



ANAIIS

**II^a MOSTRA
ENSINE**

2025

FACULDADE ENSINE

ANAIS
2ª MOSTRA ENSINE

2025

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
2ª MOSTRA ENSINE

2025

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: 978-65-989133-1-1

APRESENTAÇÃO

Em continuação ao ocorrido nos últimos anos, os Anais da II Mostra EnsinE constituem um compêndio de trabalhos acadêmicos que reafirma o compromisso da Faculdade EnsinE de Juiz de Fora com a pesquisa e com a produção de conhecimento.

Aqui encontram-se reunidos os resumos dos trabalhos apresentados na II Mostra EnsinE, um evento que busca valorizar a produção científica de nossos alunos e alunas. No ano de 2025 podemos constatar que a Mostra EnsinE se consolidou como um espaço privilegiado para a divulgação de pesquisas inovadoras, oriundas tanto dos Trabalhos de Conclusão de Curso quanto de nossos Grupos de Estudos e Pesquisas

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

SUMÁRIO

TREINAMENTO RESISTIDO COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO DE LESÕES EM ADULTOS PRATICANTES DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA (Erika Leocadio Lima Delfino; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade)8

ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: ESTUDO SOBRE A EFICÁCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE MENTAL DA TERCEIRA IDADE (Gustavo Henrique dos Reis; Gabriel Carlos dos Reis; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade)10

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORIA DA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA NA TERCEIRA IDADE (Magno Taliatte; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade)12

COMO O VOLUME SEMANAL E A FREQUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA INFLUENCIAM A HIPERTROFIA MUSCULAR? (Bernardo Oliveira Toledo Ferreira; Prof. Carlos Gabriel de Lade)15

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS AUTISTAS (Gabriel

Lucas Pires da Silva; Gustavo da Silva Ribeiro; Prof. Dr.
Carlos Gabriel de Lade)18

EDUCAÇÃO FÍSICA E TECNOLOGIA: DESENVOLVIMENTO
DE UM MODELO DE VISÃO COMPUTACIONAL PARA
ANÁLISE BIOMECÂNICA DO AGACHAMENTO (Jean
Gonçalves Lima; Prof. Carlos Gabriel de Lade)20

CONSEQUÊNCIAS DO USO ABUSIVO DE ESTEROIDES
ANABÓLICO-ANDROGÊNICOS: IMPLICAÇÕES
NEUROLÓGICAS, PSICOLÓGICAS E
CARDIOVASCULARES (Iasmim Lourenço Toledo Pinho; João
Pedro Pestana de Carvalho; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade)
.....22

COMO A SAÚDE MENTAL INFLUENCIA NA PRÁTICA E NO
DESEMPENHO ESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO?
(Lucas David Avelino; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade).....24

A HIDROGINÁSTICA COMO PREVENÇÃO DE QUEDAS EM
PESSOAS IDOSAS (Patricia Leocadio Lima Delfino; Prof.
Carlos Gabriel de Lade)27

QUAIS OS IMPACTOS DE UM NÚCLEO DE TREINAMENTO
FÍSICO ESPECIALIZADO SOBRE OS EIXOS DE APTIDÃO
FÍSICA, SAÚDE OCUPACIONAL E DESEMPENHO
OPERACIONAL EM BOMBEIROS MILITARES? (Ramon dos

Santos Rosa; Rosa Mística Marcelino; Prof. Carlos Gabriel de Lade)29

EXERCÍCIO DE NATAÇÃO PARA DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS (Braulio Almeida Veiga; Rodolfo de Magalhães Amaro; Prof. Carlos Gabriel de Lade)32

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM DIABÉTICOS MELLITUS TIPO II: UMA ABORDAGEM NÃO FARMACOLÓGICA PARA O CONTROLE GLICÊMICO E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA (Thanatta Aguiar Sousa; Jefferson Chaia Baldoino; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade)34

ATIVIDADE FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS COM AUTISMO (Vinicius Bastos Ferreira Santos; Willian Butinholi Mendes; Prof. Carlos Gabriel de Lade).....37

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA REABILITAÇÃO DO JOELHO APÓS RECONSTRUÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (Wesley Lima de Oliveira; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade)39

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FUNÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL (Yasmin Rodrigues de Azevedo; Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade)41

TREINAMENTO RESISTIDO COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO DE LESÕES EM ADULTOS PRATICANTES DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

8

Erika Leocadio Lima Delfino

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

O jiu-jitsu brasileiro é uma modalidade de combate que busca superioridade sobre o adversário, ganhando por finalização ou pontuação. Esta modalidade exige diversas capacidades físicas, sendo a força a principal delas, devido aos movimentos de torções e chaves de articulação, pode gerar diversas lesões, dentre as medidas preventivas e de melhora da performance o treinamento resistido é essencial. Revisão narrativa de literatura nas bases de dados PubMed, Lilacs, SciELO, Google Acadêmico e livros acadêmicos, artigos

publicados nos últimos 5 anos em português e inglês com texto completo gratuito, foram selecionados 17 artigos e 4 foram excluídos. As lesões ocorrem mais durante o treino, o joelho é a região mais acometida, as chaves de articulação, quedas e raspagens são os momentos de combate que mais geram lesões. Os alunos mais graduados tendem se lesionar mais, o treinamento resistido auxilia na prevenção de lesões e melhora a potência e força muscular, pode ser feito localizado ou alternado, a preparação física também deve incluir fortalecimento da resistência de pegada e treino HIIT para melhora do sistema glicolítico anaeróbico. É importante conhecer regiões anatômicas mais lesionadas, mecanismos de lesões, estilo de combate e especificidade do praticante, para elaborar uma preparação física mais eficiente, sendo que a mesma melhora as capacidades físicas e a performance.

Palavras-chave: treino de força; jiu-jitsu; jiu-jitsu brasileiro; lesões, prevenção de lesões; treinamento físico.

ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM IDOSOS: ESTUDO SOBRE A EFICÁCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE MENTAL DA TERCEIRA IDADE

10

Gustavo Henrique dos Reis

Gabriel Carlos dos Reis

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

A depressão configura-se como um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI, com repercussões profundas em âmbito global. Entre os grupos mais afetados, destacam-se os idosos, cuja saúde mental é frequentemente negligenciada em discussões públicas. Nesse contexto, pesquisas apontam que entre 3,8% e 15% dos idosos relatam sintomas depressivos. Esse trabalho possui como objetivo realizar uma revisão sistemática de como a atividade física auxilia no

tratamento da depressão em idosos. Revisão sistemática de artigos em inglês na base PubMed no ano de 2024, utilizando conjuntamente os termos “envelhecimento (Aging)”, “atividade física (physical activity)”, “depressão (Depression)”, “idosos (elderly)”. Do total de 420 artigos, 8 atenderam aos critérios de inclusão. No geral, os trabalhos que utilizaram o exercício como intervenção terapêutica na depressão encontraram resultados semelhantes e apontaram para a interferência de fatores fisiológicos e psicológicos nessa relação. A literatura sobre a eficácia da atividade física no tratamento da depressão em idosos evidencia resultados positivos, com estudos destacando que o estímulo à prática regular de exercícios está associado à redução dos sintomas depressivos e à melhoria da qualidade de vida nessa população.

PALAVRAS CHAVES: envelhecimento; atividade física; depressão; idosos.

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORIA DA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA NA TERCEIRA IDADE

Magno Taliatte

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

O envelhecimento está fortemente associado a alterações fisiológicas que comprometem a saúde óssea, como a redução da densidade mineral óssea (DMO), aumentando o risco de osteoporose e fraturas. A osteoporose, por sua vez, é uma condição metabólica caracterizada pela perda de massa óssea e deterioração da microarquitetura óssea, tornando os ossos mais frágeis e suscetíveis a fraturas. Diante desse cenário, a prática regular de atividade física tem se destacado como uma estratégia não farmacológica eficaz na prevenção e controle da perda óssea em idosos. Este trabalho teve como objetivo analisar, por meio de revisão

sistemática da literatura, os efeitos da atividade física na DMO de pessoas com 65 anos ou mais, com ênfase em exercícios de impacto e resistência. A pesquisa foi realizada na base de dados PubMed, utilizando combinações específicas de descritores e filtros de elegibilidade, resultando na seleção de estudos relevantes publicados nos últimos cinco anos. Os dados foram analisados a partir de variáveis como tipo, frequência, intensidade do exercício e características da amostra estudada. Os resultados demonstram que a prática regular de exercícios físicos, sobretudo os que envolvem carga mecânica, como musculação, caminhada acelerada, atividades esportivas recreativas e programas multicomponentes, está associada à manutenção ou até aumento da DMO, principalmente em regiões como coluna lombar e quadril. Além disso, os estudos revelam melhorias na força muscular, no equilíbrio e na coordenação motora, o que contribui para a redução do risco de quedas, outro fator crítico na terceira idade. A análise também indica que intervenções

mais eficazes são aquelas personalizadas e adaptadas às condições individuais dos participantes, e que programas com maior variedade e interação social apresentam melhor adesão. Com base nas evidências, conclui-se que a atividade física deve ser incentivada como parte integrante de estratégias de saúde pública voltadas ao envelhecimento saudável, sendo uma intervenção segura, acessível e com efeitos positivos na prevenção da osteoporose e suas consequências.

Palavras-chave: atividade física; idosos; densidade mineral óssea.

COMO O VOLUME SEMANAL E A FREQUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA INFLUENCIAM A HIPERTROFIA MUSCULAR?

15

Bernardo Oliveira Toledo Ferreira

Prof. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar como o volume semanal e a frequência do treinamento de força influenciam a hipertrofia muscular, por meio de uma revisão sistemática da literatura. O treinamento de força é amplamente reconhecido como uma estratégia eficaz para promover o crescimento muscular, sendo que o volume e a frequência de treino se destacam como variáveis cruciais para maximizar as adaptações musculares. Foi realizada uma busca estruturada na base de dados PubMed e revistas afins, utilizando combinações dos termos “treinamento de resistência”,

“hipertrofia muscular”, “ganhos de força”, “volume de treino” e “frequência de treino”. Os critérios de inclusão consideraram estudos experimentais revisados por pares, publicados em inglês ou português, que avaliaram diretamente os efeitos do volume e/ou frequência sobre a hipertrofia e/ou força muscular. Foram excluídos estudos com populações especiais ou com falhas metodológicas. Os estudos selecionados foram analisados qualitativamente e organizados em categorias de acordo com o volume de treino, frequência de treino, efeitos combinados sobre hipertrofia e força, além das variações por grupo muscular e nível de treinamento. Os resultados demonstraram de forma consistente uma relação dose-resposta entre volume de treinamento e hipertrofia muscular, indicando que volumes mais altos tendem a promover maiores ganhos de massa muscular. Além disso, observou-se que a frequência influencia mais a distribuição do volume do que a hipertrofia em si, reforçando a importância de estratégias individualizadas para otimizar o crescimento muscular. Esses achados

contribuem para uma compreensão mais precisa sobre como prescrever o treinamento de força de maneira eficaz.

Palavras-chave: Treinamento de força; Hipertrofia, Volume de treino.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS AUTISTAS

18

Gabriel Lucas Pires da Silva

Gustavo da Silva Ribeiro

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

Este trabalho busca analisar os benefícios da atividade física no desenvolvimento de crianças com Transtorno do Espectro Altista (TEA), destacando seus efeitos na coordenação motora, interação social e redução de comportamentos repetitivos. Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, com busca nas bases de dados PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores "autismo", "atividade física", "coordenação motora" e "inclusão social" (em português e inglês). Foram selecionados 7 artigos científicos publicados entre 2019 e 2025, que abordam intervenções como futebol,

natação, artes marciais e ginástica adaptada. Os estudos evidenciaram que a prática da atividade física auxilia na melhora da coordenação motora e do equilíbrio, ajudam também na redução de comportamentos estereotipados, favorecem a interação social e a autoestima, diminui marcadores de estresse e promove saúde cerebral. Programas estruturados e lúdicos, como jogos com bola e esportes coletivos, mostraram-se particularmente eficazes. A prática regular de exercícios físicos adaptados contribui significativamente para o desenvolvimento global de crianças com TEA, promovendo ganhos motores, cognitivos e socioafetivos. Recomenda-se a integração dessas atividades em abordagens terapêuticas e educacionais, com acompanhamento de profissionais capacitados, para potencializar a inclusão e a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Autismo; Atividade física; Inclusão social; Coordenação motora; Terapia multidisciplinar.

EDUCAÇÃO FÍSICA E TECNOLOGIA: DESENVOLVIMENTO DE UM MODELO DE VISÃO COMPUTACIONAL PARA ANÁLISE BIOMECÂNICA DO AGACHAMENTO

20

Jean Gonçalves Lima

Prof. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

Este trabalho apresenta o desenvolvimento de um modelo piloto de visão computacional para análise biomecânica do exercício de agachamento. Utilizando a biblioteca MediaPipe em conjunto com técnicas de processamento de imagem em Python, o sistema permite identificar landmarks corporais e analisar posturas de forma automatizada, com viés educativo e clínico. A metodologia consistiu em revisão narrativa de literatura, análise documental de tecnologias e testes técnicos em ambiente controlado. Os resultados obtidos indicaram precisão de 92% na contagem de repetições e

viabilidade de uso em dispositivos de baixo custo. O estudo contribui para democratizar a análise biomecânica na Educação Física e apresenta possibilidades de aplicação futura em softwares e aplicativos voltados ao movimento humano.

Palavras-chave: Visão Computacional; Biomecânica; Agachamento; Educação Física; MediaPipe.

**CONSEQUÊNCIAS DO USO ABUSIVO DE
ESTEROIDES ANABÓLICO-ANDROGÊNICOS:
IMPLICAÇÕES NEUROLÓGICAS,
PSICOLÓGICAS E CARDIOVASCULARES**

22

Iasmim Lourenço Toledo Pinho

João Pedro Pestana de Carvalho

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

O uso abusivo de esteroides anabólico-androgênicos (EAA), embora inicialmente voltado à melhora do desempenho físico e a hipertrofia muscular, tem se mostrado um fator de risco importante para o surgimento de múltiplas complicações sistêmicas. Este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão atualizada da literatura científica com estudos feitos nos últimos cinco anos a fim de investigar os impactos fisiopatológicos dos EAA, com ênfase nos sistemas cardiovascular,

neurológico e psicológico. Os achados revelam associação significativa entre o uso prolongado de EAA e alterações cardíacas como hipertrofia ventricular, arritmias e cardiomiopatia. Do ponto de vista neurológico, observou-se redução da densidade neuronal em áreas corticais e no hipocampo, além de evidências de envelhecimento cerebral acelerado. Psicologicamente, os EAA estão ligados a sintomas depressivos, maior agressividade, distúrbios de personalidade e sofrimento emocional, com destaque para os efeitos da trembolona. Adicionalmente, identificou-se a desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-gonadal como mecanismo central para disfunções endócrinas e reprodutivas. Conclui-se que os EAA, quando utilizados principalmente de forma indiscriminada, representam um risco substancial à saúde física e mental, exigindo estratégias multidisciplinares de prevenção e intervenção.

Palavras-chave: EAA; Esteroides Anabolizantes Androgênicos; uso abusivo; efeitos adversos.

COMO A SAÚDE MENTAL INFLUENCIA NA PRÁTICA E NO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO?

24

Lucas David Avelino

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

A saúde mental no esporte de alto rendimento tem recebido crescente atenção nos últimos anos, evidenciando a importância do bem-estar psicológico para atletas de elite. Esses atletas enfrentam pressões significativas para alcançar resultados excepcionais, lidando com altas expectativas, rotinas intensas de treinamento, competições frequentes e exposição pública, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de problemas psicológicos. Historicamente, o treinamento esportivo prioriza aspectos físicos, técnicos e táticos, negligenciando a saúde mental. Contudo, nas últimas décadas, observa-se uma

mudança nesse cenário, com maior reconhecimento do papel dos fatores psicológicos no desempenho de excelência. Este estudo realizou uma revisão de literatura nas bases PubMed, SciELO e Google Scholar, selecionando artigos dos últimos cinco anos com os descritores "saúde mental", "alto rendimento" e "desempenho esportivo". Após aplicar critérios de inclusão (textos completos, publicados em português/inglês e foco em atletas), nove artigos foram analisados. Os resultados apontaram quatro eixos temáticos principais: (1) prevalência e manifestações de problemas de saúde mental em atletas, mostrando que eles não são necessariamente mais resilientes que não atletas, com variações entre modalidades e gêneros; (2) impacto do treinamento intensivo na saúde mental, relacionando excesso de carga a sintomas psicológicos e queda de desempenho; (3) modelos de intervenção e abordagens terapêuticas, destacando estratégias interdisciplinares adaptadas ao contexto esportivo; e (4) aplicações da psicologia do esporte em outros campos,

sugerindo benefícios de técnicas de treinamento mental para a saúde em geral. O Comitê Olímpico Internacional recomenda cuidados proativos, como avaliações regulares e acesso a suporte especializado. Esta revisão ressalta a urgência de integrar saúde mental e física no esporte de alto rendimento, visando tanto o bem-estar quanto o desempenho competitivo.

Palavras-chave: Saúde mental; esporte de alto rendimento; psicologia do esporte.

A HIDROGINÁSTICA COMO PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS

Patricia Leocadio Lima Delfino

Prof. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi analisar a hidroginástica como forma de prevenção de risco de quedas em pessoas idosas. O exercício físico tem papel fundamental na promoção da saúde, especialmente na terceira idade, e a hidroginástica destaca-se por ser segura e eficaz na melhora do equilíbrio e da força muscular. A metodologia adotada foi uma revisão de literatura com base em publicações disponíveis nas bases de dados PubMed, Lilacs, Google Acadêmico e livros acadêmicos. Utilizaram-se os descritores: "Hidroginástica", "Idosos" e "Quedas", combinados com o operador booleano "AND". Foram incluídos artigos em

português e inglês, com textos completos gratuitos, publicados entre 2010 e 2025, que abordassem pessoas idosas. Foram excluídos relatos de caso, artigos duplicados ou que não envolvessem a população idosa. Os estudos selecionados indicam que a hidroginástica contribui significativamente para a prevenção de quedas, promovendo o fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade e resistência física. Além disso, proporciona benefícios psicológicos, como a redução do estresse, da depressão e do isolamento social, e atua no combate ao sedentarismo e obesidade. Conclusão: Conclui-se que a hidroginástica é uma prática eficaz na prevenção de quedas em idosos, sendo também uma aliada na melhora da qualidade de vida, autonomia e capacidades funcionais dessa população.

Palavras-chave: Hidroginástica; Idosos; Quedas.

**QUAIS OS IMPACTOS DE UM NÚCLEO DE
TREINAMENTO FÍSICO ESPECIALIZADO
SOBRE OS EIXOS DE APTIDÃO FÍSICA,
SAÚDE OCUPACIONAL E DESEMPENHO
OPERACIONAL EM BOMBEIROS
MILITARES?**

29

Ramon dos Santos Rosa

Rosa Mística Marcelino

Prof. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

O bombeiro militar é um atleta tático cuja eficiência operacional depende diretamente de elevados níveis de aptidão física. Contudo, a alta incidência de lesões musculoesqueléticas e os riscos cardiovasculares associados à função representam um desafio crítico para a saúde e a capacidade laboral desses profissionais.

Este estudo, por meio de uma revisão integrativa da literatura, objetiva analisar os impactos de um núcleo de treinamento físico sobre a aptidão, a saúde ocupacional e o desempenho de bombeiros militares, e, com base nessa análise, propor um modelo teórico para sua implementação no Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais (CBMMG). A metodologia consiste na análise e síntese de estudos sobre biomecânica, fisiologia do exercício e saúde ocupacional em populações táticas. Os resultados da literatura indicam que programas de treinamento sistematizados e supervisionados promovem melhorias significativas na composição corporal, força e capacidade aeróbica. Adicionalmente, estão diretamente correlacionados à redução de afastamentos por causas ortopédicas. Conclui-se que a implementação de um Núcleo de Treinamento Físico representa uma intervenção estratégica e baseada em evidências, com potencial para otimizar o desempenho operacional e, fundamentalmente, preservar a integridade física e a saúde dos militares ao longo de suas carreiras.

Anais da II Mostra Científica EnsinE 2025

Palavras-chave: Treinamento Físico Militar; Aptidão Física Operacional; Saúde Ocupacional; Bombeiros Militares; Prevenção de Lesões.

EXERCÍCIO DE NATAÇÃO PARA DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS

Braulio Almeida Veiga

Rodolfo de Magalhães Amaro

Prof. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

A prática da natação é benéfica para o desenvolvimento físico e motor das crianças, contribuindo significativamente para a melhoria da coordenação motora, essencial para o crescimento e aprendizado infantil. A natação envolve diversos grupos musculares e movimentos complexos, criando um ambiente propício para o aprimoramento das habilidades motoras. A água oferece resistência e suporte, permitindo um desenvolvimento lúdico e seguro. Estudos mostram que a prática regular de atividades aquáticas não só melhora a coordenação motora, mas também promove benefícios sociais e emocionais, como aumento da autoestima e

melhor interação social. Este trabalho analisa a relação entre a natação e a coordenação motora, abordando o impacto positivo da prática regular na formação de habilidades motoras e no desenvolvimento integral das crianças.

Palavras-chave: natação; coordenação motora; crianças.

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM DIABÉTICOS MELLITUS TIPO II: UMA ABORDAGEM NÃO FARMACOLÓGICA PARA O CONTROLE GLICÊMICO E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

34

Thanatta Aguiar Sousa

Jefferson Chaia Balduino

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica de alta prevalência mundial, caracterizada por resistência à insulina e hiperglicemia persistente, sendo responsável por graves complicações à saúde e aumento nos custos com tratamentos medicamentosos. Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos do treinamento resistido (TR) no controle glicêmico de indivíduos com DM2, por meio de uma revisão de

literatura. A metodologia utilizada baseou-se em uma revisão integrativa de artigos científicos obtidos nas bases de dados SciELO e PubMed, com o uso de descritores específicos em português e inglês, filtrando publicações entre os anos de 2010 e 2025. Ao todo, seis estudos foram selecionados com diferentes delineamentos, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos de caso e revisões sistemáticas. Os resultados encontrados evidenciam que o TR promove benefícios significativos no controle glicêmico, com redução dos níveis de hemoglobina glicada (HbA1c), melhora da sensibilidade à insulina e aumento da massa muscular. Tais adaptações contribuem para a captação de glicose pelos músculos esqueléticos, com destaque para a ativação de vias metabólicas como GLUT-4 e AMPK. Além disso, a prática regular do TR melhora a força muscular e a qualidade de vida dos pacientes, sendo segura e bem tolerada. Conclui-se que o treinamento resistido é uma intervenção não farmacológica eficaz e acessível, devendo ser incentivado como parte do

tratamento multidisciplinar do DM2. Contudo, é recomendada a realização de novos estudos com protocolos mais padronizados e maior controle de variáveis para reforçar as evidências existentes.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus tipo 2; treinamento resistido; controle glicêmico; exercício físico; hemoglobina glicada.

ATIVIDADE FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS COM AUTISMO

Vinicius Bastos Ferreira Santos

Willian Butinholi Mendes

Prof. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por déficits na comunicação, interação social e presença de comportamentos repetitivos, exigindo intervenções diversificadas que favoreçam o desenvolvimento global. Nesse contexto, a atividade física tem se destacado como recurso terapêutico complementar, capaz de promover benefícios que transcendem a saúde física, alcançando também os aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da prática de atividade física no desenvolvimento

de crianças e adolescentes com TEA, a partir de uma revisão integrativa da literatura. Foram selecionados cinco estudos publicados entre 2014 e 2024, que contemplaram diferentes metodologias e intervenções. Os resultados demonstram que a atividade física, quando orientada e adaptada, promove melhorias significativas na força muscular funcional, na coordenação motora, na percepção corporal, nas funções executivas e nas habilidades sociais. Conclui-se que a atividade física deve ser considerada uma estratégia terapêutica complementar essencial, embora persista a necessidade de padronização dos protocolos e de pesquisas longitudinais que aprofundem os efeitos em médio e longo prazo.

Palavras-chave: Atividade Física; Transtorno do Espectro Autista; Desenvolvimento Infantil; Funções Cognitivas; Inclusão Social.

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA REABILITAÇÃO DO JOELHO APÓS RECONSTRUÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Wesley Lima de Oliveira

Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

A ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) é comum em indivíduos fisicamente ativos e, frequentemente, requer cirurgia de reconstrução para restaurar a estabilidade articular. No entanto, a eficácia do tratamento está diretamente ligada ao processo de reabilitação. Este trabalho teve como objetivo revisar os efeitos do treinamento de força (TF) na recuperação funcional do joelho após a reconstrução do LCA. Os estudos analisados demonstram que o TF, especialmente quando iniciado de forma progressiva e controlada, contribui para o fortalecimento do

quadríceps, isquiotibiais e glúteo máximo, auxiliando na recuperação da estabilidade e da função articular. Além dos ganhos físicos, foi observado um impacto positivo na confiança e segurança dos pacientes durante o retorno às atividades diárias e esportivas. A combinação do TF com exercícios neuromusculares também apresentou benefícios no controle motor e na prevenção de novas lesões. Os resultados encontrados foram positivos e indicam que o TF é uma estratégia essencial na reabilitação pós-cirúrgica, devendo ser implementado de forma planejada e individualizada.

Palavras-chave: Ligamento cruzado anterior; Reabilitação; Treinamento de força; Cirurgia ortopédica; Retorno ao esporte.

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FUNÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL

Yasmin Rodrigues de Azevedo
Prof. Dr. Carlos Gabriel de Lade

RESUMO

A paralisia cerebral é uma condição motora caracterizada por alterações de tônus muscular, comprometimento postural, e dificuldade funcionais. Essas limitações impactam diretamente na realização de atividades cotidianas, participação social e qualidade de vida. Estratégias de reabilitação através de treinamento resistido tem se mostrado promissora. O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo principal de analisar os efeitos do treinamento resistido na função motora de crianças diagnosticadas com paralisia cerebral (PC). Os

resultados sustentam sua inclusão em programas de reabilitação, principalmente para crianças classificadas como GMFCS I-III (leve a moderada). Entretanto, a ausência de diretrizes claras sobre intensidade, frequência e duração ideal do treinamento ressalta a necessidade de mais pesquisas. O estudo evidenciou que o treinamento resistido (TR) é uma intervenção segura e eficaz para a reabilitação motora de crianças com paralisia cerebral (PC), promovendo ganhos significativos de força muscular, mobilidade e autonomia funcional.

Palavras-chave: treinamento resistido; paralisia cerebral.