

**ANAIS  
I<sup>a</sup> MOSTRA  
ENSINE**

**2024**



FACULDADE ENSINE

ANAIIS

1<sup>a</sup> MOSTRA ENSINE

2024

Luciana da Costa Itho,  
Carlos Gabriel de Lade,  
Debora Cristina Alexandre Bastos e Monteiro de  
Carvalho,  
Tibério Alfredo Silva,  
Leandro Couto Carreira Ricon,  
Ana Carolina Carius.  
(organizadores)

ANAIS  
1<sup>a</sup> MOSTRA ENSINE

2024

## **Conselho Consultivo**

Tatiane Gonçalves Moraes

Danilo Oliveira Santos

Ranieri Miranda Imperatori

Felipe de Oliveira Baldner

Luis Antonio Fajardo Pontes

Angelo Cunha Cnop

Rodrigo Drumond Reis

Filipe Ferreira Galvão

Helder Barra Moura

Marcelo Ricardo Cabral Dias

Marcionilo Euro Carlos Netto

Ana Paula Azevedo Albuquerque

Rogério Tasca Nunes

Gabriel Gomes Bastos

Gilce Andrezza de Freitas Folly Zocateli

Jefre Milione da Silva

Leonardo Chevitarese

Silvânia Mineira Ribeiro Sottani

ISBN: 978-65-989133-0-4

## **APRESENTAÇÃO**

Os Anais da Mostra EnsinE constituem um compêndio de trabalhos acadêmicos que refletem o compromisso com a pesquisa e a produção do conhecimento da Faculdade EnsinE. Essas publicações reúnem os resumos dos trabalhos apresentados na Mostra EnsinE, um evento que busca valorizar a produção científica dos alunos.

Inaugurada em 2023, a Mostra EnsinE se consolidou como um espaço privilegiado para a divulgação de pesquisas inovadoras, oriundas de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) e de grupos de pesquisa. Ao proporcionar um espaço para a apresentação e discussão de ideias, a Mostra EnsinE estimula o desenvolvimento de habilidades essenciais para a vida acadêmica e profissional, como a comunicação eficaz, o pensamento crítico e a resolução de problemas complexos.

Os Anais da Mostra EnsinE oferecem aos leitores a oportunidade de explorar uma ampla gama de temas e de conhecer as principais contribuições dos nossos alunos para o conhecimento científico. Os resumos aqui

apresentados são um convite para aprofundar o conhecimento sobre as pesquisas em desenvolvimento na Faculdade EnsinE e para inspirar novas investigações.

## **SUMÁRIO**

O TREINAMENTO RESISTIDO COMO INTERVENÇÃO NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS.....	10-11
Hugo Vitoretto Santos	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE E APÓS O TRATAMENTO DE CÂNCER DE PRÓSTATA .....	12-14
Karine Nogueira Coelho	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
OS IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA CONTRA A DEPRESSÃO .....	15-16
Paloma Carvalho de Andrade	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO AERÓBICO E DE RESISTÊNCIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM OBESIDADE .....	17-20
Rafael Leandro dos Santos	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA .....	21-23
Gabriel Souza Dalamura	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA MUHERES COM CÂNCER DE MAMA .....	24-26
Jorge Luiz Rodrigues Junior	
Matheus Dos Santos Araujo	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
COMO ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUI PARA DIMINUIÇÃO DE SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS? .....	27-28
Luiz Felipe Pires Serdeira Jackson	
Yuri De Jesus Oliveira	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
A ANÁLISE DO TREINO DE FORÇA, TREINO AERÓBICO E TREINO COMBINADO NO CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ADULTOS .....	29-30
Matheus Henrique Silva Santoro de Oliveira	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
OS IMPACTOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE E DO TREINAMENTO CONTÍNUO DE INTENSIDADE MODERADA NO CONTROLE GLICÊMICO DE PESSOAS COM DIABETES TIPO 2 .....	31-33
Marcos Vinícius Barbosa Garcia	
Pablo Marques	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	

**OS EFEITOS DA PRÁTICA DE FUTSAL SOBRE O  
DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DE  
06 A 12 ANOS ..... 34-35**

Wenderson Dias de Oliveira  
Dr. Carlos Gabriel de Lade

**IMPACTO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM  
MULHERES NO PÓS- MENOPAUSA ..... 36-38**

Camila Aparecida Evaristo de Freitas  
Dr. Carlos Gabriel de Lade

**O TREINAMENTO DE FORÇA RELACIONADO AO  
CONTROLE GLICÊMICO DA DIABETES TIPO 2.. 39-  
42**

Igor dos Santos Pinto  
Dr. Carlos Gabriel de Lade

**DETECÇÃO DE TALENTOS NO HANDEBOL:  
AVALIAÇÃO DE FATORES ESSENCIAIS PARA O  
DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS ..... 43-45**

Diego Alves de Oliveira  
Ivan Vanny Dilly

Dr. Carlos Gabriel de Lade

**ANÁLISE DO PAPEL DA NATAÇÃO COMO  
FERRAMENTA NA RECUPERAÇÃO FÍSICA DE  
PACIENTES ASMÁTICOS ..... 46-48**

João Vitor Caro Bosich  
Dr. Carlos Gabriel de Lade

EFETO HIPOTENSIVO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS HIPERTENSOS .....	49-51
João Vitor de Souza	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO ÂMBITO MILITAR: CAUSAS E PREVENÇÕES .....	52-55
Jordana Carvalho Santos Assis	
Pablo Lima Freguglia	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A POPULAÇÃO IDOSA .....	56-58
Leticia de Melo Carvalho	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
A PRÁTICA DO TÊNIS NA INFÂNCIA MELHORA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO EM CRIANÇAS? .....	59-61
Matheus Ferreira de Oliveira Machado	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
QUAL O PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE JUIZ DE FORA/MG? .....	62-64
Vitor de Melo Godinho	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	
INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM A ARRITMIA .....	65-67
Vitor Guilherme da Silva Krepke	
Dr. Carlos Gabriel de Lade	

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### O TREINAMENTO RESISTIDO COMO INTERVENÇÃO NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

Hugo Vitoretto Santos\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

Como se sabe a população do planeta está envelhecendo. Hábitos saudáveis como alimentação de qualidade, atividade física, entre outros, podem representar os pilares para um envelhecimento saudável e com melhores índices de qualidade de vida. O presente estudo se trata de uma revisão de literatura e teve como objetivo analisar a importância do treinamento resistido como forma de intervenção para a manutenção ou melhora da capacidade funcional em idosos. Foram analisados 7

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

artigos referentes ao assunto. Foi realizada uma busca a plataforma científica PubMed utilizando-se as palavras-chave: Strength training and functional capacity and elderly. Os resultados expõem que o treinamento resistido aumentou os níveis de força proporcionando maior velocidade de marcha, melhores níveis de equilíbrio minimizando o risco de quedas, aumento de força de membros superiores, diminuição de fadiga. Os protocolos de treinamento de força que compõem essa revisão ressaltam a importância do treinamento resistido na promoção de saúde e capacidade funcional nos idosos.

**Palavras-chave:** Treino de força; Capacidade funcional; Idosos.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE E APÓS O TRATAMENTO DE CÂNCER DE PRÓSTATA

Karine Nogueira Coelho\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

Este trabalho objetivou estudar a qualidade de vida dos homens durante e após o tratamento do câncer de próstata, levando em evidência a qualidade de vida, ajudando com atividade física e protocolos que auxiliam no seu desenvolvimento motor, visando contribuir num melhor diagnóstico clínico durante o tratamento. A atividade física contribuiu de forma eficaz nos estudos pesquisado e no presente estudo para ajudar na melhora da vida dos homens, no qual a maioria nunca tinha realizado uma atividade, hoje

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

eles fazem em média de 2 a 4 vezes na semana atividades regulares com acompanhamento de uma equipe multidisciplinar na qual todos profissionais contribuem para levar esse paciente a diminuir os efeitos durante o tratamento e até uma melhora parcial. Foram realizados estudos e pesquisas com homens de 65 a 80 anos que realizaram teste físicos, orientação através de planilhas e cartilhas e com isso chegaram no resultado que a atividade física traz benefícios para tratamento de câncer de próstata tanto durante o tratamento como após, levando eles terem mais estímulos, e não regredirem na doença. É preciso ter mais estudos aprofundados em determinados casos para conseguir atingir um número maior de pessoas e obter um melhor controle da doença e facilitar eles a terem acesso ao sistema de saúde. A atividade física traz além de qualidade de vida, uma excelente contribuição para saúde mental das pessoas, fazendo que elas tenham mais foco, determinação, a liberação de mais hormônios, contribuindo na prevenção de doenças, no

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

fortalecimento muscular, e uma das principais que as pessoas com câncer de próstata necessitam, a resistência física para se manter ativo durante o tratamento.

**Palavras-chave:** Câncer de próstata; Atividade Física; Qualidade de Vida.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### OS IMPACTOS DA ATIVIDADE FÍSICA CONTRA A DEPRESSÃO

Paloma Carvalho de Andrade\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

A depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo e está associada a diversos fatores, como questões sociais, psicológicas e biológicas, além de eventos adversos da vida, como traumas, desgostos, frustrações, dívidas e perdas. Essa condição pode levar a consequências como diminuição da qualidade do sono, o uso de substâncias para escapar dos problemas e aumento de crises de ansiedade, pânico e medo. O presente estudo teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão de literatura, a

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

influência da prática regular de atividade física em variáveis relacionadas à saúde mental, especificamente em pessoas diagnosticadas com depressão. Os resultados da revisão mostraram que a atividade física teve relevância e significância para os resultados das pessoas com depressão, tanto para o tratamento quanto para a prevenção, a depressão e a ansiedade estão se tornando mais comuns em todo o mundo. Estudos mostram que a prática regular de atividades físicas pode ser um dos pilares para melhorar a saúde mental, especialmente no que se refere aos aspectos sociais influenciados pelo estilo de vida ativo. A prática regular de atividade física pode trazer benefícios como melhora do humor, redução do estresse e ansiedade, aumento da autoestima, melhora do sono e estímulo social.

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

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO AERÓBICO E DE RESISTÊNCIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM OBESIDADE

Rafael Leandro dos Santos\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

A obesidade é uma das doenças crônicas não transmissíveis que mais cresce no Brasil e no mundo, é uma patologia crônico-degenerativa, ocorre devido à má alimentação, fatores metabólicos, hormonais, psicológicos e genético, além do sedentarismo. É um grande problema social e de saúde pública, que requer intervenções rápidas para controlar, minimizar e combater os altos índices de mortalidade e de doenças associadas a ela. Sua detecção precoce é fundamental para melhorar a

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

qualidade de vida das crianças e adolescentes para que os mesmos se tornem adultos saudáveis. Atividades físicas e treinamentos aeróbicos e de resistências são as intervenções mais indicadas para alunos que sofrem desse transtorno, assim como uma alimentação saudável e balanceada ajudam a controlar e melhorar os índices da obesidade. O presente artigo teve como objetivo salientar os benefícios do “Treinamento aeróbico e de resistência para crianças e adolescentes com obesidade”, como uma nova alternativa para auxiliar no controle e tratamento da obesidade e sobre peso. Na metodologia foram utilizadas as bases de dados, Pubmed, Scielo, Google Acadêmico, porém apenas a base de dados PubMed apresentou número significativo de artigos relevantes para esse trabalho. As palavras chaves que foram utilizadas para a busca nas bases de dados são, Effects of Resistance Training, Resistance Training for Children, Resistance Training for Adolescents, Resistance Training for Obese Children, Resistance Training



# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

for Obese Adolescents. Achados recentes na literatura aponto que o “Treinamento aeróbico e de resistência para crianças e adolescentes com obesidade”, apresentam respostas favoráveis aos níveis de força, melhora na composição corporal, perfil lipídico, pressão arterial, controle glicêmico, redução da gordura corporal, aumento de massa magra, diminui a gordura visceral e melhora a aptidão cardiorrespiratória. A atividade física aliada a boa alimentação e bons hábitos de vida tem papel relevante para crianças e adolescentes com sobre peso e obesidade tanto no ambiente escolar e também na sua vida social evitando assim futuramente que essas se tornem adultos com doenças crônicas não transmissíveis e consequentemente diminua sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Efeitos do Treinamento de Resistência; Treinamento de Resistência para Crianças; Treinamento de Resistência para Adolescentes; Treinamento de Resistência para

Anais da Mostra Científica EnsinE  
2024

Crianças Obesas; Treinamento de Resistência para  
Adolescentes Obesos.

20

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA

Gabriel Souza Dalamura\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

A ascensão descontrolada da doença conhecida como obesidade em todo mundo tem chamado a atenção por encontrar-se em contínuo e descontrolado crescimento. Segundo a OMS, na atualidade, mais de 6,7 milhões brasileiros somam-se às mais de 1 bilhão de pessoas obesas em todo mundo. Os estudos acendem um alerta quando estimam que no ano de 2025 o número terá ultrapassado dos 2,3 bilhões de pessoas obesas no mundo. Como muitas pessoas com obesidade

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

mórbida apresentam dificuldades, por diversos motivos, em perder peso por meios não cirúrgicos, a cirurgia bariátrica tem se mostrado eficaz para este fim e tem ganhado popularidade entre os portadores da doença por auxiliar na perda de peso, na diminuição das consequências que resultam das comorbidades advindas da doença e na obtenção da qualidade de vida. Neste sentido, o presente trabalho busca evidenciar se o exercício físico regular, realizado de forma moderada a intensa, e/ou, treinamento de força resistida, pode potencializar os resultados da cirurgia no pós-operatório, no que diz respeito a qualidade de vida, redução das comorbidades, perda ou manutenção de peso e diminuição de Índice de Massa Corporal (IMC). O estudo foi realizado através da revisão da literatura publicada nos últimos 10 anos, tendo as buscas sido realizadas no PubMed e Scielo, utilizando descritores como: “exercício físico”, “cirurgia bariátrica”, “obesidade”, “qualidade de vida”, entre

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

outros, a fim de buscar uma maior compreensão do assunto.

**Palavras-chave:** Atividade física; Exercício físico; Cirurgia bariátrica; Obesidade; Qualidade de vida; Perda de peso; Inatividade física; Estilo de vida sedentária.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

Jorge Luiz Rodrigues Junior<sup>\*</sup>  
Matheus dos Santos Araujo<sup>\*\*</sup>  
Dr. Carlos Gabriel de Lade<sup>\*\*\*</sup>

O câncer de mama é o que apresenta os maiores índices de mortalidade nas mulheres, sendo o mais comum e a principal causa de óbitos decorrente da doença. Sua detecção precoce é fundamental para o aumento da sobrevida das pacientes. Mas, apesar disso, as formas de tratamentos conhecidas atualmente acabam causando efeitos colaterais indesejados, afetando a qualidade de vida consideravelmente. O presente artigo teve como objetivo salientar os benefícios do “Treinamento de

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

\*\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

força no auxílio do tratamento de mulheres com câncer de mama”, para auxiliar ao tratamento. Na metodologia foram utilizadas as bases de dados, Pubmed, Scielo, Google Acadêmico, porém apenas a base de dados PubMed apresentou número significativo de artigos relevantes para esse trabalho. As palavras chaves que foram utilizadas para a busca nas bases de dados foi, Strength training, Treatment, Breast Cancer. Achados recentes na literatura aponto que o treinamento de força para mulheres com câncer de mama, apresentam respostas favoráveis aos níveis de força, melhora a qualidade de vida, diminuem os níveis de fadiga, melhor tolerância ao tratamento quimioterápico, reduzem a sensibilidade a dor e foram igualmente eficientes na prevenção de aumentos na massa corporal e na prevenção de declínios na aptidão cardiorrespiratória. Tendo o papel relevante para mulheres no pré-tratamento, durante o tratamento e no pós-tratamento do câncer de mama.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

**Palavras-chave:** Câncer de mama; Tratamento; Quimioterapia; Treinamento de força.

26

Anais da Mostra Científica EnsinE  
2024

COMO ATIVIDADE FÍSICA  
CONTRIBUI PARA DIMINUIÇÃO DE  
SINTOMAS DEPRESSIVOS EM  
IDOSOS?

Luiz Felipe Pires Serdeira Jackson\*  
Yuri De Jesus Oliveira\*\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*\*

A atividade física pode ter uma variedade de efeitos benéficos na capacidade funcional de idosos. Ela vai atuar na melhoria do humor e reduzir sintomas de depressão e ansiedade, mantendo funções cognitivas e ligadas as memórias. A depressão é uma psicopatologia multifatorial, incapacitante e com elevados custos económicos e emocionais, cuja etiologia ainda não está totalmente esclarecida. A

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

\*\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

sua incidência tem aumentado ao longo das últimas décadas e apesar das estratégias utilizadas no seu tratamento, nomeadamente a farmacoterapia e a psicoterapia, as recaídas são elevadas e as taxas de remissão são baixas. Com o intuito de contrariar este cenário, muito se tem pesquisado na tentativa de esclarecer essa Pato fisiologia a fim de aprimorar o seu tratamento. Recentemente, vários estudos têm demonstrado uma relação inversa entre atividade física e depressão sugerindo que a aplicação de programas de exercício físico pode contribuir significativamente para a diminuição dos sintomas depressivos, principalmente em idosos.

**Palavras-chave:** Terceira idade; Capacidade física e funcional; Exercício físico; Sintomas depressivos.

Anais da Mostra Científica EnsinE  
2024

A ANÁLISE DO TREINO DE FORÇA,  
TREINO AERÓBICO E TREINO  
COMBINADO NO CONTROLE DA  
HIPERTENSÃO ARTERIAL EM  
ADULTOS

Matheus Henrique Silva Santoro de Oliveira\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

Hipertensão arterial é um distúrbio causado pela pressão feita pelo sangue nas paredes dos vasos sanguíneos, possuindo tratamentos com o uso de remédios ou não. A partir disso, um meio bastante viável para o tratamento dessa enfermidade é a prática de exercícios físicos, utilizando o treino de força, treino aeróbico, e o treino combinado para se

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

ter controle. Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar qual a melhor categoria de treinamento para o controle da hipertensão em adultos. Para tal análise, foram aplicadas buscas nas bases de dados como: PubMed, SciELO e Google acadêmico; utilizando as palavras chaves: treinamento de força; treinamento aeróbico; hipertensão e adultos. Os estudos retificaram que os três tipos de treinamento possuem benefícios para o controle da hipertensão, contudo, o treino combinado apresentou melhores resultados do que os treinos feitos de forma individual.

**Palavras-chave:** Treinamento de força; Treinamento aeróbico; Hipertensão; Adultos.

Anais da Mostra Científica EnsinE  
2024

OS IMPACTOS DO TREINAMENTO  
INTERVALADO E DE ALTA  
INTENSIDADE E DO TREINAMENTO  
CONTÍNUO DE INTENSIDADE  
MODERADA NO CONTROLE  
GLICÊMICO DE PESSOAS COM  
DIABETES TIPO 2

Marcos Vinícius Barbosa Garcia<sup>\*</sup>  
Pablo Marques<sup>\*\*</sup>  
Dr. Carlos Gabriel de Lade<sup>\*\*\*</sup>

O Diabetes tipo 2 tem se tornado cada vez mais um problema na sociedade, principalmente em países desenvolvidos e subdesenvolvidos e tem causado um problema significativo para a saúde pública.

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

\*\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

Neste artigo realizamos uma revisão de literatura de estudos que investigaram os impactos do treinamento intervalado de alta intensidade e o treinamento contínuo de intensidade moderada no controle glicêmico de pessoas com diabetes tipo 2. Foram apresentados 8 artigos importantes que trataram essa questão. Na metodologia foram utilizados apenas o google acadêmico e o PubMed com as palavras-chaves “type 2 diabetes”, “glycemic control”, “high intensity interval training” e “moderate continuous training”. Os resultados expõem que o treinamento intervalado de alta intensidade e o treinamento contínuo de intensidade moderada melhoram o controle glicêmico do paciente com diabetes tipo 2, além de trazer diversos outros benefícios que podem de forma direta ou indireta contribuir para o controle da diabetes. Com fundamento nos artigos apresentados na tabela é concludente ser considerado a inclusão de um dos dois tipos de treinamento acompanhado de um profissional para pessoas com diabetes tipo 2,

32

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

já que apenas a medicação não é tão eficiente quanto a associação entre treinamento físico e a medicação para o controle glicêmico. Também é importante ressaltar que pode haver alterações nos resultados, caso os estudos sejam conduzidos ao longo de alguns anos.

**Palavras-chave:** Diabete tipo 2; Controle glicêmico; Treinamento intervalado de alta intensidade; Treinamento contínuo de intensidade moderado.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### OS EFEITOS DA PRÁTICA DE FUTSAL SOBRE O DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DE 06 A 12 ANOS

Wenderson Dias de Oliveira\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

A coordenação motora é a habilidade de coordenar movimentos musculares com precisão e fluidez esse processo e de tamanha importância para o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças, é importante enfatizar que o movimento e a experiência sensorial são de tamanha importância para o desenvolvimento da coordenação motora e da inteligência. A partir disso o esporte e exercícios físicos na infância possuem benefícios como a

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

otimização do crescimento e do desenvolvimento, melhoria da função psicomotora associada com rendimentos na aprendizagem e socialização. O presente artigo teve como objetivo salientar como o futsal como esporte auxiliaria no desenvolvimento de crianças de 06 a 12 anos. Na metodologia foi utilizada uma pesquisa de dados na plataforma Google Acadêmico, as palavras chaves utilizadas para a localização dos artigos foram: futsal, infância, desenvolvimento motor de crianças. Os estudos revisados apontaram que o futsal tem um impacto positivo no desenvolvimento motor de crianças de 06 a 12 anos. Na análise realizada crianças praticantes de futsal apresentaram melhores resultados do que crianças não praticantes, no entanto é importante salientar a metodologia utilizada, garantido a presença do lúdico e considerando as fases do desenvolvimento motor. A iniciação esportiva não deve levar a especialização precoce por conta dos riscos como sobrecarga e lesões.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### IMPACTO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM MULHERES NO PÓS- MENOPAUSA

Camila Aparecida Evaristo de Freitas\*

Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

A menopausa é uma fase significativa na vida das mulheres, caracterizada pela cessação permanente da menstruação em decorrência da redução na produção hormonal pelos ovários. Esse período de transição, que geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos, é acompanhado por mudanças físicas e metabólicas que podem impactar negativamente a saúde e o bem-estar. Entre essas alterações estão o aumento da gordura corporal e a perda de massa muscular, fatores que contribuem para o aumento do risco de doenças crônicas. A prática de atividade

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

física, em especial o treinamento de força, tem se mostrado uma intervenção eficaz para promover a saúde durante a menopausa. O treinamento de força não só favorece o aumento da massa muscular e a redução da gordura corporal, como também traz benefícios significativos para a saúde óssea, metabólica e cardiovascular. Pesquisas recentes, como o ensaio controlado de Isenmann et al., a revisão sistemática de Khalafi et al. e o estudo de Park et al., têm investigado esses efeitos, destacando a relevância do treinamento de força na melhora da composição corporal e da saúde geral de mulheres no pós-menopausa. Este trabalho faz uma revisão crítica da literatura atual sobre o impacto do treinamento de força em mulheres no pós-menopausa, com ênfase nos seus efeitos sobre a saúde metabólica, óssea e cardiovascular. Além de explorar os resultados positivos em termos de distribuição de gordura corporal e parâmetros metabólicos, também são discutidas as limitações dos estudos existentes e a necessidade de futuras

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

pesquisas para otimizar protocolos de exercícios para essa população. Conclui-se que a inclusão de programas de exercícios que envolvam o treinamento de força pode ser fundamental para melhorar não apenas a composição corporal, mas também a qualidade de vida e a saúde geral de mulheres após a menopausa. Espera-se que este estudo ofereça informações valiosas para profissionais da saúde e educadores físicos, contribuindo para a implementação de estratégias eficazes de promoção da saúde para essa população.

**Palavras-chave:** Treinamento de força; Composição corporal; Menopausa.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### O TREINAMENTO DE FORÇA RELACIONADO AO CONTROLE GLICÊMICO DA DIABETES TIPO 2

Igor dos Santos Pinto\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma desordem metabólica crônica que afeta a capacidade do organismo de regular adequadamente os níveis de glicose no sangue. Caracteriza-se pela hiperglicemia persistente, resultante de uma combinação de resistência à insulina e deficiência relativa de insulina. A resistência à insulina nos tecidos-alvo, como músculos, fígado e tecido adiposo, impede que a glicose seja adequadamente absorvida após as refeições, levando a um acúmulo

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

de glicose no sangue e ao desenvolvimento de complicações metabólicas. O presente estudo tem como objetivo revisar sistematicamente a literatura sobre os efeitos do treinamento de força no controle glicêmico de pacientes com DM2. O treinamento de força, também conhecido como treinamento resistido, tem sido amplamente estudado como uma intervenção eficaz para melhorar a sensibilidade à insulina e promover o controle glicêmico, auxiliando na regulação dos níveis de glicose e na redução do risco de complicações associadas ao DM2. A metodologia adotada foi uma revisão sistemática de estudos experimentais e quase experimentais, realizada nas bases de dados PubMed. Os descritores utilizados foram: ‘Diabetes Tipo 2’, ‘Treinamento de Força’ e ‘Controle Glicêmico’. No total, foram incluídos 86 artigos, que em sua maioria mostraram resultados positivos no controle glicêmico, com reduções significativas nos níveis de glicemia em jejum, insulina em jejum, hemoglobina glicada (HbA1c) e/ou

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

resistência à insulina. Os estudos também evidenciaram melhorias na composição corporal, com aumento da massa muscular e redução da gordura corporal, ambos fatores importantes no manejo do diabetes. Os resultados indicam que o treinamento de força atua de maneira significativa, tanto em curto quanto em longo prazo, na melhora da sensibilidade à insulina e no controle dos níveis de glicose, tornando-se uma ferramenta crucial no manejo do DM2. Além disso, o exercício resistido contribui para a prevenção de complicações metabólicas e cardiovasculares, frequentemente associadas à doença. Em conclusão, o treinamento de força é uma estratégia eficaz no controle glicêmico de pacientes com DM2, melhorando a sensibilidade à insulina, a resistência à insulina e os níveis de glicose, tanto em jejum quanto pós-prandial. A inclusão desse tipo de exercício em programas de reabilitação e tratamento pode ser determinante para a promoção de saúde e qualidade de vida dos pacientes.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

**Palavras-chave:** Treinamento de força; Controle glicêmico; Resistência à insulina; Hemoglobina glicada; Diabetes Mellitus tipo 2.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### DETECÇÃO DE TALENTOS NO HANDEBOL: AVALIAÇÃO DE FATORES ESSENCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS

Diego Alves de Oliveira\*  
Ivan Vanny Dilly\*\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*\*

A presente revisão teve como foco o processo de detecção de talentos no handebol, destacando sua importância crucial para o desenvolvimento do esporte e para o sucesso de atletas em longo prazo. A identificação precoce de jovens com potencial é um fator chave para maximizar seu desempenho e orientá-los de forma adequada no ambiente competitivo. A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica, na qual foram analisadas

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

\*\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

fontes relevantes e atuais, com ênfase em artigos científicos, livros e teses publicadas nos últimos dez anos. O estudo buscou identificar os principais métodos empregados na detecção de talentos no handebol e entender suas vantagens e limitações. A análise das fontes revelou uma diversidade de abordagens, incluindo testes físicos padronizados, avaliações técnicas específicas do esporte e medidas psicológicas voltadas para a capacidade de lidar com a pressão e o ambiente competitivo. Foi constatado que, embora cada um desses métodos ofereça informações valiosas, a combinação de diferentes tipos de avaliações – físicas, técnicas e psicológicas – apresenta melhores resultados na identificação de talentos com alto potencial para o desenvolvimento. Além disso, verificou-se a necessidade de uma abordagem mais holística, que leve em consideração fatores sociais e ambientais, como o suporte familiar e a infraestrutura disponível, que também podem influenciar o desenvolvimento do jovem atleta. O estudo aponta,

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

ainda, para uma lacuna significativa de estudos empíricos que validem essas práticas em contextos variados, o que reforça a necessidade de pesquisas adicionais para otimizar o processo de detecção em diferentes realidades e categorias esportivas. Conclui-se que, apesar dos avanços nas metodologias de detecção de talentos, o processo ainda enfrenta desafios, especialmente no que tange à padronização das avaliações e à validação científica dos métodos empregados. Este trabalho busca contribuir para o entendimento mais profundo do tema, oferecendo subsídios valiosos para treinadores, gestores esportivos e pesquisadores, com o intuito de melhorar a precisão e eficácia na detecção de talentos no handebol.

**Palavras-chave:** Detecção de talentos; Avaliação esportiva; Handebol; Desenvolvimento atlético.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### ANÁLISE DO PAPEL DA NATAÇÃO COMO FERRAMENTA NA RECUPERAÇÃO FÍSICA DE PACIENTES ASMÁTICOS

João Vitor Caro Bosich\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade \*\*

Este estudo tem como objetivo investigar os efeitos da prática regular de natação no controle e na melhoria dos sintomas em pacientes asmáticos. A natação, conhecida por ser um exercício de baixo impacto, pode oferecer benefícios específicos para indivíduos com asma, uma vez que ocorre em ambiente úmido, o que ajuda a reduzir a irritação das vias aéreas. Para embasar esta investigação, foram consultados artigos científicos, Trabalhos de Conclusão de Curso e livros nas bases de dados

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

PubMed e Google Acadêmico, utilizando palavras-chave relevantes tanto em português quanto em inglês. A pesquisa incluiu publicações realizadas entre os anos de 2000 e 2024, garantindo uma ampla revisão dos estudos mais recentes e relevantes sobre o tema. Após uma análise criteriosa das fontes, foram selecionados sete artigos científicos e um Trabalho de Conclusão de Curso para compor os resultados deste estudo. Os achados revelam que a prática regular da natação proporciona melhorias significativas em diversas áreas da saúde de pacientes asmáticos, incluindo a função pulmonar, a capacidade cardiovascular, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida. A natação, ao fortalecer os músculos respiratórios e melhorar a eficiência do sistema cardiorrespiratório, pode ajudar a reduzir a frequência e a gravidade dos sintomas de asma, além de promover uma maior tolerância ao exercício físico em geral. Entretanto, o estudo também ressalta a necessidade de se monitorar

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

potenciais efeitos adversos, especialmente entre nadadores competitivos expostos a longos períodos de treino em piscinas tratadas com cloro, que podem agravar os sintomas respiratórios em alguns casos. Além disso, destaca-se a importância de mais estudos de longo prazo para avaliar os efeitos contínuos da natação no manejo da asma, especialmente em diferentes faixas etárias e níveis de gravidade da doença. Em conclusão, os resultados sugerem que a natação é uma intervenção eficaz no manejo da asma, com benefícios comprovados tanto para a função pulmonar quanto para a qualidade de vida dos pacientes. No entanto, mais pesquisas são necessárias para explorar a melhor forma de integrar essa prática nos programas de tratamento, considerando as possíveis variações nos efeitos entre indivíduos.

**Palavras-chave:** Asma; Natação; Função Pulmonar; Qualidade de Vida; Exercício Físico.



# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

### FEITO HIPOTENSIVO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS HIPERTENSOS

João Vitor de Souza\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

Este estudo investigou os efeitos do treinamento de força na redução da pressão arterial em idosos diagnosticados com hipertensão arterial sistêmica. A prevalência crescente de hipertensão entre a população idosa, aliada aos seus impactos negativos na saúde cardiovascular, motivou a busca por intervenções não farmacológicas eficazes, como o treinamento de força. Com o envelhecimento, o risco de complicações relacionadas à hipertensão, como doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais, aumenta

---

\* Faculdade EnsInE.

\*\* Faculdade EnsInE.

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

significativamente, reforçando a necessidade de estratégias acessíveis e seguras para o controle da pressão arterial. A revisão da literatura realizada neste estudo concentrou-se em pesquisas que consistentemente demonstraram a eficácia do treinamento de resistência — que inclui exercícios com pesos livres, máquinas e bandas elásticas — na redução tanto da pressão arterial sistólica quanto da diastólica em idosos. Além dos benefícios imediatos, foi investigada a duração dos efeitos hipotensivos após o exercício e a adaptação das respostas ao longo do tempo, proporcionando uma visão mais ampla do impacto contínuo do treinamento de força. Estudos analisados mostraram que, mesmo após uma única sessão de exercício resistido, é possível observar uma queda significativa na pressão arterial, um efeito que pode se prolongar por várias horas e, com o treinamento regular, se sustentar por semanas após a interrupção dos exercícios. Os resultados reforçam a ideia de que o treinamento de força não só contribui para o

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

controle imediato da pressão arterial, mas também promove adaptações a longo prazo, favorecendo a manutenção de níveis mais saudáveis de pressão em indivíduos hipertensos. Conclui-se que o treinamento de força é uma intervenção eficaz, acessível e segura, que pode complementar outras formas de atividade física recomendadas pelas diretrizes clínicas, como exercícios aeróbicos, para o controle da hipertensão em idosos. Além de seus efeitos diretos na pressão arterial, o treinamento de força também melhora a qualidade de vida, a força muscular e a autonomia funcional dessa população.

**Palavras-chave:** Treinamento de força; Hipertensão; Controle da pressão arterial; Idosos; Exercício resistido.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO ÂMBITO MILITAR: CAUSAS E PREVENÇÕES

Jordana Carvalho Santos Assis\*  
Pablo Lima Freguglia\*\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*\*

Este estudo tem como objetivo investigar como a transição do meio civil para o militar pode contribuir para o aumento de lesões, em decorrência das maiores exigências físicas impostas nessa fase. Além disso, destaca-se a importância de considerar as necessidades individuais de cada militar em relação à nutrição, descanso e sono, fatores que influenciam diretamente a qualidade e a localização das lesões. O trabalho reflete sobre a redução da vida útil dos militares, ocasionada por lesões

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

\*\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

musculoesqueléticas resultantes de treinamentos inadequados e sobrecargas excessivas. A revisão da literatura realizada a partir de artigos relevantes enfatiza a necessidade de aprimorar os Treinamentos Físicos Militares (TFM) para minimizar a ocorrência de lesões. A análise destacou a importância de adaptar os programas de treinamento às diferenças individuais, levando em conta fatores como idade, sexo, nível de aptidão física e histórico de lesões. As referências utilizadas abrangem estudos de diferentes países, fornecendo uma perspectiva ampla sobre as práticas de treinamento e lesões nas forças armadas e forças auxiliares, como policiais e bombeiros militares. Os resultados indicam que as lesões mais comuns ocorrem na coluna lombar, joelhos, tornozelos e pés, além de casos de rabdomiólise, frequentemente associadas a atividades intensas como TFM, marchas e instruções de campo, muitas vezes realizadas sem a devida atenção aos limites individuais e à reposição adequada para recuperação e fortalecimento dos



# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

tecidos musculares. Observou-se também que as mulheres militares tendem a apresentar maior incidência de algumas lesões específicas em comparação aos homens, ressaltando a importância de programas de treinamento diferenciados para os sexos. Além disso, o estudo destaca a necessidade de variação nos estímulos de treinamento para evitar lesões crônicas e reforça o papel crucial da qualidade do sono na prevenção de diversas lesões. Em conclusão, o trabalho enfatiza a urgência de implementar práticas baseadas em evidências científicas no planejamento dos TFM, visando melhorar o desempenho físico e a qualidade de vida dos militares, tanto da ativa quanto da reserva. A presença de profissionais de educação física qualificados é essencial para garantir que os treinamentos sejam seguros e eficazes, preservando a integridade física dos militares e permitindo que sirvam à nação por mais tempo e com melhor qualidade.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

**Palavras-chave:** Militares; Lesões; Treinamento físico.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Leticia de Melo Carvalho\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

O envelhecimento populacional é um processo natural que se inicia na fase adulta e se intensifica na velhice, impactando de maneira significativa a funcionalidade corporal. Em 1º de outubro, é celebrado o Dia Nacional do Idoso e o Dia Internacional da Terceira Idade, datas criadas pela ONU para promover a conscientização sobre a importância dos cuidados destinados a essa população. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como idosas as pessoas com mais de 65 anos em países desenvolvidos e aquelas com

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

mais de 60 anos em países em desenvolvimento. Entre as principais consequências do envelhecimento está o declínio muscular, que contribui para a mobilidade reduzida e o aumento do risco de quedas. Nesse contexto, o treinamento de força surge como uma intervenção eficaz para melhorar a qualidade de vida e a funcionalidade dos idosos. Diversos estudos mostram que essa prática não apenas aumenta a massa muscular, mas também melhora a mobilidade e reduz o risco de incapacidades funcionais e cognitivas. A realização de exercícios físicos adaptados às necessidades individuais é essencial para promover o envelhecimento saudável, garantindo que os benefícios sejam maximizados e as lesões, prevenidas. O treinamento de resistência é particularmente eficaz, proporcionando melhorias na composição corporal, na capacidade funcional e na qualidade de vida dos idosos. Além disso, práticas que envolvem exercícios em superfícies instáveis e o treinamento combinado de resistência

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

e potência têm se mostrado eficazes no desenvolvimento da força, do equilíbrio e em aspectos cognitivos, como a memória e a atenção. Conclui-se que o treinamento de força é uma estratégia fundamental para promover a saúde e o bem-estar dos idosos, contribuindo diretamente para a manutenção da independência e da qualidade de vida. A incorporação dessa prática nos cuidados geriátricos é imprescindível para enfrentar os desafios associados ao envelhecimento populacional, assegurando um envelhecimento mais ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Treinamento de força; Funcionalidade; Idosos.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### A PRÁTICA DO TÊNIS NA INFÂNCIA MELHORA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO EM CRIANÇAS?

Matheus Ferreira de Oliveira Machado\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

Este estudo investiga os efeitos da prática do tênis no desenvolvimento cognitivo de crianças, destacando como essa atividade vai além dos benefícios físicos e sociais tradicionalmente reconhecidos. O tênis, além de promover aptidões físicas como coordenação motora, agilidade e resistência, tem sido associado a melhorias nas funções executivas, como controle inibitório, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho, que desempenham um papel crucial no desenvolvimento cognitivo durante a infância.

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

Diversos estudos revisados neste trabalho mostram que a prática regular do tênis pode contribuir para o aprimoramento de habilidades cognitivas superiores, incluindo raciocínio lógico, resolução de problemas e tomada de decisões rápidas, habilidades essas que são fundamentais tanto para o desempenho acadêmico quanto para o comportamento social. O esporte exige constante atenção, planejamento estratégico e adaptação a situações imprevistas, fatores que estimulam o cérebro e promovem o desenvolvimento de conexões neurais importantes para a aprendizagem. Além disso, o tênis incentiva a disciplina, o foco e a perseverança, habilidades que não apenas melhoram o comportamento das crianças em sala de aula, mas também fortalecem sua capacidade de lidar com desafios e adversidades de forma resiliente. Combinando os benefícios físicos com os cognitivos, o esporte contribui para um desenvolvimento mais equilibrado e holístico das crianças, abrangendo tanto a saúde física quanto o

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

bem-estar mental. Em conclusão, o tênis não só promove a saúde física, mas também oferece impactos profundos no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças. Ao integrar essa prática na rotina infantil, é possível potencializar as habilidades cognitivas e comportamentais, fundamentais para o sucesso acadêmico e social, preparando-as melhor para os desafios da vida futura.

**Palavras-chave:** Tênis; Desenvolvimento cognitivo; Funções executivas; Infância; Habilidades cognitivas.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

### QUAL O PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT® DA CIDADE DE JUIZ DE FORA/MG?

Vitor de Melo Godinho\*  
Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

A prática de exercícios físicos é amplamente reconhecida como um dos pilares fundamentais para a promoção de uma melhor qualidade de vida. Entre as diversas modalidades de exercício físico, destaca-se o CrossFit®, um esporte de alta intensidade que tem como objetivo aprimorar uma ampla gama de capacidades físicas, como força, resistência, agilidade e coordenação, todas essenciais no contexto do fitness. Com uma abordagem multifacetada, o CrossFit® combina exercícios funcionais que variam constantemente,

---

\* Faculdade EnsinE.

\*\* Faculdade EnsinE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

atraindo praticantes que buscam desafios e resultados globais no desempenho físico. O presente estudo tem como objetivo descrever o perfil dos praticantes de CrossFit® na cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais. Trata-se de um estudo descritivo, no qual foram investigadas as características dos praticantes por meio da aplicação de questionários. As variáveis avaliadas incluem informações sociodemográficas, condições de saúde, hábitos de prática de atividade física, suporte social e níveis de autoeficácia. Essa investigação visa entender melhor o perfil do público que adere a essa modalidade, suas motivações, bem como os impactos na saúde e no estilo de vida. Ao compreender o perfil dos praticantes de CrossFit®, o estudo oferece insights sobre como essa modalidade contribui para a melhoria da qualidade de vida, além de identificar fatores como apoio social e percepção de autoeficácia, que podem influenciar a adesão e a continuidade na prática. A análise desses dados

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

pode fornecer informações valiosas para profissionais da saúde e educação física no planejamento de programas que promovam a prática segura e eficaz do CrossFit®, garantindo que os benefícios físicos e psicológicos sejam maximizados.

**Palavras-chave:** CrossFit®; Perfil do praticante; Fitness; Atividade física; Qualidade de vida.

# Anais da Mostra Científica EnsInE

## 2024

### INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM A ARRITMIA

Vitor Guilherme da Silva Krepke\*

Dr. Carlos Gabriel de Lade\*\*

O presente trabalho foi desenvolvido a partir de uma revisão sistemática de estudos sobre a influência do exercício físico em indivíduos com arritmia cardíaca. Inicialmente, a patologia da arritmia foi contextualizada, abordando suas complicações e enfatizando aspectos preventivos, incluindo o risco de morte súbita como uma das consequências mais graves. O objetivo foi explorar os fatores relacionados à prática de exercícios físicos e os seus efeitos em pacientes com diferentes tipos de arritmia, destacando os potenciais benefícios e as precauções necessárias.

---

\* Faculdade EnsInE.

\*\* Faculdade EnsInE.

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

Os resultados da revisão indicaram que o exercício físico, especialmente quando realizado em intensidades de baixa a moderada, é benéfico para indivíduos com arritmia. No entanto, a prática deve ser cuidadosamente monitorada e personalizada, levando em consideração as características específicas de cada paciente e o tipo de arritmia. O estudo demonstrou que a adaptação dos protocolos de treinamento é essencial para garantir a segurança e a eficácia das atividades físicas nesses casos. Ficou evidente que, para pacientes com arritmias cardíacas, o exercício físico pode trazer benefícios importantes, desde que seja prescrito com base em protocolos adequados. As atividades devem ser realizadas em intensidades controladas, seguindo as recomendações das diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), que sugerem que exercícios de baixa intensidade operem entre 50-60% da Frequência Cardíaca Máxima (FCM) e, para exercícios de intensidade moderada, entre 60-80% da FCM. Entre os tipos de

# Anais da Mostra Científica EnsinE

## 2024

exercícios recomendados estão o treinamento resistido, como a musculação, e atividades aeróbicas, como corrida, ciclismo, natação e aulas coletivas. Em conclusão, este estudo destaca a importância de prescrever exercícios físicos individualizados para pacientes com arritmia, priorizando a segurança e o bem-estar, e respeitando as diretrizes internacionais para garantir que o exercício traga benefícios à saúde cardiovascular sem comprometer a condição do paciente.

**Palavras-chave:** Atividade física; Saúde cardiovascular; Arritmia.