AERÓBICOS E RESISTIDOS NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL  
SISTÊMICA EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS.**

Danielle Helany Rosa de Souza (dannyhellany@hotmail.com),  
Aline Morais Lopes,  
Ana Caroline Lima Delmondes,  
Camila Lacerda Ferreira Lavor de Moura,  
Tayslane Rocha Felipe da Silva,  
Lizandro Leite Brito (orientador)

Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ), João Pessoa-PB.

**Introdução:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma enfermidade clínica multifatorial frequente de saúde pública. É fator de risco importante para o surgimento de doenças cardiovasculares e requer mudanças no estilo de vida, incluindo à prática de exercícios físicos, para prevenção e controle dos níveis pressóricos. **Objetivo:** Comparar os efeitos dos exercícios físicos aeróbicos e resistidos no controle da pressão arterial (PA) em pacientes hipertensos. **Métodos e materiais:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de estudos publicados nos últimos dez anos, nas bases de dados PUBMED, Scielo e Lilacs. Embasado na VII Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Foram incluídos artigos de revisão que evidenciam os efeitos dos exercícios físicos no controle da HAS. **Resultados:** Verificou-se consenso entre autores sobre os efeitos dos exercícios aeróbicos na redução dos níveis pressóricos em hipertensos. O treinamento aeróbico é recomendado preferencialmente para a prevenção e tratamento da HAS enquanto o resistido não tem efeito em hipertensos. Exercícios físicos aeróbicos devem ser praticados regularmente. Para maiores benefícios, treinamentos resistidos de baixo impacto são indicados aos hipertensos em complemento aos aeróbicos, porém deve-se evitar os de alto impacto. Exercícios aeróbicos promovem melhor funcionamento do sistema cardiovascular, além de serem ferramentas disponíveis e de baixo custo. Exercícios resistidos apresentam respostas cardiovasculares diferentes em virtude de sua intensidade. **Conclusão:** Constatou-se que exercício aeróbico é importante estratégia para melhor controle da HAS, com maior influência na queda da PA, devendo ser, portanto, encorajado como tratamento não farmacológico. O exercício resistido deve complementar o exercício aeróbico, porém com sua recomendação individualizada.

**Palavras-chave:** hipertensão arterial sistêmica; exercício aeróbico; exercício resistido.



**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**ATIVIDADE FÍSICA E CONTROLE GLICÊMICO EM PACIENTES**  
**DIABÉTICOS: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Laice Rolim Moreira (laicerolim13@gmail.com)

Linier Rolim Moreira

Luísa Castor Cruz de Athayde

Eveline de Almeida Silva Abrantes (orientador)

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba- FCM, João Pessoa, Paraíba.

**Introdução:** O Brasil tem cerca de 12,5 milhões de diabéticos. Diante disso, a atividade física (AF) vem ganhando destaque na prevenção primária das doenças crônicas não transmissíveis, que inclui o diabetes mellitus (DM). No DM, a AF diminui o risco cardiovascular, atua no controle glicêmico e nas complicações crônicas. Além disso, tem se mostrado eficaz na melhora da sensibilidade à insulina em ambos os sexos.

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo caracterizar a produção científica acerca do controle glicêmico em pacientes diabéticos e prática de atividade física.

**Método e Materiais:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que teve dados através Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde foram encontradas 21 publicações, destes, 9 artigos fizeram parte da amostra, respeitando os critérios de inclusão: texto completo, idioma português, últimos 10 anos e estudos do tipo: revisão sistemática, ensaios clínicos controlados e relatos de casos. **Resultados:** Dos 9 artigos selecionados, 100% explicitaram que há benefícios da atividade física na DM, quando realizada de forma regular. Treinamento >150min/semana se associa à redução da HbA1c em -0,67%; e quando realizado por <150min/semana, promove redução mais modesta -0,36% em indivíduos com DM. **Conclusão:** Os resultados permitem concluir que o estilo de vida pautado em atividades físicas regulares interfere diretamente na saúde do paciente com DM, inclusive contribuindo para o controle glicêmico.

**Palavras-chave:** Atividade física; Controle; Diabetes.

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MILITARES DA CIDADE  
DE JOÃO PESSOA ATRAVÉS DA BIOIMPEDÂNCIA INBODY 370®**

Clarissa Rios Simoni (draclarissarios@gmail.com),  
Daniele Cordeiro Sanchez

Faculdade de Medicina e Enfermagem Nova Esperança, João Pessoa – PB

**Introdução:** Avaliar a composição corporal é uma forma de determinar as condições de saúde de um indivíduo. O acúmulo excessivo de gordura corporal, principalmente na região visceral, pode aumentar a chance de desenvolvimento de comorbidades, bem como o risco de doenças cardiovasculares. A massa muscular, por sua vez, é um fator protetor já que realiza o maior gasto calórico diário, controla o ganho de peso e contribui para o não surgimento das doenças crônicas e degenerativas durante o processo de envelhecimento. **Objetivo:** Avaliar a composição corporal de uma amostra de militares de ambos os sexos da cidade de João Pessoa – PB. **Método e materiais:** Caracterizou-se como um estudo descritivo de campo, de natureza quantitativa e de caráter transversal, com amostra composta por 58 militares (29 mulheres e 29 homens), pertencentes a mesma organização militar. Os participantes foram orientados aos preparativos pré-teste no intuito de se manter a fidedignidade do método. Utilizou-se a Bioimpedância Octapolar Elétrica (InBody 370®) para análise. **Resultados:** Na amostra avaliada ambos os sexos apresentam percentual de gordura elevados (69% acima, 24% normal e 7% abaixo, no sexo masculino; 66%, 31% e 3%, respectivamente no sexo feminino). Quando avaliada a massa magra, somente seis (10,34% da amostra) resultado abaixo do recomendado. **Conclusão:** A amostra analisada apresenta bom padrão de massa magra, porém a maioria dos participantes tem índices de gordura corporal elevados. Sugere-se a implementação de estratégias para fomento para alimentação mais apropriada, bem como, incentivo à prática regular de exercícios físicos.

**Palavras chave:** Composição Corporal; Militares; Bioimpedância.

**BENEFÍCIOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA HIPERTENSOS: REVISÃO  
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Luísa Castor Cruz de Athayde(lcca1994@gmail.com)

Laice Rolim Moreira

Linier Rolim Moreira

Eveline de Almeida Silva Abrantes (orientador)

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba- FCM, João Pessoa, Paraíba.

**Introdução:** O exercício físico, definido como qualquer atividade planejada e estruturada que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, é um dos principais métodos terapêuticos empregado em diversas doenças crônicas, como a hipertensão arterial sistêmica (HAS). Além de ajudar no controle pressórico, diminui a morbimortalidade cardiovascular e seus fatores de risco. Atualmente, o exercício físico, associado ao tratamento medicamentoso e outras mudanças comportamentais, atua diretamente na prevenção primária e no controle efetivo dessa patologia. **Objetivo:** O presente estudo objetiva analisar e caracterizar a produção científica dos benefícios de exercícios físicos no controle da HAS. **Métodos e materiais:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura que obteve, junto à base de dados eletrônicos BVSsalud, as publicações acerca da temática, usando os seguintes descritores: benefícios, exercícios e hipertensão. Os critérios de inclusão foram: texto completo, idioma português e publicações nos últimos 10 anos. Foram encontrados 21 artigos em que, após uma leitura criteriosa, 11 foram selecionados para compor a amostra. **Resultados:** Dos 11 artigos selecionados, 82% relacionam atividade física periódica ao controle da pressão arterial e redução de fatores cardiovasculares em pacientes hipertensos. O restante afirma que estes resultados são limitados pela obesidade e irregularidade dos exercícios. **Conclusão:** Foram evidenciados benefícios gerais para a saúde dos hipertensos no que diz respeito à prática de exercício regular, recomendado como parte do tratamento da HAS, reduzindo, de maneira sustentada, os níveis pressóricos, contribuindo então para prevenção, tratamento e controle da HAS, além de prevenir complicações.

**Palavras-chave:** Benefícios; Atividade física; Hipertensão.

**CÂMBIO COMO INTERAÇÃO SOCIORECREATIVA NA PERCEPÇÃO DE  
IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Haydêe Cassé da Silva (haydeecasse@hotmail.com)

Maria das Graças Duarte Miguel

Cícera Patrícia Daniel Montenegro

Tânia Lúcia Amorim Colella

Maria Adelaide Silva Paredes Moreira (orientador)

Instituto Paraibano do Envelhecimento/UFPB, João Pessoa-PB

**Introdução:** O câmbio é uma modalidade esportiva adaptada do vôlei para alcançar a população idosa. Entre as principais adaptações destacam-se: jogar com a bola presa, não saltar ao arremessar a bola (proteção para as articulações) e número de integrantes em quadra. **Objetivo:** Relatar a vivência de pessoas idosas quanto à atividade do câmbio. **Método e materiais:** Trata-se de pesquisa descritiva com abordagem qualitativa para análise dos dados. A amostra foi composta por 20 voluntários na faixa etária entre 60-80 anos, selecionadas no clube da pessoa idosa. Para coleta dos dados, utilizou-se a técnica de entrevista seguindo um roteiro. Os dados foram agrupados por semelhanças das falas e avaliados por meio da técnica de análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** Encontraram-se três categorias: (1) Câmbio como interação social; (2) Câmbio como recreação; (3) Câmbio como promotor da saúde. Os voluntários relataram que o câmbio oportuniza a manutenção da capacidade funcional e independência para as atividades da vida diária, bem como, a saúde e qualidade de vida. Referiram que houve ampliação no ciclo de amizades e nos momentos de alegria, lazer e diversão. **Conclusão:** As opiniões dos voluntários desse estudo convergiram para compreender o câmbio como uma modalidade esportiva que promove saúde, interação social e lazer, originando as possibilidades de convivência com experiências relacionais ampliadas.

**Palavras-chave:** Gerontologia; Modalidade esportiva; Saúde do idoso.

**DOR LOMBAR E A ESTABILIZAÇÃO SEGMENTAR: UMA REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

Tayslane Rocha Felipe da Silva (tayslanerocha@hotmail.com)

Allan Evangelista Alves de Sousa Filho

Ana Caroline Lima Delmondes

Danielle Helany Rosa de Souza

Lizandro Leite Brito (Orientador)

Medicina - Centro Universitário de João Pessoa- PB.

**Introdução:** A lombalgia é um processo que exige uma abordagem propedêutica incluindo história clínica, exame físico e exames complementares, sendo à instabilidade segmentar, apontada como um dos principais fatores para sua prevalência. Exercícios específicos que promovem a estabilização do tronco, tem se tornado popular no tratamento das dores e complicações da coluna vertebral, sugerindo resposta benéfica aos que sofrem de dor lombar crônica. **Objetivo:** Avaliar a efetividade da estabilização segmentar sobre indivíduos portadores de lombalgia crônica. **Método e materiais:** Para revisão e atualização da literatura, procedeu-se à busca de artigos científicos nas bases de dados Lilacs e Pubmed, com os descritores: Dor lombar, Exercício, Estabilização, totalizando 100 documentos. Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão, desses foram incluídos artigos publicados nos últimos 06 anos, e nos idiomas inglês e português, restando 08 artigos considerados para a leitura. **Resultados:** Os documentos estavam distribuídos entre relatos de caso e pesquisas, existindo um consenso favorável entre a estabilização segmentar na redução da dor, e na melhora da função dos pacientes, trazendo resposta efetiva ao problema de saúde pública. **Conclusão:** A literatura analisada sugere que os exercícios de estabilização são positivos tanto na prevenção, quanto no tratamento da dor lombar crônica, mostrando ser eficazes na redução da dor e na melhora da função em indivíduos com lombalgia. Entretanto, mais estudos são necessários para avaliar os efeitos de exercícios de estabilização em pacientes com lombalgia, utilizando amostra maior de pacientes e comparações com um grupo controle.

**Palavras-chave:** Dor lombar; Exercício; Estabilização.

**ENCEFALOPATIA TRAUMÁTICA CRÔNICA: UM IMPACTO DO FUTEBOL AMERICANO**

Sarah Pereira Stonoga (sarahstonoga@gmail.com)

Felipe Mateus Moura Martins Bernardino

Rayssa Raquel Araujo de Sousa

Matheus Henrique de Araújo Nunes

Williams Almeida Diniz Toscano de França

Clarissa Rios Simoni (orientadora)

Faculdade de Medicina Nova Esperança - João Pessoa, Paraíba

A Encefalopatia Traumática Crônica (ETC) é uma doença neurodegenerativa progressiva relacionada a impactos repetitivos no crânio. O presente estudo tem o objetivo de analisar a avaliação psíquica e funcional de jogadores de futebol americano com ETC. Foi realizado um estudo de revisão bibliográfica através de artigos científicos, dos últimos cinco anos, encontrados na revista científica (*Journal of the American Medical Association*) e em sites de busca (PubMed e Scielo), utilizando as palavras-chaves: *Chronic Traumatic Encephalopathy; Football; Craniocerebral Trauma*. Alterações de comportamento, humor e sintomas cognitivos são atribuídos aos indivíduos tanto de patologia leve (estágios I e II) quanto de patologia grave (estágios III e IV) da ETC, enquanto sinais de demência são mais comuns aos indivíduos com patologia grave. A severidade da doença é distribuída pela capacidade máxima de jogo, com isso os jogadores profissionais são mais suscetíveis à ETC grave. Além disso, outros fatores relacionados ao futebol americano podem influenciar o risco de ETC e a gravidade da doença, incluindo a idade de início no futebol, a duração do jogo, a posição do jogador, os acertos cumulativos, a aceleração linear e rotacional dos acertos. Portanto, apesar da falta de aprofundamento no assunto, esse achados sugerem que a ETC pode estar associada à participação prévia no futebol americano e que um alto nível de jogo pode estar relacionado ao aparecimento de doenças.

**Palavras-Chave:** Encefalopatia Traumática Crônica; Futebol Americano; Traumatismos Craniocerebrais

**EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA CONTROLE EM PACIENTES  
DIABÉTICOS**

Guilherme Arcoverde Pinto ([guilhermeap2@outlook.com](mailto:guilhermeap2@outlook.com)),  
Alice Slongo,  
Anderson Medeiros de Lima,  
Luís Antônio Garcia Navarro Júnior,  
Lucas Galvão Araújo.

**Introdução:** Diabetes mellitus é uma doença crônica não transmissível, sendo classificada em tipos 1 e 2, conforme os seus diferentes mecanismos fisiopatológicos. A doença requer cuidados permanentes para seu controle, principalmente a adoção de hábitos de vida saudáveis como alimentação adequada e atividades físicas. Dessa forma, os exercícios resistidos são uma ferramenta importante para o tratamento. **Objetivo:** Identificar a eficácia dos exercícios anaeróbicos no combate a DM. **Metodologia:** estudo descritivo de caráter retrospectivo e natureza qualitativa, baseado em informações obtidas a partir da pesquisa nas bases de dados Scielo e PubMed entre os anos 2005 a 2019. **Resultados:** Por se tratar de uma doença crônica, a DM precisa de cuidados constantes, como o tradicional exercício aeróbico. No entanto, exercícios resistidos também possui benefícios aos pacientes estando associados ou não aos outros. Uma vez que estes, ao aumentarem o volume de massa magra corpórea, acabam por elevar os receptores de glicose GLUT-4 e assim aumentando sua absorção, além do número de receptores de insulina. Além disso, a prática de musculação combinada a atividades aeróbicas evita o quadro hipoglicêmico que pode ocorrer ao final destas. **Conclusão:** É de suma importância para a prevenção e controle da Diabetes Mellitus uma mudança do estilo de vida, e dentre as alternativas para esse objetivo os exercícios resistidos se tornam uma ferramenta muito importante.

**Palavras-Chave:** Diabetes; Exercícios; Resisitidos

**FRATURA DA BASE DO QUINTO METATARSO EM UMA PARTIDA DE  
VOLEIBOL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Maria Paula Chuahy Poli (mpaulapoli96@hotmail.com)  
Perciliano Dias da Silva Neto  
Renato Barbosa da Fonseca  
Alana Mara Inácio de Aquino (Orientadora)

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, João Pessoa, Paraíba.

**Introdução:** As fraturas dos metatarsos são comuns e podem ocorrer na base, no terço médio, no colo ou na cabeça do osso. Nessas situações os sintomas mais comuns são dor, edema e hematomas. O tratamento é definido de acordo com a forma da fratura. **Objetivo:** Relatar sobre uma fratura da base do quinto metatarso durante uma partida de voleibol e seu tratamento conservador mediante imobilização e fisioterapia. **Método:** Trata-se de um estudo de natureza explicativa, descritivo, retrospectivo, do tipo relato de experiência, ocorrido durante um torneio de voleibol em Abril de 2019. **Resultados:** A atleta, jovem, sofreu uma fratura com desvio da base do quinto metatarso durante uma partida de voleibol. No momento da lesão houve dor intensa e edema na região dorsal do pé. Auxiliares locais fizeram aplicação de gelo e a atleta foi encaminhada para o hospital onde foi realizada uma radiografia simples do pé, estabelecendo o diagnóstico e instituindo a terapêutica, imobilizando o membro com bota de gesso. Posteriormente, a paciente consultou-se com um especialista que recomendou o uso da bota ortopédica sem que a paciente apoiasse o peso do corpo sobre o pé por um mês. Após a retirada da bota, iniciou-se a fisioterapia com estimulação elétrica transcutânea, onde houve melhora significativa da dor e mobilidade. **Conclusão:** Diante do exposto, e de acordo com a literatura, sabe-se que esse tipo de fratura é a mais comum envolvendo os metatarsos. Tem-se que a imobilização associada à fisioterapia correspondem a um excelente tratamento para esse tipo de lesão.

**Palavras-Chave:** Fratura; Metatarso; Tratamento.



**IMPACTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NA MARCHA DE PESSOAS  
IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Haydêe Cassé da Silva ([haydeecasse@hotmail.com](mailto:haydeecasse@hotmail.com))

Tania Lúcia Amorim Colella

Cícera Patrícia Daniel Montenegro

Maria das Graças Duarte Miguel

Maria Adelaide Silva Paredes Moreira (orientador)

Instituto Paraibano do Envelhecimento/UFPB, João Pessoa-PB

**Introdução:** A capacidade de conhecer o próprio corpo, como funciona, suas limitações e condições são denominadas consciência corporal. No processo de envelhecimento ocorrem mudanças corporais que podem influenciar na atitude postural e conseqüentemente na marcha. Portanto, as técnicas que trabalham a consciência corporal podem melhorar a condição da marcha a partir de novas sensações e relações do corpo com o outro, os objetos e consigo mesmo. **Objetivo:** Relatar a vivência de pessoas idosas quanto ao impacto da consciência corporal na marcha. **Método e materiais:** Trata-se de pesquisa descritiva com abordagem qualitativa para análise dos dados. A amostra foi composta por 15 voluntários na faixa etária entre 60-80 anos, selecionadas no projeto de extensão da UFPB, que oferece atividades de relaxamento e consciência corporal em encontros semanais. Como instrumento para coleta dos dados utilizou-se um roteiro que conduziu a técnica de entrevista. Os dados foram analisados e agrupados por semelhanças das opiniões emitidas. **Resultados:** Encontrou-se predominância do sexo feminino (n=15). As idosas relataram que a marcha se encontrava mais equilibrada, percebendo a firmeza do passo e noção espacial da distância na relação com os obstáculos. As opiniões semelhantes convergiram no sentido da dimensão física, mental e social, caracterizando a mobilidade corporal para os aspectos sensorio-perceptivos da marcha que permeiam pela consciência da atitude postural e nas relações interpessoais. **Conclusão:** As idosas desse estudo perceberam o caminhar mais consciente a partir da mobilidade proporcionada com as técnicas de consciência corporal. Sugerem-se novos estudos com ampliação da amostra.

**Palavras-chave:** Gerontologia; Idoso; Corporeidade.

**IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DO IDOSO**

Cláudia Melo de Araújo (claudiamelodearaujo@hotmail.com),  
Cícera Patrícia Daniel Montenegro,  
Danielle Sílva de Meireles,  
Haydêe Cassé da Sílva,  
Maria das Graças Pinheiro Correia,  
Maria Adelaide Sílva Paredes Moreira (orientadora)

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB  
Instituto Paraibano do Envelhecimento/IPE-UFPB  
Laboratório de Pesquisas internacionais em Funcionalidade/LASES-UFPB

**Introdução:** Durante o processo de envelhecimento pode ocorrer diminuição da força muscular, incoordenação motora e desequilíbrio corporal, limitando a capacidade funcional da pessoa idosa. Nesse contexto, a atividade física é essencial para manutenção do estilo de vida ativo e saudável ao diminuir o sedentarismo, com consequente melhoria na qualidade de vida e independência funcional. **Objetivo:** Elencar os principais benefícios que a atividade física promove na saúde da pessoa idosa. **Método e materiais:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada à partir da busca de artigos científicos nas bases de dados Cinahl (n = 169), Cochrane (n = 09) e Scopus (n = 40), publicados entre 2015 e 2019. O *quantum* analisado foi filtrado após leitura do título e resumo, obedecendo ao critério de exclusão de artigos duplicados, sobraram 10 artigos incluídos na revisão de literatura. **Resultados:** Verificou-se que a atividade física apresenta benefícios significativos à saúde da pessoa idosa. Os dados extraídos das produções selecionadas foram discutidos em quadro síntese, configurando uma análise descritiva. **Conclusão:** A atividade física em idosos promove o bem estar biopsicossocial, assim como, melhoria da qualidade de vida, equilíbrio, força muscular, condicionamento cardiovascular e capacidade aeróbica, promovendo funcionalidade e autonomia para o idoso.

**Descritores:** Atividade física; Idoso; Exercício físico.

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO E SUA  
CORRELAÇÃO COM O TIPO DE PARTO**

Rayssa Sobreira Camurça (rayssacamurca@outlook.com)

André Moreira Santos Júnior

Zenóbio Fernandes Rodrigues de Oliveira (orientador)

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba –FCM/PB, Cabedelo-PB.

**Introdução:** Nos últimos anos, percebe-se um número crescente de cesarianas, na qual associa-se ao maior número de dias de internação hospitalar materna, risco de infecção, chance de desenvolver síndrome do desconforto respiratório no recém-nascido e maior morbimortalidade materna e neonatal. Pensando nisso, a prática regular de atividade física na gestação surge como proposta benéfica para mudar esse quadro, auxiliando no momento da passagem do bebê pelo canal de parto durante a realização do parto vaginal, e outros benefícios como: efeito protetor contra parto prematuro, aumento do índice do líquido amniótico, redução de edemas e risco de desenvolver diabetes gestacional. **Objetivo:** Verificar se o exercício físico de média intensidade, realizado durante a gestação, pode influenciar na via de parto. **Método:** Estudo realizado no serviço público de referência ao atendimento a gestantes, no município de João Pessoa no período de Janeiro a Julho de 2018. Estudo prospectivo envolvendo 44 gestantes primíparas, onde foram alocadas em dois grupos, Grupo Exercício, que praticava atividade física regular durante a gravidez, e Grupo Controle, que não praticou atividade física durante o mesmo período. **Resultados:** O grupo que praticou exercício regular teve maior número de partos vaginais, com diferença estatística significativa ( $p=0,031$ ). Gestantes com maior escolaridade apresentaram maior adesão ao programa de exercícios, com diferença estatisticamente significante ( $p=0,01736$ ). **Conclusão:** O exercício físico em primíparas aumentou as chances de ocorrência de parto vaginal e, ainda, foi observada maior adesão ao exercício entre grávidas com nível de escolaridade superior quando comparadas a grávidas com nível fundamental de escolaridade.

**Palavras-chave:** Atividade física; Gestante; Parto normal; Cesárea

**MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM UM GRUPO DE MULHERES  
MENOPÁUSICAS: PERSPECTIVA A PARTIR DE UM PROJETO DE  
EXTENSÃO**

Jamyson Júnior da Costa de França(juniorjamyson.25@gmail.com),  
Eliane Araújo de Oliveira (orientador)

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB

**Introdução:** A menopausa é o nome dado a última menstruação, geralmente entre 45 e 55 anos. A principal característica é a interrupção do ciclo menstrual, porém, o período pode ser sinalizado por menstruações irregulares, hemorragias, fogachos, perda do sono, da libido e alterações de humor. **Objetivo:** Relatar a experiência vivida, durante a atuação fisioterapêutica em um grupo de mulheres menopáusicas e as perspectivas advinda dessa participação. **Método e materiais:** A experiência foi vivenciada por um aluno do curso de fisioterapia, que está vinculado ao projeto de extensão: Mulher menopáusica, hidrocinesioterapia e qualidade de vida, que objetiva dar assistência fisioterapêutica a mulheres menopáusicas, a fim de melhorar sua qualidade de vida. O grupo é composto por 20 mulheres. Durante os encontros que ocorrem duas vezes por semana, é realizado um programa de exercícios terapêuticos, com aquecimento (dança), alongamento, fortalecimento e relaxamento. **Resultados:** Em cada encontro, torna-se evidente o quão proveitoso está sendo o trabalho realizado. A interação entre as participantes e os extensionistas levam a crer em uma melhor desenvoltura das pacientes perante a sociedade, além disso, os relatos de cada uma mostram melhora nos aspectos físicos e psicológicos, acarretando a uma melhora geral no bem-estar. Além disso, há a importância para uma boa formação profissional, social e de caráter de todos os discentes envolvidos. **Conclusão:** Fica claro, a importância de se planejar e trabalhar mais com grupos especiais e o impacto que isso pode ter para a saúde pública e sociedade em geral, principalmente para quem precisa desses cuidados.

**Palavras-chave:** Mulher menopáusica; Exercício físico; Qualidade de vida.

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**METODOLOGIA ATIVA NO ENSINO DA ANATOMIA HUMANA**

Ana Beatriz Oliveira da Fonsêca (anabeatriz10bia@hotmail.com)  
Hewerton Gabriel Souza dos Anjos  
Ivson Bezerra da Silva (Orientador)

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB

**Introdução:** Metodologias mais eficazes no ensino da anatomia humana têm sido buscadas, por ser uma disciplina necessária para a formação da futura linguagem clínica dos profissionais da saúde, e apresentar dificuldade de aprendizado por seu vasto conteúdo, que precisa ser compreendido e memorizado. **Objetivos:** Verificar, de forma qualitativa, a eficiência do uso de uma metodologia ativa na disciplina Anatomia Locomotora (AII), a fim de obter melhora no desempenho dos estudantes. **Métodos e materiais:** Participaram 19 estudantes da disciplina AII da UFPB, cuja ementa aborda o aparelho locomotor. Os discentes foram expostos a aulas teóricas e práticas de miologia do esqueleto apendicular com peças cadavéricas. Após as aulas, os estudantes foram divididos em 5 grupos, onde cada um deles confeccionou 4 músculos nos membros superiores e 4 nos inferiores, com linhas coloridas, fixadas nos locais de inserções proximais e distais num esqueleto sintético. Em seguida, aplicou-se um questionário qualitativo acerca da experiência vivida. **Resultados:** Verificou-se que, embora todos já houvessem vivenciado previamente práticas similares, apenas 2 já haviam experimentado a prática associada a anatomia. Em relação a eficiência do método aplicado, 94,7% dos estudantes classificaram a aprendizagem na dinâmica entre muito boa ou excelente, facilitadora para resolução de casos clínicos, recomendando sua continuidade nas turmas seguintes. Percebeu-se ainda que 89,5% dos estudantes foram aprovados na disciplina com média igual ou superior a 7. **Conclusão:** A metodologia aplicada mostrou-se eficiente, por opinião dos participantes, sendo confirmada pelo desempenho dos mesmos ao término da disciplina.

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**O AUMENTO DE DESEMPENHO DOS ATLETAS EM SUAS PRÁTICAS:  
MOTIVAÇÃO COGNITIVA E AÇÕES TERAPÊUTICAS.**

Wendel Fernandes de Sousa (wendelfernandes.ufcg@gmail.com),

Regina Lígia Wanderlei de Azevedo (orientador)

Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande-PB

**Introdução:** O aumento do desempenho dos atletas em suas práticas tem forte influência com motivações cognitivas e estas, por sua vez, com relações terapêuticas, a fim de lidar com pressões internas e externas. **Objetivo:** Assim, o presente trabalho teve como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica tendo como base duas obras de relevância acerca do tema em questão. **Método e materiais:** Esse estudo é de abordagem qualitativa, caracterizado por pesquisa bibliográfica, fundamentando-se principalmente nas obras de Robert S. Weinberg e Daniel Gould(2017), dentre outros que possibilitaram o aprofundamento e a reflexão crítica da temática. **Resultados:** Evidenciou-se por meio das obras, que o atleta em acompanhamento psicológico motivacional cognitivo e terapêutico apresenta equilíbrio emocional e conseqüentemente um melhor desempenho, beneficiando não apenas a instituição que ele representa, mas também a si mesmo. As referências consultadas apontam, que, por meio de triangulação desenvolvida em 3 pontos, na qual saúde e bem-estar encontra-se no topo, os métodos psicológicos fixam-se no meio e por último, a instituição patrocinadora do atleta, mas que representa um aspecto relevante nessa dinâmica. **Conclusão:** Tal estudo, deixa evidente a importância acompanhamento psicológico motivacional cognitivo e terapêutico direcionado ao atleta para que este desenvolva sua função de forma mais eficiente e competente, devido ao seu equilíbrio emocional, saúde e bem-estar.

**Palavras-chave:** Psicologia esportiva; Esporte e bem-estar; Saúde e esporte.

**João Pessoa-PB / 13 a 15 de setembro de 2019**

**O BENEFÍCIO DA TERAPIA CONSERVADORA NO TRATAMENTO DE  
PACIENTES COM HÉRNIA DISCAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

Alice Slongo (aliceslongo96@gmail.com)

Luís Antônio Garcia Navarro Júnior

Anderson Medeiros de Lima

Guilherme Arcoverde Pinto

Lucas Galvão Araújo

Lizandro Leite Brito

Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa/PB

**Introdução:** A hérnia discal (HD) é um distúrbio que acomete a coluna vertebral, no entanto é mais frequente na região lombar. É caracterizada pela ruptura do anel fibroso e deslocamento do núcleo pulposo para os espaços intervertebrais contra as raízes nervosas causando a dor. Desse modo, a terapia conservadora através da prática de atividades físicas tem sido a primeira escolha quando se objetiva reduzir os sintomas.

**Objetivo:** Identificar a eficácia da utilização de atividades físicas no tratamento de pacientes com HD. **Método e materiais:** Estudo descritivo de caráter retrospectivo e natureza qualitativa, baseado em informações obtidas a partir da pesquisa nas bases de dados Scielo e PubMed entre os anos 2001 a 2017. **Resultados:** Por se tratar de uma doença com caráter benigno, as sintomatologias relacionadas são características do local onde está presente a HD. Apresenta caráter multifatorial, podendo estar relacionada com herança genética, sedentarismo, tabagismo, excesso de peso e má postura. Sendo assim, o tratamento conservador objetiva aliviar a dor, aumentar a capacidade funcional e reduzir a progressão da doença, que pode ser executado pela imobilização da região afetada com o uso de coletes ou cintos, como também, através da manipulação, pilates, acupuntura e prescrição de analgésicos e anti-inflamatórios. **Conclusão:** Para o tratamento conservador, é necessário que uma equipe multidisciplinar esteja envolvida, a fim de que as diversas questões que envolvem o processo saúde-doença sejam abordados e, conseqüentemente, promovam o alívio dos sintomas.

**Palavras-chave:** hérnia; tratamento, sintomas

## O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SÍNDROME DA FRAGILIDADE

Lucas Galvão Araújo (lucasg\_a@outlook.com),  
Alice Slongo,  
Anderson Medeiros de Lima,  
Luís Antônio Garcia Navarro Júnior,  
Guilherme Arcoverde Pinto,  
Michelle Sales Barros de Aguiar (orientadora)

Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, João Pessoa-PB

**Introdução:** A síndrome da fragilidade é um termo recente que caracteriza uma condição clínica, multifatorial, baseada na tríade de alterações neuromusculares (sarcopenia), desregulação neuroendócrina e disfunção imunológica, que levam a um declínio funcional do idoso com redução de força, fadiga, diminuição da velocidade de marcha, baixa atividade física e perda de peso. A fragilidade representa um desafio pelo seu impacto negativo na saúde e na qualidade de vida do idoso, bem como no aumento do uso dos serviços de saúde. **Objetivo:** Observar o impacto da prática de exercícios físicos na síndrome da fragilidade. **Método e materiais:** Estudo de revisão bibliográfica feito a partir de artigos das bases de dados LILACS, PubMed e Scielo. **Resultados:** Um estudo realizado em Campinas (SP) em 2011 apontou menor força de prensão e maior lentidão de marcha entre os indivíduos sedentários em comparação com aqueles que realizam algum tipo de atividade física. Outro estudo feito em Uberaba (MG) indicou que atividades físicas praticadas no lazer além de outras como o trabalho, o transporte, a atividade doméstica, podem prevenir e até reverter alguns dos componentes da síndrome. Um estudo realizado na Bahia em 2015 apresentou uma associação entre idosos insuficientemente ativos com um maior número de quedas. **Conclusão:** Identificou-se que a prática de exercícios físicos traz benefícios e que a realização de intervenções adequadas pode contribuir para o tratamento e até reversão do quadro, o que poderá permitir melhora na qualidade de vida do idoso, além de retardar a ocorrência de eventos adversos.

**Palavras-chave:** Exercício físico; idosos; síndrome da fragilidade.



**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**OS BENEFÍCIOS DO PILATES NA SAÚDE DA PESSOA IDOSA**

Cláudia Melo de Araújo ([claudiamelodearaujo@hotmail.com](mailto:claudiamelodearaujo@hotmail.com)),  
Cícera Patrícia Daniel Montenegro,  
Anna Lygia Pereira Tavares,  
Haydê Cassé da Silva,  
Mary France Targino Pedrosa,  
Maria Adelaide Silva Paredes Moreira (orientadora).

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB  
Instituto Paraibano do Envelhecimento/IPE-UFPB

**Introdução:** A realização do método pilates como atividade física se mostra eficaz para retardar os efeitos deletérios no processo de envelhecimento, além disso, traz benefícios para manutenção da capacidade funcional, melhoria nos níveis de força muscular, equilíbrio, marcha e postura, preservando a autonomia e mobilidade corporal. **Objetivo:** Identificar os principais benefícios que o método pilates promove na terceira idade. **Método e materiais:** Foi realizada uma revisão bibliográfica com artigos publicados no período de 2010 a 2019, utilizando bases de dados Scielo e BVS, com as seguintes palavras-chave: pilates, envelhecimento e idoso. **Resultados:** O resultado desse estudo evidencia que o método pilates em idosos mostra-se eficaz na melhora do equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional. **Conclusão:** A atividade física tendo como atividade principal o método pilates é de suma importância para conservação da independência funcional, promovendo melhoria na qualidade de vida da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Pilates; Idoso; Envelhecimento.

**OS IMPACTOS DO *GREEN EXERCISE* NA SAÚDE MENTAL DOS INDIVÍDUOS**

Ewerton Ribeiro de Queiroz Filho (ewertonfilhojp@hotmail.com),  
Ana Beatriz Oliveira da Fonsêca,  
Valter Azevedo Pereira (Orientador).

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB.

**Introdução:** O *Green Exercise (GE)* é a prática de atividades físicas em contato com ambientes naturais, podendo variar em graus de relacionamento, com efeitos benéficos à saúde, físicos, mentais, sociais ou psicológicos. Evidências científicas indicam que, realizar o GE e interagir com o mesmo, resulta numa melhora significativa na redução do estresse, ansiedade, na melhora do humor e na função cognitiva, tornando tal prática um foco de estudos crescentes nas áreas da psicologia ambiental e dos efeitos psicológicos do exercício físico. **Objetivo:** Analisar dados comprobatórios, com base nas literaturas científicas, que qualificam e quantificam a influência na saúde mental dos indivíduos que praticam atividades físicas em níveis diferentes de contato com a natureza. **Métodos e materiais:** Revisão bibliográfica integrativa no período entre maio e agosto de 2019, respeitando os critérios de inclusão: inglês, português e espanhol, publicados nos últimos cinco anos, que apresentam, em sua discussão, a importância da prática abordada diretamente no bem-estar mental, através das bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e MEDLINE, com descritores *green exercise*, *health* e *saúde mental*. **Resultados:** Verificou-se que 53,3% dos artigos analisados confirmam a melhora no humor, bem-estar emocional e autoestima, e 86,6% destes relatam a redução do estresse com melhora da socialização e redução da violência. **Conclusão:** O GE demonstrou ter uma importante influência na melhora da autoestima, humor, e saúde mental e psicológica, reduzindo níveis de estresse e graus de violência e resultando numa melhor socialização dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Green Exercise; Saúde Mental; Atividade Física.

## **OS PRINCIPAIS AGRAVOS DE SAÚDE DE PRATICANTES DE JIU- JITSU**

Leonardo de Araujo Lemos (leonardoaraujolemos@gmail.com)

Antônio Humberto Alencar Júnior

Beatriz Rodrigues Leal

Ian Madruga Jeronimo

Rafael Tavares de Moraes

Sam Thiago Pereira Borges (orientador)

Faculdade de medicina Nova Esperança, João Pessoa- PB

**Introdução:** O presente trabalho realizou uma revisão de literatura focada nas principais lesões que acometem praticantes de jiu-jitsu, arte marcial de contato cuja a finalidade é, através de imobilizações e chaves aplicadas às articulações do corpo, provocar a desistência no oponente. Lesões podem ocorrer tanto em competições quanto em treinamento, sendo mais frequentes neste, e existem variadas lesões nos atletas, como as musculoesqueléticas. **Objetivo:** Através de levantamento bibliográfico, evidenciar os principais tipos de lesões que acometem atletas de jiu-jitsu. **Métodos e materiais:** O levantamento foi realizado a partir de artigos originais selecionados das bases de dados do Scielo e NCBI, publicados em língua portuguesa e inglesa. **Resultados:** 90% das lesões ocorrem durante os treinamentos e 10% em competições. Notou-se que a maioria delas ocorrem nos membros superiores e inferiores, como joelhos (9,2%), cotovelos (10,5%), e extremidades distais (14,4% para mãos e 10,7% para pés). Essas lesões variam desde luxações, escoriações, contusões e fraturas. Na cabeça (6,6%), predominam os olhos roxos e a “orelha de couve-flor” — deformidade do pavilhão auricular decorrida por hematomas. As categorias de peso demonstram divergentes agravos, apesar dos praticantes de níveis distintos (faixas diferentes) serem afetados similarmente. Mais de 80% dos atletas participantes das pesquisas estudadas relataram lesões, diagnosticadas por profissionais de saúde ou não. **Conclusão:** Verificou-se que as lesões preponderantes ocorrem nas extremidades distais. Percebeu-se que diversos agravos avaliados nos artigos não eram devidamente diagnosticados ou tratados. O acompanhamento de profissionais de saúde para com praticantes do jiu-jitsu possibilita mudar tal realidade, e melhorar sua performance.

**Palavras chave:** lesões; treinamentos; jiu-jitsu.

**PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA ATRELADA A NUTRIÇÃO COMO  
FATORES PROMOTORES DE UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.**

Maria Paula Chuahy Poli (mpaulapoli96@hotmail.com)

Perciliano Dias da Silva Neto

Renato Barbosa da Fonseca

Alana Mara Inácio de Aquino (Orientadora)

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, João Pessoa - PB

**Introdução:** Com o aumento da expectativa de vida, têm-se que um dos efeitos do processo do envelhecimento é o sedentarismo. Diante disso busca-se lutar contra esse fato atrelando atividade física com a nutrição no intuito de promover uma melhor qualidade de vida na população idosa. **Objetivo:** Discorrer sobre a importância da atividade física e da alimentação saudável na população idosa. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, observacional, do tipo revisão de literatura, no qual houve a seleção de artigos os quais tratam sobre alimentação e atividade física no idoso. Para isso, foi utilizada a plataforma da Biblioteca Virtual em Saúde. **Resultados:** Mediante os achados, observou-se que as práticas de atividade física corroboram para uma melhor qualidade de vida atuando em vários aspectos como: melhora da flexibilidade, diminuição do risco de doença cardiovascular, diminuição do estresse, ansiedade, redução de quedas entre outros. Somado a isso, têm-se que a nutrição do indivíduo é o resultado de várias esferas que compõe a sua integridade, tais como: faixa etária, área de domicílio, estado de saúde e doenças associadas. Dessa forma, a manutenção do estado nutricional adequado não significa, necessariamente, maior sobrevivência, mas interfere positivamente para que as pessoas se aproximem do seu ciclo máximo de vida. **Conclusão:** Ciente do exposto e analisando os aspectos citados, sabendo que o envelhecimento da população é irreversível, existe o crescente interesse em identificar fatores que levam o envelhecimento sadio, como a sinergia entre a prática do exercício físico e uma dieta adequada para as necessidades da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável; Atividade Física; Nutrição;

**QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES ONCOLÓGICOS SUBMETIDOS À  
TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO**

Maria Alice Gustavo da Silva (alice\_gds@hotmail.com),  
Adriana Paula Braz de Sousa (orientadora)

Faculdade Uninassau, João Pessoa-PB

**Introdução:** O câncer é uma enfermidade que se caracteriza pelo crescimento descontrolado e rápido de células, com alteração em seu material genético. O diagnóstico repercute de modo importante na vida da pessoa e de sua família, em especial quando a doença se apresenta em estágio avançado e com metástases, fora de possibilidade terapêutica de cura. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida (QV) dos pacientes com distúrbios neoplásicos em tratamento quimioterápico. **Método e materiais:** Caracterizou-se por ser uma pesquisa bibliográfica descritiva, em que foram analisados artigos entre 2008 e 2015 nas bases de dados PubMed, Lilacs e Scielo. **Resultados:** Foram utilizados instrumentos como questionários sóciodemográficos e clínicos referentes à doença e aos sintomas, e o *European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire “Core”* 30 itens (EORTC-QLQ-C30). Conforme análise dos estudos evidenciou-se a predominância do sexo feminino com faixas etárias diferentes, diagnosticados com câncer de mama, próstata e pulmão. Além disso, os sintomas mais evidentes relacionados à diminuição da qualidade de vida foram: náuseas, vômitos, dor, fadiga, perda de apetite e insônia. Nas escalas funcionais: função física, cognitiva, social e desempenho de papel, obtiveram resultados mais expressivos perante os estudos. **Conclusão:** Esta pesquisa mostrou o impacto do tratamento oncológico quimioterápico na QV, na relação do paciente com o meio e com os efeitos colaterais das drogas antineoplásicas. Ressaltando que as associações desses itens podem contribuir para a melhora da assistência consequentemente obtendo-se melhores resultados durante a terapêutica.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Paciente oncológico; Tratamento quimioterápico.

**RELAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA ENTRE ENTORSE E ATLETAS DE VAQUEJADA.**

Antônio Humberto Alencar Júnior (antoniohalencar@gmail.com)

Beatriz Rodrigues Leal

Leonardo de Araujo Lemos

Dra. Luzia Sandra Moura Moreira (orientador)

Faculdade de medicina Nova Esperança, João Pessoa- PB

**Introdução:** Entorse é a ruptura de fibras da cápsula articular e/ou ligamento de uma articulação. Geralmente causada por um movimento violento. Dentre os principais fatores causadores da lesão, destacam-se esportes que exijam explosão muscular e força, como a vaquejada. **Objetivo:** Realizar uma revisão literária sobre a prevalência da entorse em atletas de vaquejada. **Metodologia:** Foi realizado um levantamento em livros e artigos da base de dados Scielo, publicados em língua portuguesa e inglesa, desde o ano de 2007 até a presente data. **Resultados:** A alta prevalência de lesões decorrentes da vaquejada deve-se especialmente ao esporte demandar demasiada força durante a competição. Os competidores são particularmente vulneráveis às lesões devido ao alto nível de esforço físico exigido para conseguir êxito, tendo uma incidência por volta de 32 lesões a cada 1000 exposições de competidores. Pelo fato do esporte exigir muita força principalmente nos membros superiores, aproximadamente 74% das lesões ocorrem nesta localidade, e 40% de todas as lesões caracterizam-se como entorse. Das entorses, 51% incidiram sobre o dedo anular e 30% no dedo médio. Acerca do momento da lesão, 43% ocorrem durante a puxada do boi, causando desvio ulnar dos dedos. Lesões por entorse do dedo mínimo são responsáveis por cerca de 50% dos problemas que tiram os atletas das competições. **Considerações finais:** O trabalho expressa a alta incidência de lesões que acometem atletas de vaquejada, refletindo a necessidade de disponibilizar cuidados médicos apropriados ao atleta de vaquejada.

**Palavras chave:** entorse, lesão, vaquejada.

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**RISCOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM JEJUM**

Anderson Medeiros de Lima (anderson\_lima\_n@hotmail.com),

Alice Slongo,

Guilherme Arcoverde Pinto,

Lucas Galvão Araújo,

Luís Antônio Garcia Navarro Júnior,

Lizandro Leite Brito (orientador).

Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa/PB

**Introdução:** É notório o crescimento da prática de exercícios físicos em jejum (EFJ), com objetivo de aumentar a lipólise e uma consequente redução no percentual de gordura corporal (PGC). Entretanto, existem divergências sobre seus benefícios, sendo necessário alertar seus adeptos de que não há consenso sobre a superioridade desta prática sobre a realizada em estado alimentado. São apontados mais riscos que benefícios associados à adesão de EFJ. **Objetivo:** Alertar sobre os riscos associados à prática de EFJ. **Método e materiais:** estudo de revisão bibliográfica, realizado a partir de artigos pesquisados nas bases de dados Scielo e PubMed, publicados entre os anos 2010 e 2016. **Resultados:** A prática de EFJ traz uma promessa de promover alterações da composição corporal, sobretudo na redução no PGC e no peso total dos indivíduos praticantes. Todavia, não há ainda forte respaldo científico acerca de sua superioridade frente à prática em estado de não jejum. Desse modo, ficam mais evidentes os efeitos nocivos e possíveis riscos de tal prática, tais como: fraqueza, tontura e desmaios, em decorrência de hipoglicemia, além de risco de redução na massa muscular, devido ao catabolismo, dado pela utilização do glicogênio muscular como fonte de energia. Além disso, há evidências do aumento de fadiga durante o exercício e desmotivação para a manutenção da sua prática regular. **Conclusão:** A prescrição de EFJ deve ser vista com cautela, pois é necessário mais estudos em humanos que evidenciem benefícios associados a sua prática, tendo esses que superar os riscos e malefícios já evidenciados.

**Palavras-chave:** Exercício; Jejum; Riscos.

**I Congresso Paraibano Multidisciplinar Sobre Saúde E Esporte**  
**Tema: Saúde e esporte: ações multidisciplinaridade**  
**ISBN: 978-65-80569-02-1**

**SARCOPENIA RELACIONADA AO ENVELHECIMENTO:  
ASPECTOS FISIOLÓGICOS E ALTERNATIVAS PARA PREVENÇÃO DA  
DOENÇA**

Camilla Maria Barbosa Ramos (camillambr6@gmail.com),  
Anna Luiza Ximenes de Souza Rique,  
Flávia Ferreira da Silva,  
Karoliny Casimiro Abrantes de Oliveira,  
Rayanne Alessandra da Silva Barreto,  
Clarissa Rios Simoni (orientador).

Faculdade de Medicina e Enfermagem Nova Esperança, João Pessoa - PB

**Introdução:** A sarcopenia é uma doença de alta incidência, atualmente, que se refere à perda progressiva de massa muscular, especialmente, nos idosos. Sabe-se que, com o aumento da longevidade, houve um crescente envelhecimento populacional. Entretanto, não ocorreu, na mesma proporção, o aumento da qualidade do envelhecimento, um incentivo e acompanhamento para adoção de hábitos de vida saudáveis, corroborando para maior ocorrência da sarcopenia. **Objetivo:** Retratar a etiologia da sarcopenia, com foco nos aspectos comportamentais da sociedade. **Método e materiais:** Revisão bibliográfica, baseada e desenvolvida a partir de estudo e análise de artigos científicos, dos últimos 5 anos, encontrados na base de dados do SciELO, utilizando as palavras-chave: *Sarcopenia; Comportamento sedentário; Envelhecimento*. **Resultados:** A sarcopenia pode ocorrer por causas multifatoriais, como: sedentarismo, alimentação pobre em proteína, alterações hormonais e doenças crônicas. É uma síndrome que afeta a força e a potência do músculo, diminuindo a motricidade e levando à redução progressiva da massa muscular. Desse modo, a capacidade do idoso torna-se significativamente comprometida, pois ocorre uma contração muscular de menor qualidade, redução da coordenação motora, acarretando aumento do risco de quedas, dificuldade de deambular, limitando a condição de saúde do idoso, que apresentará maior dificuldade para exercer suas atividades diárias de forma eficiente. **Conclusão:** É fundamental enfatizar como principais medidas terapêuticas a prática de exercícios físicos, ao longo da vida, reposição esteroidal e alimentação balanceada. Além disso, é importante alertar a população sobre os cuidados para um envelhecimento de qualidade, e assim, evitar complicações, como a perda funcional e diminuição da qualidade de vida do idoso.

**Palavras-chave:** Sarcopenia; Comportamento sedentário; Envelhecimento.

**João Pessoa-PB / 13 a 15 de setembro de 2019**



**SUPLEMENTOS DE PERFORMANCE E MUSCULAÇÃO: O QUE REALMENTE FUNCIONA ?**

Luís Antônio Garcia Navarro Junior (luisnavarrojrmed@gmail.com)

Alice Slongo,  
Anderson Medeiros de Lima,  
Guilherme Arcoverde Pinto,  
Lucas Galvão Araújo,  
Lizandro Leite Brito (orientador).

Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa/PB

**Introdução:** Atletas de treinamento resistido visam cada vez mais a busca de suplementos para maximizar o volume total de treino e, assim, maior hipertrofia. Porém, para tal, muitos recorrem a substâncias que não têm comprovação de eficácia na literatura para esse objetivo, em que muitas das vezes, os efeitos colaterais sobressaem aos possíveis benefícios. **Objetivo:** Elencar os principais suplementos que visam o aumento da performance no treinamento resistido com base fixa na literatura.

**Metodologia:** Estudo descritivo de caráter retrospectivo e natureza qualitativa, baseado em informações obtidas a partir da pesquisa de artigos nas bases de dados SciELO e PubMed nos idiomas inglês e português, correspondentes aos anos de 2007 a 2012.

**Resultados:** Observou-se melhora significativa aguda de força em pacientes submetidos à 4-6 mg/kg de cafeína 1 hora antes do treino com torque, número de repetições e o volume total de treino comparado ao placebo. O segundo suplemento elencado foi a creatina com dose de 0,04 g/kg mostrou um aumento de 5-15% no volume total de treino. Porém, é necessário um período de 28 dias para se ver benefício mensurável. A beta-alanina não mostrou aumento de força mensurável em 1RM ou volume total, mas diminuiu a fadiga intra-treino consideravelmente, principalmente, em exercícios acima de 15 repetições comparado ao placebo. Por último, a suplementação com 6-8g de citrulina malato que aumentou as repetições máximas do supino reto em uma média de 35% comparado ao placebo. **Conclusão:** Quatro suplementos sobressaíram na performance: cafeína, creatina monoidratada, beta-alanina e citrulina malato. Todos apresentaram efeito dose-dependente específica e sem complicações aparentes nas meta-análises.

**Palavras-chave:** Suplementos; Musculação; Performance