

# ANAIIS

## III CONBRESP



### III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE



# ANAIIS

## III CONBRESP



### III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



**LICENÇA CREATIVE COMMONS**

Os Anais do III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em:

<https://www.scisaude.com.br/catalogo/anais-de-evento-iii-conbresp/82>

2025 by SCISAUDE

Copyright © SCISAUDE

Copyright do texto © 2025 Os autores

Copyright da edição © 2025 SCISAUDE

Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.

Open access publication by SCISAUDE





**Editor chefe**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

**Projeto gráfico**

Lennara Pereira Mota

**Diagramação:**

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

**Revisão:**

Os Autores

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Congresso Brasileiro de Saúde no Esporte  
(3. : 2025 : Teresina, PI)  
Anais do III Congresso Brasileiro de Saúde no  
Esporte [livro eletrônico] / organização Paulo Sérgio  
da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. --  
Teresina, PI : SCISAUDE, 2025.

PDF

Vários autores.

ISBN 978-65-85376-67-9

1. Educação física 2. Esportes 3. Saúde -  
Congressos 4. Saúde - Promoção I. Silva Filho, Paulo  
Sérgio da Paz. II. Mota, Lennara Pereira. III.  
Título.

25-272800

CDD-613

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Saúde : Promoção : Ciências médicas 613

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



**10.56161/sci.ed.20250607**



**978-65-85376-67-9**



**EDITORA SCISAUDE**

Teresina – PI – Brasil

scienceesaude@hotmail.com

[www.scisaude.com.br](http://www.scisaude.com.br)





# ORGANIZAÇÃO

EDITORA SCISAUDE

## **PRESIDENTE DO III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE**

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA

## **PRESIDENTE DA COMISSÃO CIENTÍFICA DO III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE**

PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO

## MONITORES

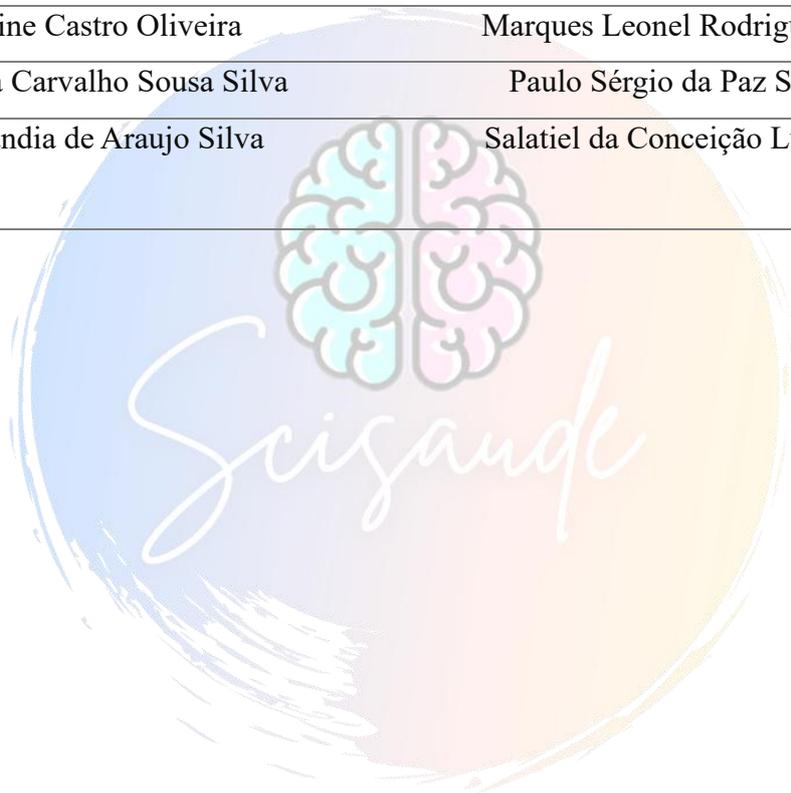
Allan Lorenzo das Mercês Freitas  
Ana Mary Gonzalez Montoya  
Carla Camata de Almeida  
Daniel da cruz valadares  
Emerson Terras de Campos  
Eudvan Passos da Silva  
Gleiciane de Melo Costa  
Iasmine Almeida Alencar de Castro  
Jeferson Cavalcante Ribeiro  
Juliana de Almeida Sousa da Conceição  
Luiz Fernando Albuquerque Barbosa  
Marielly Sousa Antônio de Albuquerque prado  
Martieli Silva da silva  
Mateus Braga Silva  
Matheus pires esteves  
Mireuza da Silva de Oliveira  
Nathalia Christina Gonçalves Pereira V de Oliveira  
Thais Macedo Oliveira  
Thayslane de Oliveira Brandão





## AVALIADORES

Ana Karoline Alves da Silva	Isabelle de Fátima Vieira Camelo Maia
Antonio Alves de Fontes Junior	Jamile Xavier de Oliveira
Antonio Beira de Andrade Junior	Lennara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	Luana Bastos Araújo
Davi Leal Sousa	Mabliny Thuany Gonzaga Santos
Dayane Dayse de Melo Costa	Maria Vitalina Alves de Sousa
Drielli Holanda da Silva	Mariana Carolini Oliveira Faustino
Fabiane dos Santos Ferreira	Marques Leonel Rodrigues da Silva
Francine Castro Oliveira	Paulo Sérgio da Paz Silva Filho
Giovanna Carvalho Sousa Silva	Salatiel da Conceição Luz Carneiro
Rousilândia de Araujo Silva	





## APRESENTAÇÃO DO EVENTO

O III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE, foi promovido pela EDITORA SCISAUDE, somos uma empresa com Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica sob N° 46.046.056/0001-88. Atuamos promovendo publicações de report de pós-doutorado, teses, dissertações, monografias, trabalhos de conclusão de curso, artigos científicos e trabalhos de eventos, em formato de Livros científicos (ebooks) voltado a área da saúde, além de promoção de eventos em âmbito nacional.





## SUMÁRIO

<b>RESUMOS SIMPLES.....</b>	<b>9</b>
<b>ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS: UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>10</b>
<b>COEFICIENTE DE COLEMAN E COMPONENTES DE RENDIMENTO COMO PREDITORES POSITIVOS NO VOLEIBOL.....</b>	<b>12</b>
<b>DOPING ESPORTIVO: DESAFIOS MÉDICOS E ESTRATÉGIAS DE COLABORAÇÃO INTERPROFISSIONAL COM A FARMÁCIA CLÍNICA.....</b>	<b>14</b>
<b>GENÉTICA E DESEMPENHO: PERSONALIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS PARA MAXIMIZAR RESULTADOS EM ATLETAS DE ELITE.....</b>	<b>16</b>
<b>PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES PARA ATLETAS DE CORRIDA.....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS ESPORTIVAS NA SÉRIE MEXICANA CHAVES: UMA ANÁLISE FÍLMICA DE ELEMENTOS SOCIOCULTURAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA DE ENTORSE DE TORNOZELO EM JOGADORES DE BASQUETE.....</b>	<b>22</b>
<b>A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DE ATLETAS AMADORES DE FUTSAL DURANTE OS JOGOS ABERTOS DO CEARÁ.....</b>	<b>24</b>
<b>ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.....</b>	<b>26</b>
<b>AVALIAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO COM USO DE SUPLEMENTOS ERGOGÊNICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.....</b>	<b>28</b>
<b>EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MODULAÇÃO DO EIXO HIPOTÁLAMO-HIPÓFISE-ADRENAL EM PACIENTES COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.....</b>	<b>30</b>
<b>ENTRE SUPERAÇÃO E EXAUSTÃO: OS EFEITOS DO CROSSFIT NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.....</b>	<b>32</b>
<b>O IMPACTO DO CICLO MENSTRUAL NO DESEMPENHO DE JOGADORAS DE FUTEBOL.....</b>	<b>34</b>
<b>SAÚDE E ESPORTE: ANÁLISE DAS TENDÊNCIAS NO CONTEXTO BRASILEIRO.....</b>	<b>36</b>
<b>RELAÇÕES ENTRE FUNÇÕES EXECUTIVAS E TREINAMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA.....</b>	<b>38</b>
<b>AVALIAÇÃO DE RISCOS À SAÚDE PELA APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DE MATINHOS-PARANÁ.....</b>	<b>40</b>





# RESUMOS SIMPLES



# ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS: UM ESTUDO DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

<sup>1</sup>Juylana Maria Fonseca Clementino; <sup>2</sup> Miriam Heidemann

<sup>1</sup> UNIFASE – Centro Universitário Arthur de Sá EARP Neto – Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil; <sup>2</sup> Escola de Enfermagem Anna Nery – UFRJ, Rio de Janeiro, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-7668-0343>

 **10.56161/sci.ed.202506071R1**

**Eixo Temático:** Saúde no Esporte.

**INTRODUÇÃO:** A ansiedade pré-competitiva representa um fator psicológico comum entre atletas e pode ter um impacto direto em razão do rendimento esportivo. Sua ocorrência varia de acordo com a idade, o gênero, o tipo de modalidade (individual ou coletiva) e o grau de experiência do atleta. Compreender seus efeitos é fundamental para favorecer tanto a saúde mental quanto a performance no esporte. **OBJETIVO:** Analisar os níveis da ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes modalidades esportivas, com base em estudos recentes, identificando seus impactos no desempenho durante as competições e, de modo complementar, compreender os principais elementos relacionados à manifestação da ansiedade – como pensamentos disfuncionais e percepções corporais de natureza somática, visando potencializar práticas de controle emocional a fim de otimizar a performance do atleta. **MÉTODOS:** Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, realizada por meio da análise de cinco estudos publicados no Brasil entre os anos de 2019 e 2024, relacionados à ansiedade pré-competitiva em modalidades esportivas individuais e coletivas. A seleção dos estudos foi feita através da consulta realizada nas principais bases eletrônicas de dados: Google Acadêmico e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), utilizando descritores específicos e critérios metodológicos. **RESULTADOS:** Os estudos apontam que a ansiedade pré-competitiva varia conforme a modalidade e o perfil dos esportistas. Atletas de modalidades individuais apresentaram maior ansiedade cognitiva e somática, especialmente os mais jovens. Atletas femininas demonstraram níveis mais altos de autoconfiança em comparação aos atletas masculinos. Observou-se que altos níveis de ansiedade, quando não controlados, podem prejudicar o desempenho, enquanto estratégias de regulação emocional, intervenções psicológicas eficazes e maior vivência competitiva favorecem melhores resultados. **CONCLUSÃO:** A análise dos estudos permitiu identificar que os níveis de ansiedade pré-competitiva modificam-se entre modalidades e influenciam diretamente o desempenho competitivo. Praticantes de modalidades individuais e atletas jovens são mais suscetíveis a graus elevados de ansiedade. Já a experiência e o uso de estratégias psicológicas contribuem para um melhor controle emocional e otimização da performance. A implementação de práticas preventivas e estratégias direcionadas ao controle da ansiedade pré-competitiva condicionam ao equilíbrio da ansiedade cognitiva e somática, contribuindo de forma significativa para a maximização do rendimento esportivo do atleta.

**Palavras-chave:** Ansiedade pré-competitiva, Atletas, Psicologia do Esporte.



## REFERÊNCIAS

1. Contessoto, LC et al. Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai, n. 40, p. 209-215, 2021.
2. De Souza, JP et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas das categorias de base: relato de experiência em campeonato brasileiro de judô. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 17, n. 2, p. 77-81, 2019.
3. Gomes, RC et al. Ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo em jovens nadadores. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 22, n. 1, p. 5, 2024.
4. Marenucci, NR et al. Ansiedade pré-competitiva, coesão de grupo e resiliência em atletas de Futsal feminino. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 12, n. 48, p. 195-201, 2020.
5. Marques, CM. Ansiedade pré-competitiva e desempenho em jovens atletas de ginástica rítmica: um estudo de caso. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 18, n. 3, p. 25-28, 2020.



# COEFICIENTE DE COLEMAN E COMPONENTES DE RENDIMENTO COMO PREDITORES POSITIVOS NO VOLEIBOL

<sup>1</sup> Donizeti De Jesus Pereira Domingues Junior; <sup>2</sup> Rodrigo Da Silva Paiva; <sup>3</sup> Guilherme Canalle Vieira; <sup>4</sup> Marcelo Callegari Zanetti; <sup>5</sup> Íris Callado Sanches;

<sup>6</sup> Nathalia Bernardes

 [10.56161/sci.ed.202506071R2](https://doi.org/10.56161/sci.ed.202506071R2)

<sup>1</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil; <sup>2</sup> Faculdade de Educação Física de Sorocaba – FEFISO, São Paulo, Brasil; <sup>3</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil; <sup>4</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil; <sup>5</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil; <sup>6</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo

**INTRODUÇÃO:** A Superliga de voleibol masculino, tem por característica alto nível de competitividade entre equipes, o coeficiente de Coleman (CC), transmite dados da equipe em números para a comissão técnica planejar treinamentos e confrontos com adversários, considerando qualidades individuais, coletivas e pontos falhos. Acesso a essa ferramenta e sua aplicação ainda podem ser um desafio. Assim, realizar estudos voltados para uma ferramenta de análise de jogo acessível, pode contribuir de maneira importante para o voleibol competitivo nacional. **OBJETIVO:** Investigar se o Coeficiente de Coleman (CC) e os Componentes de Rendimento (CR) podem ser utilizados como preditores de sucesso em partidas de voleibol de alto nível, analisando dados da Superliga Masculina 2020/2021. **MÉTODOS:** Foi realizado análise observacional de 15 jogos da fase final da Superliga, totalizando 13.151 ações de jogo, através de planilhas desenvolvidas no Microsoft Office Excel ajustadas com as fórmulas necessárias para cada fundamento realizado. Foi desenvolvido o cálculo do CC e dos CR, com análise estatística para identificar correlações e diferenças significativas entre equipes vencedoras e perdedoras. **RESULTADOS:** Equipes vencedoras apresentaram valores significativamente maiores de CC e CR, especialmente em Pontos Excelentes (%PE) que são gerados por ações terminais como saque, bloqueio e ataque, que por sinal obteve no estudo forte relação do ataque com as equipes vencedoras nas partidas. Ações de recepção e defesa com alto CC demonstraram importante relação em seu desenvolvimento, porém foram mais presentes em equipes que não obtiveram resultados positivos nas partidas. Análise dos dados mostrou que CC e %PE são preditores significativos do resultado da partida. **CONCLUSÃO:** O Coeficiente de Coleman e os Componentes de Rendimento, principalmente o %PE, são indicadores eficazes para prever o desempenho e o resultado em jogos de voleibol de alto nível, tendo relação com %PE no ataque. Essas ferramentas podem auxiliar treinadores no desenvolvimento das suas equipes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Voleibol, Coeficiente de Coleman, Componentes de Rendimento.

## REFERÊNCIAS



COLEMAN, J. Scouting opponents and evaluating team performance. In: SHONDELL, D. (Ed.). **The volleyball coaching bible**. Champaign: Human Kinetics, p.321-46, 2002.

COSTA, G. C.; BARBOSA, R. V.; FREIRE, A. B.; MATIAS, C. J. A. S.; GRECO, P. J. Análise das estruturas do Complexo I à luz do resultado do set no voleibol feminino. **Edições Desafio Singular**, Belo Horizonte, v. 10, n. 3, p. 40-49, 2014.

HILENO, R.; BUSCÀ, B. Observational Tool for Analyzing attack Coverage in Volleyball. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Esporte**, Espanha, v. 12, n. 47, p. 557-570, 2012.

JUNIOR, C. M. M. Validação de uma lista de checagem para análise qualitativa do saque do voleibol. **Motriz**, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 153-160, 2003.

MARCELINO, R.; MESQUITA, I.; AFONSO, J. The weight of terminal actions in Volleyball. Contributions of the spike, serve and block for the teams' rankings in the World League'2005. **International Journal of Performance Analysis in Sport**, v. 8, n. 2, 2008.



# DOPING ESPORTIVO: DESAFIOS MÉDICOS E ESTRATÉGIAS DE COLABORAÇÃO INTERPROFISSIONAL COM A FARMÁCIA CLÍNICA

<sup>1</sup>Rafael de Araújo Freire; <sup>2</sup>Monique de Sousa Paixão; <sup>2</sup>Davinny Hellen Oliveira do Ó; <sup>2</sup>Ellen Mariana Clemente Vieira; <sup>2</sup>Givanildo Bezerra da Nobrega; <sup>2</sup> Ricardo Augusto Abrantes de Oliveira Júnior; <sup>2</sup>Pollyana Medeiros; <sup>2</sup>Antônio Vinícius Almeida Souza

<sup>3</sup>Lípio Ronniere Bezerra de Mélo; <sup>4</sup> Lucas Gabriel Sousa Santos.

<sup>1</sup>Graduando em Medicina, UNINASSAU Caruaru, Pernambuco, Brasil; <sup>2</sup>Graduando em Medicina, UNINASSAU Caruaru, Pernambuco, Brasil; <sup>3</sup>Farmacêutico Clínico, Docente em Farmácia, Faculdade Aggeu Magalhães – FAMA, Serra Talhada, Pernambuco Brasil;

<sup>4</sup>Orientador Docente em Medicina, UNINASSAU Caruaru, Pernambuco, Brasil.

 **10.56161/sci.ed.202506071R3**

**Eixo temático:** Saúde no Esporte.

**INTRODUÇÃO:** O doping no esporte de alto rendimento é uma ameaça multifacetada que transcende a integridade competitiva, colocando em risco a saúde e a longevidade da carreira dos atletas. As consequências variam de danos orgânicos irreversíveis a profundos impactos psicossociais. Nesse cenário desafiador, a atuação do médico é central, e a presente revisão de literatura ilumina sua indispensável colaboração com o farmacêutico clínico para combater essa prática e dispor um ambiente esportivo seguro. Este estudo visa analisar a atuação conjunta de médicos e farmacêuticos clínicos no combate ao doping. **METODOLOGIA:** Esta revisão de literatura narrativa analisou a atuação médica na prevenção e tratamento do doping. A pesquisa foi realizada em maio de 2025, utilizando as bases de dados SciELO, PubMed e LILACS. A estratégia de busca combinou os descritores: ("Physician" OR "Medical Doctor") AND ("Doping in Sports") AND ("Athletes" OR "Sports Medicine"). Foram incluídas publicações dos últimos dez anos (2005-2025), disponíveis na íntegra em português, inglês ou espanhol, que abordassem a atuação médica e o manejo do doping. Artigos que não se encaixavam nesses critérios ou que eram revisões de escopo muito amplo sem foco na prática clínica específica foram excluídos. A seleção dos artigos foi realizada por um pesquisador, com foco na relevância para o tema. A análise dos dados foi qualitativa, categorizando as informações para identificar tendências e abordagens na colaboração interprofissional. **RESULTADOS:** Os resultados evidenciam o papel educativo fundamental do médico na desmistificação dos riscos do doping e na orientação sobre substâncias proibidas e seus efeitos adversos. A colaboração com o farmacêutico clínico é inestimável nessa missão, pois sua expertise em farmacologia e toxicologia complementa a orientação médica, detalhando mecanismos de ação, metabólitos e riscos de contaminação cruzada em suplementos. Além da educação, o monitoramento rigoroso de medicamentos e suplementos é responsabilidade primária do médico, que avalia produtos e auxilia na gestão de isenções terapêuticas. O farmacêutico clínico atua como parceiro estratégico, analisando a composição de produtos, identificando excipientes dopantes e



auxiliando na interpretação de testes. Essa parceria estende-se à construção de protocolos de controle interno e avaliação prévia de suplementos. A atuação interdisciplinar em equipes multiprofissionais é crescente, fortalecendo a abordagem holística. Essa colaboração é crucial para a formação contínua, dada a dinamicidade das práticas de dopagem. Entidades como a WADA, Federação Internacional Farmacêutica e o COI investem na capacitação para a farmácia esportiva, reforçando a atualização constante sobre políticas antidoping e novas substâncias. **CONCLUSÃO:** As considerações finais reforçam que a presença sinérgica do médico e do farmacêutico clínico é vital para a consolidação de práticas esportivas transparentes. O médico é central na prevenção e no tratamento do doping, promovendo uma cultura esportiva ética e segura. O farmacêutico clínico, por sua vez, atua como um apoio especializado, com foco na educação antidoping, no monitoramento sistemático de substâncias e na organização de fluxos internos, complementando a atuação médica e fortalecendo a responsabilidade coletiva no combate ao doping. Ambos os profissionais, com sua formação contínua e compromisso ético, são pilares na construção de um ambiente esportivo pautado pelo cuidado com a saúde, o respeito às regras e a justiça competitiva.

**Palavras-chave:** Médico; Farmacêutico Clínico; Doping Esportivo; Atletas; Prevenção.

## REFERÊNCIAS

FAISS, R. et al. Prevalence Estimate of Blood Doping in Elite Track and Field Athletes During Two Major International Events. **Frontiers in Physiology**, Lausanne, v. 11, p. 160, 2020. DOI: 10.3389/fphys.2020.00160.

GÄHWILER, R.; ISCHOLL, P.; KOENIG, E.; CLENIN, G. Doping and the Sports Physician's Role - The Swiss Experience. **Swiss Sports & Exercise Medicine (SEMS)**, Berne, s.p., out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34045/SEMS/2022/15>. Acesso em: 22 maio 2025. DOI: 10.34045/SEMS/2022/15.

LIPPI, G.; FRANCHINI, M.; GUIDI, G. C. Doping in competition or doping in sport. **British Medical Bulletin**, Oxford, v. 86, n. 1, p. 103-112, feb. 2008. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/5467824>. Acesso em: 22 maio 2025. DOI: 10.1093/bmb/ldn014. (Obs: Confirmei as páginas 103-112 para este artigo via pesquisa rápida, e o local "Oxford" para o periódico)

CELESTINO, B. E. S.; RINALDI NETO, S.; ANDRADE, L. G. de. A relevância do farmacêutico no esporte em relação ao doping: um papel fundamental para prevenção. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 2835–2848, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16198.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (CFF). **Resolução nº 18**, de 24 de outubro de 2024. Dispõe sobre as atribuições do farmacêutico no âmbito da farmácia esportiva. Diário Oficial da União, Brasília, DF, Seção 1, p. 212, 20 dez. 2024.



# GENÉTICA E DESEMPENHO: PERSONALIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS PARA MAXIMIZAR RESULTADOS EM ATLETAS DE ELITE

<sup>1</sup>Rafael de Araújo Freire; <sup>2</sup>Monique de Sousa Paixão; <sup>2</sup>Davinny Hellen Oliveira do Ó; <sup>2</sup>Ellen Mariana Clemente Vieira; <sup>2</sup>Givanildo Bezerra da Nobrega; <sup>2</sup>Ricardo Augusto Abrantes de Oliveira Júnior; <sup>2</sup>Pollyana Medeiros; <sup>2</sup>Antônio Vinícius Almeida Souza

<sup>3</sup>Roberta Rodrigues de Lemos Gitirana <sup>3</sup>Lucas Gabriel Sousa Santos.

<sup>1</sup>Discente de Medicina, Uninassau Caruaru, Pernambuco, Brasil; <sup>2</sup>Discente de Medicina, Uninassau Caruaru, Pernambuco, Brasil; <sup>3</sup>Orientador Discente de Medicina, Uninassau Caruaru, Pernambuco, Brasil.

 **10.56161/sci.ed.202506071R4**

**Eixo temático:** Saúde no Esporte.

**INTRODUÇÃO:** A nutrigenômica esportiva, um campo interdisciplinar que integra genética e nutrição, tem revolucionado a busca por estratégias de otimização do desempenho atlético (Ahmad et al., 2022). Polimorfismos de nucleotídeo único (SNPs) em genes metabólicos modulam a eficiência com que os atletas processam macro e micronutrientes, influenciando diretamente a energia muscular, a recuperação pós-treino e a adaptação ao treinamento (Guevara et al., 2020). Este estudo visa analisar criticamente os principais SNPs associados ao metabolismo de nutrientes em atletas de elite, explorar as aplicações da farmacotécnica no desenvolvimento de suplementos personalizados adaptados a perfis genéticos específicos, e avaliar a correlação entre genótipo e desempenho atlético, considerando fatores como modalidade esportiva e nível de treinamento. A hipótese central é que atletas com genótipos favoráveis (ex.: *ACE II*) apresentam maiores ganhos de massa muscular e desempenho com suplementação proteica personalizada, formulada com base em seus perfis genéticos.

**METODOLOGIA:** O delineamento do estudo combinou uma revisão sistemática abrangente, seguindo o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), com busca em bases de dados PubMed, SciELO, Scopus e Web of Science (2004–2024). Paralelamente, foi conduzido um estudo transversal com análise genômica detalhada de 200 atletas de elite (100 de *endurance* e 100 de força), combinando testes de SNPs e avaliação de desempenho físico. A amostra incluiu atletas de elite, ambos os sexos, idade entre 18 e 35 anos, com histórico de treinamento de alto nível. A genotipagem envolveu extração de DNA e análise de SNPs via PCR em tempo real. Os genes analisados foram *PPARα* (rs1800206, oxidação de ácidos graxos), *AMPD1* (rs17602729, síntese de ATP), *ACE* (rs4343, hipertrofia muscular) e *FTO* (rs9939609, metabolismo de carboidratos). A análise estatística utilizou teste qui-quadrado (com correção de Bonferroni), regressão linear múltipla e análise de variância (ANOVA), considerando  $p < 0,05$  como significância. **RESULTADOS:** Os resultados



revelaram associações genéticas significativas. 70% dos atletas com genótipo *PPARα* CC apresentaram maior oxidação lipídica durante exercícios de *endurance* ( $p = 0,004$ ). Além disso, portadores do genótipo *AMPD1* TT demonstraram menor resistência em *sprints* de alta intensidade (OR = 2,1; IC95%: 1,3–3,4). Notavelmente, atletas com genótipo *ACE* II apresentaram maior hipertrofia muscular com suplementação proteica personalizada ( $p = 0,02$ ). Esses achados corroboram estudos prévios que destacam a influência de *PPARα* no metabolismo lipídico e a importância da genotipagem para otimizar a suplementação esportiva (Zinn et al., 2021). A farmacotécnica surge como uma ferramenta promissora para o desenvolvimento de suplementos de liberação controlada, adaptados a polimorfismos específicos, com potencial para maximizar os benefícios da suplementação e minimizar os efeitos colaterais, configurando um avanço substancial na personalização do cuidado ao atleta. **CONCLUSÃO:** A identificação de SNPs associados ao metabolismo nutricional e ao desempenho atlético permite a criação de suplementos personalizados, otimizados por meio da farmacotécnica. A expansão de bancos de dados genômicos de atletas de elite e a realização de ensaios clínicos randomizados são cruciais para validar a eficácia da suplementação personalizada e traduzir os achados científicos em aplicações práticas, revolucionando a nutrição e a performance esportiva.

**Palavras-chave:** Nutrigenômica; Suplementação personalizada; Polimorfismo genético; Desempenho esportivo; Farmacogenética esportiva.

#### REFERÊNCIAS:

- AHMAD, S. et al. Gene-Nutrient Interactions in Athletic Performance. *Nutrients*, v. 14, p. 1-15, 2022. <https://doi.org/xxxx>
- GUEVARA, R. et al. *AMPD1* and Muscle Fatigue: A Meta-Analysis. *Journal of Sports Science*, v. 38, p. 112-130, 2020.
- HECK A, L. et al. Gene-nutrition interaction in human performance and exercise response. *Nutrition*. 2004 Jul-Aug;20(7-8):598-602. doi: 10.1016/j.nut.2004.04.010. PMID: 15212740.
- ZINN, C. *PPARα* Polymorphisms and Fat Adaptation. *Sports Medicine*, v. 51, p. 45-60, 2021.



# PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES PARA ATLETAS DE CORRIDA

<sup>1</sup> Jackson José Silvino Ricardo; <sup>2</sup> Hanna Danyelle Candido da Silva; <sup>3</sup> Maria Gabriela de Souza Silva; <sup>4</sup> Rebeca Ramos Gomes da Silva; <sup>5</sup> Zivaldo Narciso Brum Filho; <sup>6</sup> Weber Barbosa Oliveira da Silva; <sup>7</sup> Gabriela Soares dos Santos; <sup>8</sup> Matheus Henrique Domingos da Silva; <sup>9</sup> Wilianne da Silva Gomes

<sup>1</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>2</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>3</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>4</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>5</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>6</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>7</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>8</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>9</sup> Pós-graduada em Fisioterapia na saúde da Mulher pela Faculdade Novo Horizonte de Ipojuca, Ipojuca, Brasil.

 [10.56161/sci.ed.202506071R5](https://doi.org/10.56161/sci.ed.202506071R5)

**Eixo Temático:** Saúde no Esporte.

**Introdução:** Dentre os mais variados tipos de lesões em corredores, as mais comuns são as que resultam de esforço repetitivo, excesso de treino ou biomecânica inadequada. Tem um alto índice de incidência principalmente em joelhos, tornozelos e pés, podendo comprometer o desempenho e afastar o atleta da prática esportiva por um longo período de tempo. A fisioterapia torna-se necessária tendo em vista que pode atuar prevenindo esse tipo de lesão e preparando o corpo para o devido impacto do exercício, referindo especificamente aos corredores, ela atua principalmente no fortalecimento das estruturas adjacentes aos alvos das lesões, utilizando exercícios de força para quadríceps e posteriores, inseridos nos programas de treinamentos e exercícios personalizados, que intercalam entre corridas com explosão, trabalhando a musculatura de tipo 2, branca, com foco principal em corridas mais curtas com mais intensidade, trabalhando também com isometria, dando foco na musculatura do tipo 1, vermelha, que visa principalmente corridas mais leves e longas, em um ritmo consideravelmente mais baixo. Esses exercícios atuam não só na força e na resistência, mas também no equilíbrio e na propriocepção desses atletas. **Objetivo:** Analisar um programa de prevenção de lesões para atletas de corrida com o intuito de reduzir o risco de lesões e a reincidência em casos anteriores. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa no primeiro semestre de 2025, nas seguintes bases de dados: National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) E Google Acadêmico, tendo em vista publicações realizadas entre os anos de 2020 e 2025, utilizando os Descritores de Ciência de Saúde (DECS): ``Prevenção``, ``Atletas`` e ``Corrida`` combinados com o operador booleano ``AND``. Inicialmente, foram encontrados 226 artigos, dentre eles apenas quatro foram escolhidos para compor a pesquisa. Os critérios de inclusão foram textos em português e inglês, publicados nos últimos cinco anos, gratuitos e que se encaixam na temática proposta. Os critérios de exclusão incluíram artigos publicados fora do período proposto, pagos e que não se encaixavam na temática escolhida. **Resultados:** A implementação do Programa de Prevenção



de Lesões mostrou uma redução significativa na ocorrência de lesões entre os corredores, especialmente nas regiões do joelho e tornozelo. Houve melhora na força muscular, flexibilidade e consciência corporal, além de maior adesão às rotinas de aquecimento. **Conclusão:** Tendo isso em vista, com base nos estudos, foi visto que a melhora obtida pelos corredores veio de um médio a longo prazo, com a utilização contínua de programas de prevenção de lesões. Esses programas se mostraram eficazes não apenas na redução de lesões, mas também na melhora do desempenho funcional e na maior longevidade esportiva dos atletas. Dessa forma, reforça-se a importância da implementação dessas estratégias de forma individualizada dentro do contexto da corrida.

**Palavras-chave:** Prevenção, Atletas, Corrida.

## REFERÊNCIAS

MANNA, Robert H., et al. Cocriação de medidas de prevenção de lesões para corredores de longa distância adolescentes competitivos: conhecimento, comportamento e necessidades de atletas e treinadores inscritos no Programa de talentos Juvenis da England Athletics. **Anais de medicina**. Reino Unido, v.56, n. 1, Fev. 2024.

SHEN, Wei, et al. Aperfeiçoando estratégias de prevenção de lesões na corrida com Biofeedback em tempo real: uma revisão sistemática e meta-análise. V. 42, n. 1, p. 981-992. 2024.

TORESDAL, Biet G, et al. Um estudo randomizado de uma força programa de treinamento para prevenção de lesões. **Medicina Esportiva**. v.12, n.1, Jan/Fev. 2020.

WV1, Han, et al. Programas de prevenção baseados em exercícios reduzem lesões em corredores de resistência: uma revisão sistemática e meta-análise. v.54, p.1249-1267. 2024.



# REFERÊNCIAS ESPORTIVAS NA SÉRIE MEXICANA CHAVES: UMA ANÁLISE FÍLMICA DE ELEMENTOS SOCIOCULTURAIS

<sup>1</sup> Alysson dos Anjos Silva <sup>2</sup> Danilo da Silva Ramos

<sup>1</sup> Doutorando em Estudos do Lazer Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Belo Horizonte (MG), Brasil;

<sup>2</sup> Doutorando em Estudos do Lazer na Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Belo Horizonte (MG), Brasil

 [10.56161/sci.ed.202506071R6](https://doi.org/10.56161/sci.ed.202506071R6)

**Eixo Temático:** Temas Livres.

**INTRODUÇÃO:** Obras como a de Paulo Monteiro e Lize Burigo (2023), como também a de Leonardo Moura (2023), demonstram que as produções audiovisuais, como filmes e séries, podem ser fontes relevantes para a compreensão de elementos esportivos e culturais presentes em determinados contextos sociais. Por meio delas, é possível identificar representações simbólicas de práticas corporais, valores e relações sociais. Nesse sentido, a série mexicana *Chaves* (El Chavo del Ocho), criada por Roberto Gómez Bolaños, apresenta diferentes práticas e manifestações do cotidiano infantil, entre elas, o esporte. A análise de obras ficcionais sob esse olhar pode contribuir para ampliar os entendimentos sobre como os esportes são representados em diferentes meios e como tais representações dialogam com o imaginário coletivo, o lazer e a formação cultural dos sujeitos. **OBJETIVO:** Analisar a presença e as referências esportivas na série mexicana *Chaves*, com o intuito de compreender quais esportes são descritos, mencionados e como são representados. **MÉTODOS:** A pesquisa é de abordagem qualitativa, com base em uma análise fílmica (MOMBELLI E TOMAIM, 2014). Foram selecionados e assistidos episódios da série *Chaves*, disponíveis na plataforma YouTube, nos quais há menções ou vivências de práticas esportivas. Para analisar, foram feitas observação das cenas em que os personagens praticam, ensinam ou fazem referência a esportes, buscando identificar o tipo de esporte, o contexto da prática e a forma como ela é representada narrativa e simbolicamente. **RESULTADOS:** A análise revelou a presença de três modalidades esportivas: futebol, futebol americano e boxe. O futebol é o esporte mais recorrente e aparece como brincadeira e forma de interação entre os personagens, sobretudo Chaves e Quico. A prática é marcada pela ludicidade, sendo representada de forma improvisada, sem regras rígidas. O futebol americano, por sua vez, é apresentado sob uma perspectiva mais estruturada. Em determinado episódio, o personagem Senhor Madruga atua como uma espécie de educador físico, tentando ensinar o esporte às crianças da vila, com explicações sobre regras e funções dos jogadores. O boxe também é tematizado em um episódio em que o Senhor Madruga ensina golpes e fundamentos básicos da luta ao Chaves, destacando regras específicas da modalidade. Nota-se que, embora a série tenha um caráter cômico e voltado ao entretenimento, ela apresenta práticas esportivas sob diferentes abordagens: o futebol como jogo livre e espontâneo, e o futebol americano e o boxe como modalidades com viés técnico e educativo. Tais representações refletem elementos culturais e valores transmitidos às crianças, como disciplina,



competição, cooperação e improvisação **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a série *Chaves* contribuiu, mesmo que de forma indireta, para a disseminação de valores esportivos e culturais. As práticas corporais apresentadas nos episódios analisados refletem tanto o contexto sociocultural mexicano quanto possibilidades pedagógicas e educativas de se abordar o esporte, seja por meio da brincadeira espontânea, seja por uma instrução mais formalizada. A análise fílmica da série permite, como descreve Hamilcar Junior (2013), reconhecer o potencial do audiovisual como ferramenta para compreender a construção simbólica dos esportes na cultura popular.

**Palavras-chave:** Representações esportivas, Análise fílmica, Cultura popular.

## REFERÊNCIAS

JUNIOR, Hamilcar Silveira Dantas. Esporte e cinema: possibilidades pedagógicas para a educação física escolar. **Cadernos de formação RBCE**, v. 3, n. 2, 2013.

MOMBELLI, Neli Fabiane; TOMAIM, Cássio Dos Santos. Análise fílmica de documentários: apontamentos metodológicos. **Lumina**, v. 8, n. 2, 2014.

MONTEIRO, Paulo Vitor Candido; BURIGO, Lize. A TWITCH COMO FERRAMENTA DE PRODUÇÃO PARA O JORNALISMO ESPORTIVO E AUDIOVISUAL. **Revista Vincci-Periódico Científico do UniSATC**, v. 8, n. 1, p. 83-116, 2023.

MOURA, Leonardo. **Como analisar filmes e séries na era do streaming**. Summus Editorial, 2023.



# A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA DE ENTORSE DE TORNOZELO EM JOGADORES DE BASQUETE

<sup>1</sup> Hanna Danyelle Candido da Silva; <sup>2</sup> Jackson José Silvino Ricardo; <sup>3</sup> Matheus Henrique Domingos da Silva; <sup>4</sup> Rebeca Ramos Gomes da Silva; <sup>5</sup> Maria Gabriela de Sousa Silva; <sup>6</sup> Weber Barbosa Oliveira da Silva; <sup>7</sup> Gabriela Soares dos Santos; <sup>8</sup> Keyse Alves dos Santos; <sup>9</sup> Orliene Oliveira da Silva; <sup>10</sup> Wilianne Gomes da Silva

<sup>1</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>2</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>3</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>4</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>5</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>6</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>7</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>8</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>9</sup> Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, Brasil; <sup>10</sup> Pós-graduada em Fisioterapia na Saúde da Mulher pela Faculdade Novo Horizonte de Ipojuca Ipojuca - PE

 [10.56161/sci.ed.202506071R7](https://doi.org/10.56161/sci.ed.202506071R7)

**Eixo Temático:** Saúde no Esporte

**INTRODUÇÃO:** A entorse de tornozelo é considerada a segunda lesão esportiva mais comum em atletas e mais frequentes em jogadores de basquete, devido à natureza dinâmica do esporte, que envolve saltos, mudanças rápidas de direção e contato físico. Essa lesão varia de leve a grave, no qual afeta a mobilidade, a estabilidade e o desempenho do atleta. A fisioterapia desempenha um papel fundamental na recuperação desses jogadores, ajudando a restaurar a função articular, fortalecer os músculos envolvidos e prevenir recorrências. Além disso, um protocolo adequado de reabilitação pode acelerar o retorno ao esporte com segurança, minimizando o risco de complicações a longo prazo. Neste contexto, compreender a importância da fisioterapia no tratamento de entorse de tornozelo em jogadores de basquete é fundamental para garantir uma recuperação eficaz e um desempenho atlético otimizado.

**OBJETIVO:** Analisar a importância da fisioterapia na reabilitação de jogadores de basquete que sofreram entorse de tornozelo, destacando o seu papel na recuperação funcional e na prevenção de novas lesões. **MÉTODOS:** Este presente estudo trata-se de uma revisão integrativa realizada no primeiro semestre de 2025 através da base de dados *National Library of Medicine (PubMed)*, considerando publicações entre os anos 2020 a 2024. Os descritores em ciência da saúde (DECS) usados foram: "Basquete", "Fisioterapia" e "Entorse". Foram encontrados 10 artigos, dos quais 5 artigos atendiam aos objetivos propostos e foram utilizados na pesquisa. Os critérios de inclusão foram artigos em português e inglês, textos completos e abordaram a temática proposta. Os critérios de exclusão incluíam artigos que não abordaram o objetivo do estudo, que estavam fora do período selecionado e que não se enquadram na temática proposta. **RESULTADOS:** Os estudos apontaram que intervenções como: exercícios



proprioceptivos, fortalecimento muscular, mobilização articular e treinos funcionais se mostraram eficazes para restaurar a estabilidade do tornozelo e reduzir o tempo de recuperação. Além disso, os protocolos individualizados mostraram-se bastante eficientes para o retorno seguro às atividades, com uma diminuição significativa no risco de novas entorses. **CONCLUSÃO:** Tendo isso em vista, vemos que a fisioterapia exerce um papel crucial na recuperação desses jogadores, vindo que promove uma reabilitação funcional mais eficaz e previne lesões futuras. A adoção de protocolos específicos e personalizados contribui para o retorno seguro às atividades esportivas, com menor risco de complicações e melhor desempenho atlético.

**Palavras-chave:** Basquete, Fisioterapia, Entorse.

## REFERÊNCIAS

ALGHADIR, A. et al. Efeito da entorse crônica do tornozelo na dor, amplitude de movimento, propriocepção e equilíbrio entre atletas. *Int J Environ Res saúde Pública*. v.17, n.15, pág. 18 53. Jul. 2024.

HALABCHI, F. et al. Entorse aguda de tornozelo em atletas: aspectos clínicos e abordagem algorítmica. *Mundo J. Orthop*. V.11, n.12, pág. 534-558.

PICOT, B. et al. Desenvolvimento e validação do score Ankle-GO para discriminar e prever resultados de retorno ao esporte após entorse lateral do tornozelo. *Saúde esportiva*. V.16, n.1, Pág. 47-57. Dec. 2023.

SADAAK, M. et al. Efeito do programa de fisioterapia aquática versus convencional na entorse de tornozelo grau III em atletas de elite: ensaio clínico randomizado. V.19, n1, pág.400. Jul.2024.



# A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL DE ATLETAS AMADORES DE FUTSAL DURANTE OS JOGOS ABERTOS DO CEARÁ

<sup>1</sup> Antônio Eduardo de Lima Filho; <sup>2</sup> Jamile Xavier de Oliveira

<sup>1</sup> Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, Ceará, Brasil; <sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco– UFPE, Pernambuco, Brasil.

 [10.56161/sci.ed.202506071R8](https://doi.org/10.56161/sci.ed.202506071R8)

**Eixo Temático:** Saúde no Esporte.

**INTRODUÇÃO:** Sendo hoje considerado um dos três esportes mais populares no país, o futsal tem, nos últimos anos, conquistado lugar de destaque entre os esportes de quadra. É praticado por milhões de pessoas em todos continentes, tanto como forma de lazer quanto sob a forma de esporte competitivo. A importância do esporte é evidente e definitiva para as pessoas e para a sociedade, ao passo que seus aspectos sociais, políticos e psicológicos têm sido estudados, e uma atenção especial tem sido dada a sua ligação com a saúde mental. Isso porque a cultura esportiva promove pressão interna e externa para alcançar resultados, desenvolvendo assim uma elevada identidade atlética, e expõe o desempenho do atleta publicamente, o que faz com que ele tenha medo do fracasso, sofra com lesões graves, enfrente estresse, entre outros fatores. **OBJETIVO:** Relatar a experiência vivenciada durante o treinamento de atletas amadores de futsal durante os Jogos Abertos do Ceará no ano de 2024. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo-qualitativo baseado na experiência dos autores a partir da observação de quinze atletas amadores, durante o período de novembro de 2024, na preparação para o Campeonato de Jogos Abertos do Ceará. Os treinos ocorreram as terças e quintas-feiras, no período noturno, com duração de aproximadamente duas horas, na Vila Olímpica localizada na cidade de Sobral, Ceará. Inicialmente eram realizadas orientações para a equipe ter o entrosamento necessário, alinhando assim as movimentações, jogadas ensaiadas e compreensão das metodologias utilizadas pela comissão técnica. Ao final dos treinos ocorreram as rodas de conversas para explanação sobre a importância do momento, no sentido da melhoria na performance da equipe, a representatividade da competição para a modalidade esportiva na referida cidade e o reforço da qualidade dos atletas, ressaltando as potencialidades com foco na competição. Esta pesquisa respeita a resolução N° 466/2012 da Comissão Nacional da Saúde. **RESULTADOS:** Considerando que o tempo de preparação de 03 semanas, para interação da equipe é reduzido e observando que os atletas tinham qualidade técnica e tática, a ênfase na saúde mental dos atletas para a competição teve bastante relevância durante o processo de preparação. Os momentos de socialização foram ricos de discussões e reflexões sobre os desafios e as potencialidades, contribuindo para melhoria da qualidade de vida os atletas, fortalecendo a confiança, aprimorando as tomadas de decisões e ajudando a lidar com derrotas e vitórias de forma saudável. **CONCLUSÃO:** Dessa forma podemos destacar que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física. A pressão por resultados satisfatórios, o ritmo intenso dos jogos e a convivência em equipe exigem equilíbrio emocional dos atletas.



**Palavras-chave:** Exercício Físico. Saúde Mental. Psicologia.

## REFERÊNCIAS

BOSTANI M, Saiari A. **Comparison Emotional Intelligence and Mental Health between Athletic and Non-Athletic Students.** Procedia Soc Behav Sci 2011.

VOSER, R. C. **Futsal: princípios técnicos e táticos.** 3ª edição. Canoas. ULBRA. 2011.



# ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

<sup>1</sup> Elielson Felix Gonçalves; <sup>1</sup> Manuela Bahia Almeida da Franca; <sup>1</sup> George Baracuh Cruz Viana; <sup>1</sup> Sarah Camila Damascena Costa de Carvalho; <sup>1</sup> Karoline Nicolli Magalhães Pereira Costa; <sup>2</sup> Michelle Pauline Cabral Soares; <sup>3</sup> Ana Carolina Dantas Murad; <sup>4</sup> Maria Luar de Oliveira Carvalho; <sup>4</sup> Julya gomes Araújo Ramalho de Almeida Aires; <sup>5</sup> Dayse Dayanny da Costa Silva Freire.

<sup>1</sup> Graduanda em Medicina - Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE)

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina - Universidade Potiguar (UnP)

<sup>3</sup> Graduanda em Medicina - AFYA - (FCM)

<sup>4</sup> Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE)

<sup>5</sup> Graduada em Medicina - Universidade Potiguar (UnP)

 [10.56161/sci.ed.202506071R9](https://doi.org/10.56161/sci.ed.202506071R9)

**Eixo Temático:** Saúde No Esporte.

**INTRODUÇÃO:** A qualidade do sono desempenha um papel central no funcionamento cognitivo, na saúde mental e no equilíbrio fisiológico do indivíduo. Médicos constituem uma população particularmente vulnerável à má qualidade do sono, devido à carga horária excessiva, plantões noturnos recorrentes e níveis elevados de estresse ocupacional. Evidências indicam prevalências superiores a 70% de distúrbios relacionados ao sono entre profissionais da medicina. Em contrapartida, a atividade física regular é reconhecida como fator protetor e modulador positivo da qualidade do sono na população geral, promovendo redução da latência, aumento da eficiência e melhora na percepção subjetiva do descanso. **OBJETIVO:** Investigar a associação entre o nível de atividade física e a qualidade do sono na população médica. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida a partir de uma busca ativa nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH) em português e inglês: "atividade física", "qualidade do sono" e "médicos". Foram incluídos estudos publicados entre janeiro de 2013 e abril de 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a associação entre o nível de atividade física e parâmetros de qualidade do sono em médicos, residentes ou estudantes de medicina. Apenas estudos com textos disponíveis integralmente e que utilizassem instrumentos padronizados para a avaliação da atividade física (como o IPAQ) e indicadores de qualidade do sono (como o PSQI, latência, eficiência, duração, distúrbios do sono) e/ou marcadores hormonais circadianos (melatonina e cortisol) foram considerados. Foram excluídos trabalhos duplicados entre as plataformas, textos não aderentes ao tema proposto e pesquisas que não contemplassem de maneira específica a relação entre atividade física e variáveis do sono na população médica. Após triagem e aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionadas 7 publicações relevantes para análise. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A síntese dos estudos analisados aponta uma associação consistente entre níveis mais elevados de atividade física e parâmetros superiores de



qualidade do sono na população médica. Indivíduos fisicamente ativos apresentam menor latência para início do sono, maior eficiência no ciclo sono-vigília e menor incidência de distúrbios relacionados ao sono. Além da percepção subjetiva mais favorável do descanso, esses profissionais demonstram melhor consolidação do sono e maior estabilidade ao longo da noite. A prática regular de exercícios parece favorecer a regulação circadiana do sono, atuando na modulação de eixos hormonais, como a supressão adequada de cortisol noturno e o aumento de melatonina, ambos necessários para a manutenção de uma arquitetura do sono funcional. Entretanto, a eficácia dessa relação é modulada por variáveis como frequência, intensidade e, sobretudo, o horário da atividade física. Sessões intensas no período noturno, particularmente com duração superior a 90 minutos, podem induzir hiperestimulação autonômica, comprometendo a indução e continuidade do sono. Em contraposição, exercícios realizados em horários diurnos funcionam como agentes sincronizadores do ritmo circadiano. **CONCLUSÃO:** Destarte, médicos que praticam atividade física regularmente tendem a apresentar sono de melhor qualidade, com latência menor, maior eficiência e menos distúrbios.

**Palavras-chave:** Atividade física, Qualidade do sono, Médicos.

## REFERÊNCIAS

ALGHAMDI, L. A. *et al.* Prevalence of poor sleep quality among physicians and nurses in a tertiary health care center. **Journal of Taibah University Medical Sciences**, v. 19, n. 3, p. 473-481, 2024.

KREDLOW, M. A. *et al.* The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 38, n. 3, p. 427-449, 2015.

STEFAN, L. *et al.* Associations between sleep quality and insufficient physical activity in Croatian young adults: a cross-sectional study. **BMJ Open**, v. 8, n. 2, e021902, 2018.

SRIRANGARAMASAMY, J. *et al.* Assessment of physical activity and sleep quality among doctors and medical students: a cross-sectional study from South India. **Cureus**, v. 16, n. 7, e65807, 2024.



# AVALIAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO COM USO DE SUPLEMENTOS ERGOGÊNICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

<sup>1</sup> Elielson Felix Gonçalves; <sup>1</sup> Manuela Bahia Almeida da Franca; <sup>1</sup> George Baracuh Cruz Viana; <sup>1</sup> Sarah Camila Damascena Costa de Carvalho; <sup>1</sup> Karoline Nicolli Magalhães Pereira Costa; <sup>2</sup> Michelle Pauline Cabral Soares; <sup>3</sup> Ana Carolina Dantas Murad; <sup>4</sup> Maria Luar de Oliveira Carvalho; <sup>4</sup> Julya gomes Araújo Ramalho de Almeida Aires; <sup>5</sup> Dayse Dayanny da Costa Silva Freire.

<sup>1</sup> Graduanda em Medicina - Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE)

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina - Universidade Potiguar (UnP)

<sup>3</sup> Graduanda em Medicina - AFYA - (FCM)

<sup>4</sup> Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE)

<sup>5</sup> Graduada em Medicina - Universidade Potiguar (UnP)

**doi** 10.56161/sci.ed.202506071R10

**Eixo Temático:** Saúde No Esporte.

**INTRODUÇÃO:** Praticantes de musculação frequentemente utilizam agentes ergogênicos - desde suplementos nutricionais legais, como creatina e cafeína, até substâncias ilícitas, como esteroides anabolizantes - para potencializar o desempenho e a hipertrofia muscular. Entretanto, há preocupações crescentes quanto aos efeitos cardiovasculares adversos associados a esses produtos, em especial no uso de estimulantes e hormônios anabólicos. Nesse contexto, torna-se relevante avaliar o risco cardiovascular associado ao uso dessas substâncias por praticantes de musculação. **OBJETIVO:** Avaliar o risco cardiovascular associado ao uso de suplementos ergogênicos (creatina, cafeína, suplementos pré-treino e esteroides anabolizantes) em praticantes de musculação. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, fundamentada em uma busca ativa por artigos científicos disponíveis nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e PubMed, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH) em português e inglês: "Substância Ergogênica", "Musculação", "Risco Cardiovascular", "Cafeína" e "Esteroides Anabolizantes". Foram empregados como critérios de inclusão: publicações nos idiomas português, inglês e espanhol; estudos que abordassem o risco cardiovascular associado ao uso de suplementos ergogênicos por praticantes de musculação; disponibilidade integral dos textos; pesquisas datadas entre janeiro de 2015 e abril de 2025. Como critérios de exclusão foram aplicados: trabalhos duplicados nas plataformas, textos inadequados ao tema proposto e pesquisas que não abordassem especificamente os desfechos cardiovasculares em praticantes de musculação. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos revisados indicaram que o impacto cardiovascular dos suplementos ergogênicos varia conforme o tipo de substância e o perfil do praticante. A creatina, suplemento nutricional amplamente usado, não apresentou associação significativa com eventos cardiovasculares adversos. Não se observaram alterações clinicamente relevantes na pressão arterial ou função cardíaca atribuíveis ao uso crônico de creatina em indivíduos saudáveis, corroborando seu perfil de segurança. Já a cafeína



demonstrou efeito estimulante agudo no sistema cardiovascular: estudos relataram elevação transitória da pressão arterial e da frequência cardíaca após sua ingestão pré-exercício. Em adultos jovens saudáveis, esses efeitos foram bem tolerados e não se associaram a eventos cardíacos graves; entretanto, o consumo excessivo de cafeína ou de suplementos pré-treino com altas doses de estimulantes relacionou-se a casos isolados de arritmia e hipertensão, sobretudo em indivíduos predispostos ou com cardiopatias subjacentes não diagnosticadas. Em contraste, usuários crônicos de anabolizantes (especialmente em contextos de fisiculturismo) apresentaram hipertrofia cardíaca, disfunção miocárdica e maior ocorrência de eventos isquêmicos (infarto do miocárdio, AVC) em comparação a não usuários. Estudos de coorte indicaram que o uso prolongado de esteroides pode triplicar o risco de infarto em homens e elevar o risco de cardiomiopatia. Além disso, documentou-se em usuários dessas substâncias um perfil lipídico aterogênico (elevação de LDL e redução de HDL) associado à hipertensão persistente, contribuindo para o processo aterosclerótico. **CONCLUSÃO:** No contexto da musculação, suplementos ergogênicos nutricionais como creatina e cafeína, quando utilizados de forma moderada, apresentam perfil de segurança cardiovascular favorável. Em contrapartida, o uso de doses elevadas de estimulantes e, principalmente, de esteroides anabolizantes associa-se a um aumento significativo do risco de eventos cardiovasculares adversos. Diante desse cenário, reforça-se a importância de ações de saúde pública e educação em saúde para conscientizar os praticantes de musculação sobre o uso responsável de suplementos e seus potenciais riscos cardiovasculares.

**Palavras-chave:** Musculação; Suplementos ergogênicos; Risco cardiovascular.

## REFERÊNCIAS

BAGGISH, A. L. *et al.* Cardiovascular Toxicity of Illicit Anabolic-Androgenic Steroid Use. **Circulation**, v. 135, n. 21, p. 1991–2002, 2017.

BOND, P.; SMIT, D. L.; DE RONDE, W. Anabolic-androgenic steroids: how do they work and what are the risks? **Frontiers in Endocrinology**, v. 13, p. 1059473, 2022.

CAMERON, M. *et al.* Os efeitos agudos de um suplemento pré-treino com vários ingredientes no gasto energético em repouso e no desempenho do exercício em mulheres recreacionalmente ativas. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 15, n. 1, p. 1, 2018.

KREIDER, R. B. *et al.* International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 18, 2017.



# EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MODULAÇÃO DO EIXO HIPOTÁLAMO- HIPÓFISE-ADRENAL EM PACIENTES COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

<sup>1</sup> Elielson Felix Gonçalves; <sup>1</sup> Manuela Bahia Almeida da França; <sup>1</sup> Arthur José Rodrigues de Farias; <sup>1</sup> Julian de Assis Almeida; <sup>1</sup> Sarah Camila Damascena Costa de Carvalho; <sup>1</sup> Karoline Nicolli Magalhães Pereira Costa; <sup>2</sup> Michelle Pauline Cabral Soares; <sup>3</sup> Ana Carolina Dantas Murad; <sup>4</sup> Julya gomes Araújo Ramalho de Almeida Aires; <sup>5</sup> Dayse Dayanny da Costa Silva Freire.

<sup>1</sup> Graduandos em Medicina - Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE)

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina - Universidade Potiguar (UnP)

<sup>3</sup> Graduanda em Medicina - AFYA - (FCM)

<sup>4</sup> Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE)

<sup>5</sup> Graduada em Medicina - Universidade Potiguar (UnP)

 **doi** 10.56161/sci.ed.202506071R11

**Eixo Temático:** Saúde No Esporte.

**INTRODUÇÃO:** O eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) constitui o principal sistema neuroendócrino de resposta ao estresse, ativando-se diante de estímulos ameaçadores e promovendo a liberação de cortisol a partir do córtex adrenal. Esse processo inicia-se com a secreção de fator liberador de corticotropina (CRH) pelo hipotálamo, que estimula a liberação de adrenocorticotrofina (ACTH) pela hipófise anterior. O ACTH age sobre as adrenais,



induzindo a síntese de cortisol, hormônio com efeitos imunomoduladores, metabólicos e comportamentais. Em indivíduos com transtornos de ansiedade, observa-se frequentemente hiperatividade do eixo e resistência ao feedback negativo, o que mantém níveis elevados de cortisol e perpetua sintomas como hiperalerta, taquicardia e tensão muscular. A prática regular de exercício físico tem sido estudada como intervenção não farmacológica capaz de modular o HHA, promovendo adaptações neuroendócrinas benéficas. **OBJETIVO:** Analisar os efeitos do exercício físico sobre a modulação do eixo HHA em pacientes com transtornos de ansiedade. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com busca nas bases de dados PubMed, SciELO e BVS. Foram utilizados os descritores "exercício físico", "eixo hipotálamo-hipófise-adrenal", "ansiedade" e "cortisol", considerando artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. **RESULTADOS:** Os estudos analisados demonstram que o exercício aeróbico de intensidade moderada regula a função do HHA, promovendo uma resposta hormonal mais eficiente ao estresse. Há redução dos níveis basais de cortisol e melhoria do controle negativo do eixo, atribuída à maior sensibilidade dos receptores de glicocorticoides no hipocampo. Esses efeitos previnem a ativação sustentada do sistema simpático, comum em transtornos de ansiedade. Além disso, o exercício estimula a liberação de serotonina e noradrenalina por vias monoaminérgicas centrais, favorecendo a estabilidade emocional e a modulação do humor. Também se verifica aumento da expressão do BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), implicado na plasticidade sináptica e na neurogênese, promovendo reorganização funcional de circuitos límbicos. Intervenções com duração mínima de oito semanas, frequência de três a cinco sessões semanais e 40 a 60 minutos por sessão demonstraram eficácia na redução dos escores em escalas como BAI (Beck Anxiety Inventory) e HAM-A (Hamilton Anxiety Rating Scale), com efeitos semelhantes aos observados em uso de ISRS, porém com menor incidência de efeitos adversos. **CONCLUSÃO:** A prática regular de exercício físico modula positivamente o eixo HHA, contribuindo para o reequilíbrio neuroendócrino em indivíduos com transtornos ansiosos. Os dados reforçam o exercício como recurso terapêutico eficaz, seguro e de ampla aplicabilidade na prática clínica, sobretudo como adjuvante não farmacológico na abordagem da ansiedade.

**Palavras-chave:** Exercício físico, Eixo HHA, Ansiedade, Cortisol.

## REFERÊNCIAS

- CAPLIN, A.; *et al.* Os efeitos da intensidade do exercício na resposta do cortisol a um estressor psicossocial agudo subsequente. **Psiconeuroendocrinologia**, v. 131, p. 105336, set. 2021. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2021.105336.
- DUCLOS, M.; TABARIN, A. Exercício e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. **Frontiers of Hormone Research**, v. 47, p. 12–26, 2016. DOI: 10.1159/000445149.
- HACKNEY, A. C. *et al.* Exercise and circulating cortisol levels: the intensity threshold effect. **Journal of Endocrinological Investigation**, Milano, v. 31, n. 7, p. 587–591, jul. 2008. DOI: 10.1007/BF03345606.
- JURUENA, M. F. *et al.* The role of early life stress in HPA axis and anxiety. **Advances in Experimental Medicine and Biology**, Singapore, v. 1191, p. 141–153, 2020. DOI: 10.1007/978-981-32-9705-0\_9.



# ENTRE SUPERAÇÃO E EXAUSTÃO: OS EFEITOS DO CROSSFIT NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

<sup>1</sup> Barbara Nogueira Silva; <sup>2</sup> Joyce Carla Ferreira; <sup>3</sup> Aline Caroline Silva de Amorim

<sup>123</sup> Universidade Maurício de Nassau - Caruaru, Pernambuco, Brasil

 [10.56161/sci.ed.202506071R12](https://doi.org/10.56161/sci.ed.202506071R12)

**Eixo Temático:** Temas Livres.

**INTRODUÇÃO:** O CrossFit se tornou uma das modalidades de treinamento mais populares das últimas décadas. Combinando exercícios de força, resistência e condicionamento físico em treinos intensos e variados, ele atrai milhares de praticantes em busca de saúde, performance e estética. No entanto, essa modalidade vai além da atividade física tradicional: muitos o encaram como um estilo de vida que influencia hábitos alimentares, rotinas sociais e até a construção da autoimagem. Com o crescimento acelerado da prática, pesquisadores têm voltado sua atenção aos impactos mais amplos. **OBJETIVO:** avaliar o desempenho físico, e analisar os efeitos sobre a saúde mental e as relações sociais dos praticantes. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa de caráter exploratório, com o objetivo de mapear e discutir as evidências científicas disponíveis sobre o CrossFit, considerando seus efeitos no desempenho físico, saúde mental, relações sociais e hábitos alimentares. A busca foi orientada por critérios temáticos, abrangendo publicações acadêmicas das áreas de saúde, nutrição, educação física e ciências sociais. Foram selecionados estudos relevantes que abordassem o CrossFit como fenômeno físico e sociocultural, sem restrições quanto ao tipo de estudo, data ou idioma. **RESULTADOS:** o CrossFit promove uma cultura marcada pelo alto rendimento, pela disciplina e pelo constante desafio pessoal. Para muitos, isso gera ganhos expressivos, como maior autoestima, melhora da capacidade física e sensação de pertencimento a uma comunidade motivadora e engajada. A interação entre os praticantes e o espírito de superação constante criam um ambiente de incentivo coletivo, que pode ser extremamente positivo. Por outro lado, quando a busca por resultados ultrapassa os limites do bom senso e da saúde, surgem riscos importantes. A prática excessiva pode desencadear dismorfia muscular — uma distorção da percepção do próprio corpo —, dependência de exercício físico e sintomas de overtraining, como fadiga crônica, irritabilidade e queda no desempenho. Além disso, o culto ao corpo ideal pode reforçar padrões estéticos rígidos, gerando ansiedade, estresse e baixa autoestima. **CONCLUSÃO:** estratégias de equilíbrio tornam-se essenciais. Modalidades complementares, como o Pilates, têm demonstrado benefícios relevantes, promovendo maior consciência corporal, aumento da flexibilidade e redução da percepção de esforço. Essas práticas ajudam a prevenir lesões e contribuem para uma relação mais saudável com o exercício. A atenção à saúde emocional deve caminhar junto ao desenvolvimento físico, especialmente em modalidades que exigem tanto do corpo quanto da mente. Adotar uma abordagem crítica diante das pressões por desempenho e aparência é um passo fundamental para garantir que o treino seja, de fato, um aliado do bem-estar.

**Palavras-chave:** esporte, condicionamento, corpo



## REFERÊNCIAS

- FARINATTI, Paulo T. V. *Aptidão física e saúde: exercício físico e seu papel na promoção da saúde – Volume 2*. Rio de Janeiro: Shape, 2007. Disponível em: [https://www.academia.edu/43630626/Aptid%C3%A3o\\_f%C3%ADsica\\_e\\_sa%C3%BAde\\_exerc%C3%ADcio\\_f%C3%ADsico\\_e\\_seu\\_papel\\_na\\_promo%C3%A7%C3%A3o\\_da\\_sa%C3%BAde\\_Volume\\_2](https://www.academia.edu/43630626/Aptid%C3%A3o_f%C3%ADsica_e_sa%C3%BAde_exerc%C3%ADcio_f%C3%ADsico_e_seu_papel_na_promo%C3%A7%C3%A3o_da_sa%C3%BAde_Volume_2) . Acesso em: 06 maio 2025.
- LIMA, Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues de; RANGEL, Adilson Marques. O culto ao corpo e o narcisismo nas redes sociais: considerações sobre a busca pela visibilidade e autoafirmação. *Avaliação Psicológica*, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 58–66, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v20n1/07.pdf>. Acesso em: 06 maio 2025.



# O IMPACTO DO CICLO MENSTRUAL NO DESEMPENHO DE JOGADORAS DE FUTEBOL

<sup>1</sup> Ariane Émily da Silva; <sup>2</sup> Beatriz Augusta Silva; <sup>3</sup> Taiane Coelho Rocha; <sup>4</sup> Juliana Karla Domingos Antunes da Silva; <sup>5</sup> Fabiana Barbosa; <sup>6</sup> Carla Camata de Almeida; <sup>7</sup> Eudvan Passos da Silva; <sup>8</sup> Fábio Silva e Silva; <sup>9</sup> Hanna Danyelle Candido da Silva; <sup>10</sup> Wilianne da Silva Gomes.

<sup>1</sup> Centro Universitario Brasileiro - UNIBRA, Pernambuco, Brasil; <sup>2</sup> Centro Universitario Brasileiro - UNIBRA, Pernambuco, Brasil; <sup>3</sup> UNIFAMAZ, Pará, Brasil; <sup>4</sup> Centro Universitario Brasileiro - UNIBRA, Pernambuco, Brasil; <sup>5</sup> Centro Universitário Frassinetti do Recife - UNIFAFIRE, Pernambuco, Brasil; <sup>6</sup> Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo, Brasil; <sup>7</sup> UniFacid Widen, Piauí, Brasil; <sup>8</sup> Centro Universitário Luterano de Santarém - Ceuls/Ulbra, Pará, Brasil; <sup>9</sup> Centro Universitario Brasileiro - UNIBRA, Pernambuco, Brasil; <sup>10</sup> Centro Universitário Estácio do Recife, Pernambuco, Brasil.

 **10.56161/sci.ed.202506071R13**

**Eixo Temático:** Saúde no Esporte

**INTRODUÇÃO:** Nos últimos anos, o futebol feminino obteve maior visibilidade, com um aumento significativo no número de jogadoras e na popularidade do esporte em todo o mundo. Com isso, surgem novos questionamentos sobre o desempenho das atletas, exigindo um maior entendimento da fisiologia feminina e como fatores como o ciclo menstrual podem influenciar no seu rendimento esportivo. O ciclo menstrual, com suas variações hormonais, pode afetar o desempenho físico, emocional e até gerar a predisposição para lesões, o que torna essencial considerar suas fases no planejamento de treinamentos e competições. Sintomas como cólicas, fadiga e mudanças na força muscular podem impactar diretamente a performance durante determinadas fases do ciclo. **OBJETIVO:** Avaliar o impacto do ciclo menstrual no desempenho de jogadoras de futebol. **MÉTODOS:** Foi realizado um estudo qualitativo com abordagem bibliográfica desenvolvido no primeiro semestre de 2025, na base de dados *National Library of Medicine (NLM) (PUBMED)*, de acordo com os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): “Atletas”, “Ciclo Menstrual” e “Mulheres” utilizando o operador booleano “AND”. O critério de inclusão para esse estudo baseou-se na seleção de artigos dos últimos dez anos (2015-2025) em inglês. Foram encontrados 25 artigos e quatro foram selecionados para compor o presente trabalho, excluindo os artigos que não se enquadram no tema proposto ou ultrapassaram dez anos de publicação. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os resultados apresentados evidenciam que o desempenho de atletas sofre influência significativa das variações hormonais ao longo do ciclo menstrual, afetando parâmetros como resistência, potência e rigidez ligamentar, tornando indicado a realização de um treinamento individualizado para as atletas de elite, a fim de diminuir o risco de lesões relacionadas a agentes hormonais. No entanto, ainda existe uma escassez de evidências robustas sobre o tema, sendo necessária uma análise mais precisa e de longo prazo dos níveis hormonais, bem como uma avaliação sistemática das estratégias de treinamento que consideram o ciclo menstrual. Afinal, as lesões possuem causa multifatorial, o que torna necessário que haja uma consideração de todos os aspectos fisiológicos, biomecânicos e hormonais envolvidos na prevenção de lesões. **CONCLUSÃO:**



Compreender a influência do ciclo menstrual sobre o desempenho esportivo é essencial para promover uma abordagem mais individualizada e eficaz no treinamento de atletas do sexo feminino. Pois, ao reconhecer as particularidades fisiológicas que ocorrem em cada fase do ciclo, treinadores, preparadores físicos e profissionais de saúde podem colaborar de forma integrada para ajustar cargas de treino, recuperar adequadamente o corpo e prevenir lesões. Assim, o respeito às variações hormonais não deve ser visto como uma limitação, mas como uma oportunidade para potencializar o rendimento atlético e garantir uma prática esportiva mais saudável e sustentável.

**Palavras-chave:** Atletas, Ciclo Menstrual, Mulheres.

## REFERÊNCIAS

HAMED-HAMED, Dina. *et al.* Effects of the menstrual cycle on the performance of female football players. A systematic review. **Front Physiol.** 2024 Apr 8;15:1359953. DOI: [10.3389/fphys.2024.1359953](https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1359953).

LARROSA, Mar. *et al.* Nutritional Strategies for Optimizing Health, Sports Performance, and Recovery for Female Athletes and Other Physically Active Women: A Systematic Review. **Nutr Rev.** 2025 Mar 1;83(3):e1068-e1089. DOI: [10.1093/nutrit/nuae082](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae082).

MARTÍNEZ-FORTUNY, Núria. *et al.* Menstrual Cycle and Sport Injuries: A Systematic Review. **Int J Environ Res Public Health.** 2023 Feb 13;20(4):3264. DOI: [10.3390/ijerph20043264](https://doi.org/10.3390/ijerph20043264).

MEIGNIÉ, Alice. *et al.* The Effects of Menstrual Cycle Phase on Elite Athlete Performance: A Critical and Systematic Review. **Front Physiol.** 2021 May 19;12:654585. DOI: [10.3389/fphys.2021.654585](https://doi.org/10.3389/fphys.2021.654585).



# SAÚDE E ESPORTE: ANÁLISE DAS TENDÊNCIAS NO CONTEXTO BRASILEIRO

<sup>1,2</sup> Kayo Henrique Silva Carvalho; <sup>1,2</sup> Rafael Martins; <sup>1,2</sup> Mabliny Thuany

<sup>1</sup> Departamento de Educação Física, Universidade do Estado do Pará – UEPA, Pará, Brasil

<sup>2</sup> Grupo de Pesquisa em Performance e Saúde no Esporte - GPSE

**doi** 10.56161/sci.ed.202506071R14

**Eixo Temático:** Saúde no Esporte

**INTRODUÇÃO:** O esporte, seja na esfera educacional, de desempenho ou participativo é frequentemente citado como meio de promover a saúde. Entretanto, existe uma lacuna no que diz respeito as estratégias ou ações de promoção da saúde e como são realizadas através do esporte. Dito isso, é necessário compreender o que tem sido estudado acerca da relação entre esporte e saúde, no contexto brasileiro. **OBJETIVOS:** Verificar, através de uma revisão narrativa, o que tem sido estudado sobre promoção da saúde no esporte no contexto brasileiro. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa, em que as buscas foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e no Google Acadêmico (considerando os primeiros 200 resultados). Os descritores utilizados para busca foram: saúde, qualidade de vida, contexto esportivo, clubes esportivos, esporte e desporto. Para refinamento da busca foram acrescentados os “termos”, “estratégia”, “programa” e “manutenção”. Como critérios de inclusão foram considerados somente textos escritos em língua portuguesa e que tinham como temática principal a promoção de saúde e esporte. Artigos de revisão, editoriais ou a literatura cinza não foram considerados. Após as buscas, iniciou-se a etapa de seleção, seguindo-se a leitura de títulos, resumos, e leitura na íntegra. Realizou-se a classificação das temáticas principais dos estudos com base no principal objetivo. **RESULTADOS:** Encontrou-se o quantitativo de 215 artigos na base de dados SciELO e 461 artigos na BVS. Após a leitura dos títulos, restaram um total de 22 textos, que passaram pela etapa de leitura do resumo e leitura na íntegra. Após esse processo, um total de 10 foram incluídos. Observou-se quatro diferentes eixos temáticos, sendo eles: promoção de saúde física através do esporte (quatro estudos), diversidade, inclusão e acessibilidade no esporte (três estudos), odontologia no esporte (um estudo) e psicologia do esporte (dois estudos). **CONCLUSÃO:** No contexto brasileiro, as tendências relacionadas a saúde e esporte são divididas em diferentes eixos temáticos, que variam entre os três pilares da saúde, a saber, saúde física, mental e social. O eixo temático que mais apareceu trata acerca da saúde física através do esporte, e o menos estudado sendo sobre odontologia no esporte com apenas um artigo incluído. Diante deste cenário, os resultados apresentam algumas alternativas práticas que podem, no futuro, serem utilizadas em diferentes contextos esportivos para compreender de forma mais prática como o esporte pode ser utilizado como ferramenta para a promoção da saúde, visando não apenas a melhoria da qualidade de vida, mas também a prevenção de doenças e o bem-estar geral dos praticantes.

**Palavras-chave:** Esporte, Saúde, Promoção da Saúde.



## REFERÊNCIAS

- ALVES, D. C. B. et al. ODONTOLOGIA NO ESPORTE: CONHECIMENTO E HÁBITOS DE ATLETAS DO FUTEBOL E BASQUETEBOL SOBRE SAÚDE BUCAL. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 5, p. 407–411, set. 2017.
- CARDOSO, A. A. R. et al. Educação em saúde no esporte com crianças e jovens em condição de vulnerabilidade social. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 34, p. 1–9, mar. 2021.
- CEVADA, T. et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, p. 85–89, 2012.
- COSTA, L. C. A. DA et al. O sentido do esporte para atletas de basquete em cadeiras de rodas: processo de integração social e promoção de saúde. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 1, p. 123–140, mar. 2014.
- TESSER JUNIOR, Z. C.; KOVALESKI, D. F. Caracterização das equipes esportivas LGBT no Brasil: um mapeamento feito a partir de redes sociais on-line. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. e33086, 15 dez. 2023.



# RELAÇÕES ENTRE FUNÇÕES EXECUTIVAS E TREINAMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA

<sup>1</sup> Robson de Mattos dos Santos Zeferino; <sup>2</sup> Dr. Evaldo Ribeiro Junior

<sup>1</sup> Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba, Paraná, Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal do Paraná – UFPR – Curitiba, Paraná, Brasil.

doi<sup>®</sup> 10.56161/sci.ed.202506071R15

**Introdução:** As Funções executivas (FEs) compreendem processos cognitivos superiores, assim como a memória de trabalho, o controle inibitório e a flexibilidade cognitiva, essenciais para a autorregulação do comportamento e tomada de decisão. Funções Executivas (FEs; ou também chamadas de controle executivo ou controle cognitivo) referem-se a uma família de processos mentais de referência gama de processos mentais de cima para baixo, que são necessitados quando precisamos nos concentrar e prestar atenção, quando agir no automático ou seguir nosso instinto ou nossa intuição seria imprudente, insuficiente ou impossível (Diamond, 2013). No esporte, são fundamentais para a performance, sobretudo, em atividades que exigem adaptações rápidas a vários estímulos. Os artigos sobre o tema, sugerem que exercícios físicos e treinamento esportivo podem influenciar positivamente o desenvolvimento e a manutenção das FEs. **Objetivo:** Sintetizar evidências relacionadas ao treinamento esportivo e aprimoramento das funções executivas em diferentes populações. **Método:** Realizou-se uma revisão narrativa da literatura com busca nas bases PubMed, Scielo e Scopus, utilizando os descritores: "funções executivas", "cognição", "exercício físico" e "treinamento esportivo". Foram incluídos estudos em inglês e português com relação à prática esportiva com aspectos das FEs em crianças, adultos e atletas. **Resultados:** Estudos mostram que a regularidade no treinamento, especialmente aeróbico e com componentes estratégicos (como esportes coletivos), parecem promover melhorias nas FEs (Guiney & Machado, 2013; Diamond & Ling, 2016). Com os atletas, evidências apontam que FEs estão associadas à maior eficiência tática e menor tempo de reação (Vestberg et al., 2017). Crianças praticantes de esportes apresentam ganhos em autorregulação e desempenho escolar (Best, 2010). Ainda, o treinamento cognitivo associado ao treinamento físico (dual-task) tem se mostrado promissor em intervenções com idosos e atletas (Herold et al., 2019). No entanto, lacunas permanecem quanto ao tipo, intensidade e duração ideais do exercício para potencializar as FEs. **Conclusão:** A literatura indica uma relação bidirecional entre as funções executivas e a prática de exercícios físicos. Atletas com maior capacidade executiva tendem a apresentar melhor desempenho na performance, e o treinamento físico pode atuar como ferramenta para o desenvolvimento cognitivo. Futuros estudos devem investigar intervenções mais específicas e os mecanismos neurobiológicos subjacentes a essa relação.

**Palavras-chave:** Funções executivas; Cognição; Exercício físico; Esporte; Desempenho.

## REFERÊNCIAS

BEST, John R. Effects of physical activity on children's executive function. *Developmental Review*, [S.l.], v. 30, n. 4, p. 331–351, Dec. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.08.001.01>.



DIAMOND, Adele. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, v. 64, p. 135–168, jan. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-psych-113011-143750>. Acesso em: 30 maio 2025.

DIAMOND, Adele; LING, Daphne S. Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions. *Developmental Cognitive Neuroscience*, [S.l.], v. 18, p. 34–48, Apr. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.11.005>.

GUINEY, Hayley; MACHADO, Liana. Benefits of regular aerobic exercise for executive functioning in healthy populations. *Psychonomic Bulletin & Review*, [S.l.], v. 20, n. 1, p. 73–86, Feb. 2013. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13423-012-0345-4>.

HEROLD, Florian; TÖPEL, Thilo; HAMACHER, Dennis; SCHEGA, Lutz; TÖNIES, Harald. Cognitive benefits of physical exercise: The role of exercise-induced neuroplasticity in older adults. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, [S.l.], v. 99, p. 146–160, Jan. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.12.012>.

VESTBERG, Tomas; GUSTAFSON, Rickard; MAZZONI, Alexandra; INGVAR, Martin; PETERSEN, Anders. Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLOS ONE*, San Francisco, v. 12, n. 2, e0170845, Feb. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170845>.



# AVALIAÇÃO DE RISCOS À SAÚDE PELA APTIDÃO FÍSICA EM ESCOLARES DE MATINHOS-PARANÁ

Celso Gabriel Martins, Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC/PR),  
celsogabrielmartins@gmail.com

Luís Eduardo Doopiat, Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral, (UFPR),

[luisdoopiat@ufpr.br](mailto:luisdoopiat@ufpr.br)

Evaldo José Ferreira Ribeiro Junior, Universidade Federal do Paraná - Setor Litoral, (UFPR),

[evaldo.ribeirojr@ufpr.br](mailto:evaldo.ribeirojr@ufpr.br)

 **10.56161/sci.ed.202506071R16**

**INTRODUÇÃO:** A aptidão física (AF) e o perfil nutricional estão associados à capacidade cardiovascular e respiratória, à composição corporal, à saúde mental, ao desempenho escolar, bem como, à prevenção de lombalgias, mialgias, desvios posturais, problemas articulares e à densidade óssea. A avaliação da AF contribui para a promoção da saúde. **OBJETIVO:** Avaliar AF e perfil nutricional em crianças da rede municipal de ensino do município de Matinhos-Pr. **METODOLOGIA:** Foi realizado estudo transversal, descritivo, com amostragem não probabilística. Como critério de inclusão: crianças do 3º ao 6º ano e exclusão: crianças com deficiência. Estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa/CEP da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), sob registro UFRGS: 2.008.010. Os responsáveis legais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e obtivemos autorização da direção escolar e da Secretaria Municipal de Educação. Foi mensurado peso e estatura, utilizando balança digital com estadiômetro (Welmy-W200A) e circunferência da cintura utilizando fita antropométrica (Cescorf). Calculou-se o índice de massa corporal (IMC) e relação estatura/cintura (RCE). Para AF, aplicamos os testes: “sentar e alcançar” (flexibilidade lombar); “salto horizontal” (potência de membros inferiores); “arremesso de medicine ball 2kg” (potência de membros superiores) e “abdominal” (1min). Utilizamos os protocolos de medidas do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) (GAYA et al., 2021). **RESULTADOS:** Avaliamos 145 crianças (54% meninas) com média de idade  $8,9 \pm 0,9$  anos; peso  $36,3 \pm 11,8$  Kg; estatura  $1,39 \pm 9,76$  m; IMC  $18,5 \pm 4,3$  kg/m<sup>2</sup>; RCE  $0,61 \pm 0,08$ . Em relação á AF: salto Horizontal  $1,21 \pm 0,18$  m; sentar e alcançar  $29,9 \pm 9,10$  cm; abdominal  $22,5 \pm 9,1$  repetições e arremesso  $203 \pm 50,3$  cm. Em relação á classificação do perfil nutricional, 66%(IMC) e 77%(RCE) apresentaram-se saudáveis. Na AF, a flexibilidade ficou no limite da zona saudável, na qual o ponto crítico é 29,5cm; no teste de abdominal 54% apresentaram risco á saúde (< 26 repetições); no arremesso, 65% em zona saudável (>202 cm); por outro lado, em potência de membros inferiores 83% estavam em zona de risco a saúde (< 1,29m). Para a maioria das medidas não identificamos diferenças significativas entre sexos, exceto para RCE na qual considerando a zona de risco a saúde 66,7% eram meninos (OR 3.33; IC95% 1,47-7,56; p<0,01) **CONCLUSÃO:** com base nesses resultados destacamos alguns pontos: a) Os meninos apresentaram uma probabilidade de 3,33 vezes maior que as meninas de acúmulo de gordura abdominal e consequentemente problemas plurimetabólicos ligados a este acúmulo; b) a flexibilidade ficou próximo do mínimo aceitável para a saúde, indicando a necessidade de estímulos, a falta de flexibilidade nessa região articular, representa riscos relacionados à dor



lombar ou a alteração do equilíbrio sagital pélvico; c) houve parcela significativa de crianças com baixa potência de membros inferiores, isto pode causar problemas de densidade mineral óssea no futuro; d) É indicado uma ampliação do número de participantes e escolas para se ter uma diretriz epidemiológica para a região, bem como o acompanhamento longitudinal é de suma importância para estímulos e aconselhamento familiar.

**Palavras chaves:** Aptidão Física; Saúde; Estado Nutricional; Crianças; Escola.

### **Referências**

A.R. GAYA; A. GAYA; A. PEDRETTI; J. MELLO. Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações. 5ª ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021.