Anais da

XIII Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso de Nutrição, V Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e X Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos Cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura:

Ciências da Vida

UNIVATES

EDITORA UNIVATES

Fernanda Scherer Adami
Patricia Fassina
Silvane Fensterseifer Isse
Derli Juliano Neuenfeldt
Rodrigo Lara Rother
(Orgs.)

Anais da XIII Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso de Nutrição, V Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e X Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos Cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura: Ciências da Vida

1ª edição

EDITORA
UNIVATES

Lajeado, 2021

Universidade do Vale do Taquari - Univates
Reitora: Profa. Ma. Evania Schneider
Vice-Reitora e Pró-Reitora de Ensino: Profa. Dra. Fernanda Storck Pinheiro
Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação: Prof. Dr. Carlos Cândido da Silva Cyrne

EDITORA
UNIVATES

Editora Univates
Coordenação: Prof. Dr. Carlos Cândido da Silva Cyrne
Editoração: Glauber Röhrig e Marlon Alceu Cristófoli
Capa: Projeto vetor criado por freepik

Avelino Talini, 171 – Bairro Universitário – Lajeado – RS, Brasil
Fone: (51) 3714-7024 / Fone: (51) 3714-7000, R.: 5984
editora@univates.br / http://www.univates.br/editora

M915

Anais da XIII Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso de Nutrição, V Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e X Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos Cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura: Ciências da Vida, 18, 25, 26 e 27 de novembro de 2020, Lajeado, RS / Fernanda Scherer Adami et al. (Org.) – Lajeado : Editora Univates, 2021.

190 p.

ISBN 978-65-86648-47-8

1. Nutrição. 2. Saúde coletiva. 3. Alimentação. 4. Anais. I. Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso de Nutrição (13. : 2020 : Lajeado, RS) et al. II. Título.

CDU: 612.3

Catalogação na publicação (CIP) – Biblioteca Univates
Bibliotecária Maria Helena Schneider – CRB 10/2607

As opiniões e os conceitos emitidos, bem como a exatidão, adequação e procedência das citações e referências, são de exclusiva responsabilidade dos autores.

APRESENTAÇÃO

O curso de Nutrição juntamente com o Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES promoveu no dia 18 de novembro de 2020 a XIII Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso de Nutrição e V Mostra de Trabalhos Acadêmicos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia: Ciências da Vida. A Mostra da Nutrição busca incentivar e despertar o interesse dos alunos pela produção científica aliando o conhecimento prático e teórico adquirido nas vivências dos estágios curriculares, no desenvolvimento dos Trabalhos de Conclusão de Curso e nas disciplinas cursadas. A Mostra de Gastronomia visa estimular os estudantes à produção científica associada às vivências das disciplinas realizadas. Assim, o evento oportunizou a apresentação de resumos científicos por estudantes dos referidos cursos sobre as suas vivências de estágio e trabalhos de conclusão de curso, bem como de suas experiências vivenciadas nas disciplinas. Na semana de 09 a 13 de novembro os resumos foram apresentados em sala de aula virtualizada, devido à pandemia causada pelo Covid-19, na forma de pôster eletrônico, sendo avaliados por banca avaliadora. Dos resumos apresentados 12 foram premiados com Menção Honrosa, sendo 2 na categoria de Estágio em Alimentação Institucional, 2 na categoria de Estágio em Nutrição em Saúde Coletiva, 2 na categoria de Estágio em Nutrição Clínica, 2 na categoria de Trabalho de Conclusão de Curso, 2 na categoria Diversos, que considera resumos produzidos nas disciplinas do curso de nutrição, e 2 na categoria Gastronomia, referente aos resumos produzidos nas disciplinas do curso. As apresentações dos resumos oportunizaram um momento de troca de saberes e experiências vivenciadas pelos acadêmicos de ambos os cursos. São apresentados, a seguir, os resumos elaborados pelos acadêmicos e seus professores nas categorias: Estágio de Alimentação Institucional, Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva, Estágio de Nutrição Clínica, Trabalho de conclusão de curso, Diversos e Gastronomia. Por fim, o evento oportunizou a integração entre professores e estudantes dos diferentes cursos. Entende-se que a alimentação é essencial para a vida, ao passo que está relacionada ao prazer, às relações sociais e às comemorações. Neste contexto, a Nutrição se relaciona com a Gastronomia, visto a ciência por trás do alimento e o comer saudável na Nutrição e a arte da transformação e do bom gosto na Gastronomia.

Os cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura da Universidade do Vale do Taquari – Univates, por sua vez, promoveram nos dias 25, 26 e 27 de novembro de 2020 a X Mostra de Trabalhos Acadêmicos. A Mostra de trabalhos dos cursos de Educação Física é uma tradição que se consolida na sua 10.ª edição. Não é uma tradição pelo fato de manter a sua continuidade, mas pelas características dos cursos que entendem que uma formação profissional, em tempos de mudanças constantes, precisa almejar como competências fundamentais do profissional o espírito investigativo, a curiosidade, a capacidade de (re)construir o seu espaço de atuação, a atuação coletiva e multidisciplinar e olhar para as dificuldades como uma possibilidade para a emergência do novo.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Destacamos essas competências pois o ano de 2020 nos foi singular, marcado pela pandemia causada pelo vírus Sars-Cov-2 (Covid-19). Isso fez com que as aulas presenciais fossem canceladas e substituídas, na Univates, pelo ensino virtualizado síncrono. Dessa forma, a Educação Física, área que reconhece o corpo como lugar de aprendizagem e construção de conhecimento, o que tem a "mostrar" em 2020?

Esses Anais apresentam o que a Educação Física construiu em 2020: o ensino, a pesquisa e a extensão mediadas pelas tecnologias digitais e, em alguns momentos, práticas presenciais desenvolvidas em uma realidade diferente, com todos os cuidados e restrições que a pandemia exigiu. Foi um ano desafiador, mas fértil para a produção do conhecimento, para o desenvolvimento da criatividade e da autoria, para o fortalecimento das relações profissionais e para o compartilhamento de saberes. Cabe destacar que "o caminho se fez ao caminhar".

Desse caminho construído, os cursos de Educação Física apresentam nesses Anais trabalhos oriundos de experiências de ensino, pesquisa e extensão, o conhecimento construído na pesquisa científica, nos Trabalhos de Conclusão de Curso, nas disciplinas, nos projetos de extensão, assim como compartilhamos o processo de criação de materiais didático-pedagógicos desenvolvidos em disciplinas, estágios ou na prática profissional. No total são 74 resumos simples que publicamos nestes Anais.

Agradecemos a todos que contribuíram para a consolidação de mais uma edição dos eventos.

Boa Leitura!

Fernanda Scherer Adami

Patricia Fassina

Silvane Fensterseifer Isse

Derli Juliano Neuenfeldt

Rodrigo Lara Rother

ISBN 978-65-86648-47-8 «

ANAIS DA XIII MOSTRA DE TRABALHOS ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO, V MOSTRA DE TRABALHOS ACADÊMICOS DO CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA: CIÊNCIAS DA VIDA E X MOSTRA DE TRABALHOS ACADÊMICOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, BACHARELADO E LICENCIATURA: CIÊNCIAS DA VIDA

Curso de Nutrição, Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, Cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura do Centro Ciências da Vida - Univates

Organizadoras dos Anais
Fernanda Scherer Adami
Patricia Fassina
Silvane Fensterseifer Isse
Derli Juliano Neuenfeldt
Rodrigo Lara Rother

Comissão Organizadora e Científica
Fernanda Scherer Adami
Patrícia Fassina
Patricia Vogel
Simara Rufatto Conde
Juliana Paula Bruch Bertani
Juliana da Silveira Gonçalves
Natali Knorr Valadão
Mateus Valduga
Deise Sterque da Silva
Alessandra Brod
Carlos Leandro Tiggemann
Clairton Wachholz
Derli Juliano Neuenfeldt
Eduardo Sehnem
Leandro Oliveira Rocha
Leonardo de Ross Rosa
Marcos Minoru Otsuka
Rodrigo Lara Rother
Silvane Fensterseifer Isse

ISBN 978-65-86648-47-8 «

SUMÁRIO

CATEGORIA 1: VIVÊNCIAS DE ESTÁGIO DE ALIMENTAÇÃO INSTITUCIONAL

ESTADO NUTRICIONAL, RISCO CARDIOMETABÓLICO E PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DA EQUIPE DE FUNCIONÁRIAS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO 12

O IMPACTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS TRANSGÊNICOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 14

AVALIAÇÃO DA QUANTIDADE DE MATÉRIA PRIMA UTILIZADA EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INSTITUCIONAL 16

UTILIZAÇÃO DE PARTES NÃO CONVENCIONAIS DE ALIMENTOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO 18

IMPLEMENTAÇÃO DO SISTEMA DE RODÍZIO NO QUADRO DE FUNCIONÁRIAS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO 20

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE UM MUNICÍPIO DO VALE DO TAQUARI, RIO GRANDE DO SUL 22

IMPLANTAÇÃO DA AUTO-AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DAS NUTRICIONISTAS DE UMA EMPRESA DE REFEIÇÕES COLETIVAS 23

A IMPORTÂNCIA DE BONS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA 24

MEDIDAS HIGIÊNICO-SANITÁRIAS DOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 26

PROCESSO DE REFORMULAÇÃO DA PLANILHA DE CONTROLE DO ESTOQUE DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR 28

CATEGORIA 2: VIVÊNCIAS DE ESTÁGIO DE SAÚDE COLETIVA

TAXA DE MORTALIDADE POR COVID-19 E A RELAÇÃO COM A PRESENÇA PRÉVIA DE DIABETES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 30

CONTÁGIO DO CORONAVÍRUS: UMA REVISÃO DA LITERATURA 32

PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DOS PACIENTES DA CLINICA UNIVERSITÁRIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E SAÚDE - CURES 34

AVALIAÇÃO DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR EM ROTULAGENS DE ALIMENTOS 35

PRÁTICA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE REFRIGERANTES COM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE LAJEADO 36

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM USUÁRIOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL 38

ADESÃO AO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ O SEXTO MÊS DE VIDA EM USUÁRIAS DE UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA: UMA REVISÃO 39

A IMPORTÂNCIA DA HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS 41

IMPORTÂNCIA DA INSERÇÃO DO NUTRICIONISTA NA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE 42

PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO SOBRE O ESTÁGIO OBRIGATÓRIO SUPERVISIONADO EM SAÚDE COLETIVA NA CLÍNICA UNIVERSITÁRIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E SAÚDE (CURES) 44

RELAÇÃO DO COVID-19 COM A HIPERTENSÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 46

CONSUMO ALIMENTAR DOS ESCOLARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA 48

ISBN 978-65-86648-47-8 «

CATEGORIA 3: VIVÊNCIAS DE ESTÁGIO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA

O CONSUMO DE CÁLCIO DIETÉTICO E OSTEOARTRITE DE QUADRIL: UM ESTUDO DE CASO 51
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE UM ESCOLAR COM HIPERCOLESTEROLEMIA : RELATO DE CASO 53
AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS: UM ESTUDO DE CASO 55
CONSUMO DE ALIMENTOS INFLAMATÓRIOS POR UM PACIENTE PORTADOR DE OBESIDADE E DIABETES MELLITUS II 56
CONSUMO ALIMENTAR DE ÁCIDOS GRAXOS, FIBRAS E SÓDIO DE PACIENTE COM ESTEATOSE HEPÁTICA .. 58
EVOLUÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE UM PACIENTE: RELATO DE CASO 60
CONSUMO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UM RELATO DE CASO 61
AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS APÓS INTERVENÇÃO NUTRICIONAL 63
DEPENDÊNCIA ALIMENTAR EM ADOLESCENTE: RELATO DE CASO 65
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE UM PACIENTE COM HIPERTENSÃO ARTERIAL E ARTRITE GOTOSA: UM ESTUDO DE CASO 67
CONSUMO DE ANTIOXIDANTES E ESTADO NUTRICIONAL DE UM PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA: RELATO DE CASO 68
TERAPIA NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DE PACIENTES COM QUEIMADURAS GRAVES 70

CATEGORIA 4: TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E OS DOMÍNIOS DE QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS 72
ASSOCIAÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA DE IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PRIVADA E PÚBLICA 74
RELAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS 76
RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS E O ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 78
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA 80

CATEGORIA 5: DIVERSOS

SUPLEMENTAÇÃO DE LEUCINA PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA NO IDOSO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 82
RELAÇÃO ENTRE A VITAMINA D E DEPRESSÃO EM IDOSOS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 84
RELAÇÃO ENTRE VITAMINA D E DOENÇAS AUTOIMUNES 86
PERFIL DOS IDOSOS E ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 88
IMPORTÂNCIA DOS FITOTERÁPICOS E SEU USO NA ATENÇÃO BÁSICA 90
FITOTERÁPICOS COMO COADJUVANTES NA TERAPIA NUTRICIONAL 91
ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS PORTADORES DA DOENÇA DE PARKINSON: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 93
A INFLUÊNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL NO DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA DE ALZHEIMER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 95
IMPACTO DA TERAPIA NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DE PACIENTES IDOSOS COM VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA (HIV)- REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 97

ISBN 978-65-86648-47-8 «

NUTRIÇÃO ENTERAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 99
IMPACTO DA ESPIRITUALIDADE NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA....100
PREVALÊNCIA DE ORTOREXIA NERVOSA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 102
A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DO PACIENTE QUEIMADO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 104
OS BENEFÍCIOS DA CAMELLIA SINENSIS PARA A PELE: UMA REVISÃO 105
ANÁLISE DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS COM INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR DE REDUÇÃO DE GORDURAS TOTAIS 107

CATEGORIA 6: GASTRONOMIA

A ACEITABILIDADE DE DIETAS GASTRONÔMICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 109
COMO PROMOVER O AUMENTO DO CONSUMO DE PROTEÍNAS POR VEGETARIANOS: UMA REVISÃO 111
COMO MELHORAR O SABOR DE DIETAS HIPOSSÓDICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 112

CATEGORIA 7: EDUCAÇÃO FÍSICA – EXPERIÊNCIAS DE ENSINO, PESQUISA OU EXTENSÃO E CRIAÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS-PEDAGÓGICOS

PESQUISA DE SATISFAÇÃO DOS CLIENTES DE ACADEMIA: AÇÕES DE UM ESTÁGIO EM GESTÃO 115
IMPLEMENTAÇÃO DE SOFTWARE DE GESTÃO COM APLICATIVO PARA SMARTPHONE EM ACADEMIA NA CIDADE DE LAJEADO 116
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM GESTÃO: ORGANIZAÇÃO DE CLÍNICAS DE APERFEIÇOAMENTO 117
COMPARAÇÃO DE REPETIÇÕES MÁXIMAS NO EXERCÍCIO AGACHAMENTO LIVRE COM BARRA E NO APARELHO SMITH 118
CONFECÇÃO DO JOGO TWISTER: UMA FORMA DIFERENCIADA DE APRENDER GINÁSTICA 119
QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO EM SAÚDE EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE ARROIO DO MEIO 120
PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM O 7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL 121
AVALIAÇÃO DA ASSIMETRIA DE FORÇA DE FLEXORES DE COTOVELO EM INDIVÍDUOS TREINADOS E NÃO TREINADOS 122
PROJETO DE INTERVENÇÃO COM ADOLESCENTE PORTADOR DE ATAXIA DE FRIEDERICH ATRAVÉS DO KARATÊ SHOTOKAN 123
CORRELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E O NÍVEL DE DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS 124
CONSTRUÇÃO DE BRINQUEDO COM MATERIAIS REUTILIZÁVEIS E SUA UTILIZAÇÃO DE FORMA PEDAGÓGICA 125
VARIANTE DO AQUAPLAY COM GARRAFA PET 126
PROJETO MARIAS: HUMANIZAÇÃO E CUIDADO NO CÁRCERE FEMININO 127
AVALIAÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES 128
CORRELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE SONO, ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DO VALE DO TAQUARI 129
IMPACTO DO AFASTAMENTO SOCIAL NA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO DE BASE DURANTE A PANDEMIA COVID-19 130
PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE TREINOS DE UM BOX DE CROSSFIT 131
A HERANÇA DA DANÇA FOLCLÓRICA ALEMÃ 132
DANÇA E CUIDADO EM SAÚDE MENTAL 133

REVISTA DIGITAL: UMA NOVA FERRAMENTA DE ENSINO DA DANÇA SERTANEJA....134
MATERIAL DIDÁTICO: REVISTA DIGITAL SOBRE DANÇAS TRADICIONALISTAS GAÚCHAS....135
ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR EM USUÁRIOS DO PPEPE....136
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II: A VIVÊNCIA NO TREINAMENTO ESPORTIVO DE JIU-JITSU....137
PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA DISCIPLINAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO....138
AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DEFICIÊNCIA INTELECTUAL....139
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA ALÉM DA ESCOLA....140
JIU-JITSU NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DISCUTINDO POSSIBILIDADES DE ENSINO....141
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA....142
EXERCÍCIOS PREVENTIVOS DE LESÕES PARA ATLETAS DE CATEGORIA DE FUTEBOL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA....143
ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS COM A CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA DE ESTUDANTES DE UMA TURMA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA....144
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: OS SIGNIFICADOS DAS MEMÓRIAS CORPORAIS....145
PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA UMA TURMA DO 6º ANO DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE NOVA BRÉSCIA/RS....146
TREINAMENTO FUNCIONAL PARA ATLETAS DE JIU-JITSU....147
DIFERENÇAS ENTRE ENSINO PRESENCIAL E VIRTUAL: PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES DA GRADUAÇÃO....148
RELATO DO ESTÁGIO NA CURES 2020B....149
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I-EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E INCLUSÃO: AÇÃO DIFERENCIAL EM USUÁRIA COM HÉRNIA DISCAL E ESTENOSE DO CANAL RAQUIDIANO....150
EXERCÍCIO FÍSICO PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2: UM ESTUDO DE REVISÃO....151
EXPLORAÇÃO DE RECURSOS DIGITAIS PARA A ELABORAÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS PARA O ENSINO DO FORRÓ....152
TRANSFORMAÇÕES E HISTÓRIA DA DANÇA FUNK....153
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA DA GESTÃO....154
PESQUISA DE SATISFAÇÃO SOBRE OS ATENDIMENTOS EM UM CENTRO DE REABILITAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO APÓS PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL....155
UTILIZAÇÃO DE APLICATIVO PARA ORGANIZAÇÃO DE UM COMPLEXO ESPORTIVO APÓS UM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL....156
MULHERES NO TATAME: PERCEPÇÕES SOBRE A PRÁTICA DO JIU-JITSU....157
CONTEXTUALIZAÇÃO DA ARTE MARCIAL NA CONTEPORANEIDADE: UMA PROPOSTA DE PRÁTICA DE JIU-JITSU....158
QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO COM DOENÇA DE ALZHEIMER E SEUS CUIDADORES....159
ESTUDO SOBRE A CORRELAÇÃO DA MASSA CORPORAL DOS PAIS SOBRE A MASSA CORPORAL DE SEUS FILHOS....160
PEDAGOGIA DO MOVIMENTO HUMANO: A AMARELINHA NA EDUCAÇÃO INFANTIL....161
RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE SONO E O DESEMPENHO CARDIOVASCULAR EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA....162
REVISTA DIGITAL SOCIOCULTURAL DO SAMBA....163
EDUCAÇÃO FÍSICA: UM OLHAR PARA ALÉM DOS AMBIENTES DA ESCOLA....164
AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM ATLETAS AMADORES DE CROSSFIT....165
GRUPO DE IDOSOS E SUA PERMANÊNCIA NO PROGRAMA MUNICIPAL VIDA SAUDÁVEL DE ESTRELA/RS.166
AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM USUÁRIOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS....167

ANÁLISE DA CORRELAÇÃO ENTRE FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO E PERCENTUAL DE FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA EM ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 168
O ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I EM SAÚDE E INCLUSÃO 169
CORRELAÇÃO ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS ADULTOS UNIVERSITÁRIOS 170
A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA JOVENS ADULTOS 171
O EFEITO NA QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA ATRAVÉS DO IPAQ E WHOQOL 172
CONFECÇÃO DO PEBOLIM: UMA PROPOSTA DE ENSINO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 173
ATIVIDADE FÍSICA E AUTOIMAGEM: POSSÍVEIS RELAÇÕES 174
AÇÃO DIFERENCIAL NO ESTÁGIO: PLANO DE NEGÓCIOS 175
FORMAÇÃO DE CRIANÇAS JUNTO À NATUREZA: CONSTRUINDO UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA 176
OS DESAFIOS DO ENSINO A DISTÂNCIA NA FORMAÇÃO DOCENTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA 177
EDUCAÇÃO FÍSICA: PROPOSTA PEDAGÓGICA FUNDAMENTADA NA ABORDAGEM CONCEPÇÕES ABERTAS PARA O 7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL 178
AVALIAÇÃO DO TEMPO MÁXIMO DE SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA EM ATLETAS DE JIU-JITSU DE NÍVEL COMPETITIVO DA CIDADE DE GUAPORÉ 179
RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA: UMA EXPERIÊNCIA DE ENSINO REMOTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO 180
IMPRESSÕES DA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA NO ANO DE 2020 181
SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR EM TEMPOS DE COVID-19: AÇÃO DIFERENCIAL ENVOLVENDO OS FUNCIONÁRIOS DE UM SETOR DA UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES 182
COMPARAÇÃO DA FORÇA ENTRE GRUPOS MUSCULARES AGONISTA E ANTAGONISTA DE MEMBROS SUPERIORES EM HOMENS E MULHERES 183
COMPARAÇÃO DE FORÇA MÁXIMA ENTRE EXERCÍCIOS DE SUPINO MÁQUINA E PESO LIVRE 184
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: TREINAMENTO DE VOLEIBOL ONLINE E PRESENCIAL ADAPTADO 185
CORRELAÇÃO ENTRE FORÇA MÁXIMA E FORÇA RESISTENTE EM DIFERENTES EXERCÍCIOS 186
RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II - TREINAMENTO ESPORTIVO: ATUAÇÃO NA AVATES 187
ESTÁGIO EM TREINAMENTO ESPORTIVO - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO VOLEIBOL DE BASE FEMININO EM TEMPOS DE PANDEMIA 188

Categoria 1: Vivências de estágio de Alimentação Institucional

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Andressa Baumhardt da Silva
Orientador: Patricia Fassina

ESTADO NUTRICIONAL, RISCO CARDIOMETABÓLICO E PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DA EQUIPE DE FUNCIONÁRIAS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Resumo

Introdução: Nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), a alimentação balanceada é essencial para a promoção da saúde do trabalhador e para o bom desempenho de suas funções[1]. A preocupação com a saúde e a qualidade de vida do trabalhador da alimentação coletiva surge com uma maior conscientização entre as condições de trabalho e de saúde aliados ao desempenho e a produtividade dos funcionários destes locais[2]. **Objetivos:** Avaliar o estado nutricional, o risco cardiovascular e de doenças metabólicas e propor estratégias de educação nutricional para as funcionárias de uma UAN visando a melhoria da saúde e o desempenho de suas funções diárias. **Material e Métodos:** Estudo transversal, quantitativo realizado em agosto de 2020 com as funcionárias de uma UAN de Lajeado - RS. Participaram quatro funcionárias, sendo três do turno diurno e uma do noturno. Os dados de peso (kg), altura (m), circunferência da cintura (CC), circunferência do pescoço (CP) e circunferência abdominal (CA) foram coletados pela estagiária de nutrição da Universidade do Vale do Taquari - Univates, juntamente com o registro da idade e sexo das participantes. O peso e a estatura foram aferidos conforme as recomendações do Manual de Técnicas e Procedimentos do Ministério da Saúde[3]. A avaliação do estado nutricional foi realizada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) classificado pela Organização Mundial da Saúde para adultos[4]. A CP, CC e CA foram aferidas conforme o protocolo International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)[5]. A CA foi classificada pela World Health Organization[3], a CC segundo Ross[6] e a CP segundo Ben-Noun[7]. **Resultados:** Das quatro funcionárias, 25% (n=1) apresentou eutrofia, 25% (n=1) obesidade grau I, 25% (n=1) obesidade grau II e 25% (n=1) obesidade grau III. A CA indicou risco muito elevado para doenças metabólicas associadas à obesidade em 75% (n=3) das funcionárias. A CC indicou risco aumentado para doenças cardiovasculares para 50% (n=2) das funcionárias e para 25% (n=1) risco muito aumentado para doenças cardiovasculares, juntamente com o alto risco para eventos coronarianos futuros. A CP indicou obesidade e risco para doenças cardiovasculares em 75% (n=3) das funcionárias. Cada funcionária recebeu o resultado da primeira avaliação antropométrica e o diagnóstico do seu estado nutricional. A proposta da estratégia de educação nutricional foi realizada através do Guia Alimentar para a População Brasileira[8] com a entrega de um material impresso contendo opções de café da manhã, lanches saudáveis e a ilustração da montagem de um prato nutricionalmente balanceado para o almoço e o jantar. **Conclusões:** A maioria das funcionárias apresentou algum grau de obesidade, bem como risco cardiometabólico. Será entregue o resultado comparativo do estado nutricional e das medidas antropométricas do início ao final do estágio para analisar a adesão das funcionárias da UAN às estratégias de educação nutricional quanto às escolhas alimentares e no controle de peso.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Saúde do Trabalhador; Estado Nutricional.

Referências:

1.Mattos PF. Avaliação da adequação do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) ao Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Cadernos UniFOA. 2017; 4(7): 54-59.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

2.Campos M, Nogueira NN, Paz SMRS, Nogueira AMT. Educação nutricional e sua contribuição para mudança nos indicadores de saúde dos funcionários de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr. 2009; 34(2): 27-42.

3.Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

4.World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: World Health Organization; 1995.

5.Stewart A, Marfell-Jones M. International Standards for Anthropometric Assessment. International Society for the Advancement of Kinanthropometry. 2011.

6.Ross R, Neeland IJ, Yamashita S, Shai I, Seidell J, Magni P, et al. Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a Consensus Statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity. Nature Reviews Endocrinology. 2020; 1(16): 177-189.

7.Ben-Noun LL, Laor A. Relationship between changes in neck circumference and cardiovascular risk factors. Exp Clin Cardiol. 2006; 11(1): 14-20.

8.Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

Menção Honrosa

Nome dos autores: Nathascha dos Santos Trindade
Orientador: Patricia Fassina

O IMPACTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS TRANSGÊNICOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) são Unidades do setor de alimentação coletiva gerenciadas por um responsável técnico Nutricionista, que tem como função supervisionar e administrar a produção de refeições nutritivas, dentro dos padrões higiênico-sanitário, a serem fornecidas aos comensais.[1] A UAN é responsável por oferecer alimentação adequada às necessidades nutricionais dos clientes, garantindo a saúde e o suporte energético para desenvolver as atividades do trabalhador, além de auxiliar no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.[2] Atualmente, os alimentos transgênicos, modificados geneticamente, por meio da tecnologia do DNA recombinante, com o intuito de melhorar as características do alimento, como cor, tamanho, odor dentre outras características, estão cada vez mais presentes nos serviços de alimentação. Porém, ainda não foi assegurado pela ciência que os alimentos transgênicos garantem a qualidade do alimento e a segurança alimentar.[3] **Objetivos:** Analisar o impacto do consumo de alimentos transgênicos na saúde de comensais das UANs. **Material e Métodos:** Estudo de revisão bibliográfica, realizado através de artigos indexados na base de dados Google Acadêmico. O descritor utilizado foi "alimentos transgênicos em Unidade de Alimentação e Nutrição". Foram encontrados 1750 artigos científicos e analisados 6 estudos em ordem cronológica correspondente ao período de 2016 a 2020. **Resultados:** Um dos riscos mais relevantes relacionados aos organismos transgênicos é que eles podem levar os seres humanos à resistência a antibióticos. Outra resistência a ser levada em consideração é que os genes presentes nos alimentos transgênicos podem ser transferidos às bactérias, formando bactérias resistentes e por consequência, levando ao desenvolvimento de doenças epidêmicas difíceis de tratar.[4] O consumidor tem o direito à informação e à escolha do consumo de um alimento geneticamente modificado, a qual pode comprometer o exercício de seu direito de alimentação segura e adequada.[5] Entretanto, nas UANs, a clientela é cativa e consome o que lhes é oferecido. Assim, os alimentos vendidos nos supermercados que contêm em suas embalagens um símbolo com a letra 'T' em preto, dentro de um triângulo amarelo, sinalizam a presença de transgênicos. Ele permite que pessoas leigas possam identificá-lo sem dificuldades. Já os clientes das UANs não recebem essa informação, anulando o seu direito de escolha, podendo colocar a sua saúde em risco devido ao desconhecimento da ciência frente à qualidade e à segurança alimentar dos alimentos transgênicos.[6] **Conclusões:** Conclui-se que as UAN podem substituir os alimentos transgênicos por fontes mais naturais para prevenir a qualidade das preparações alimentares e a segurança alimentar dos comensais.

Palavras-chave: Organismos Geneticamente Modificados (OGMs); Segurança Alimentar; Serviços de Alimentação.

Referências:

1.Barros CNG. Acompanhamento de atividades de uma das Unidades de Alimentação Nutricional Universitária Pública na Cidade de Petrolina-PE [relatório de estágio]. Salgueiro: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano; 2018.

2.Silva RV, Falcão LF, Souza WS, Santos TDOCG. Índice de qualidade da dieta e presença de fatores de risco para DCNTs em colaboradores de uma UAN. Revista da Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) 2019; 10(2): 09-17.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

3.Pozzetti VC, Rodrigues CB. Alimentos Transgênicos e o Princípio da Dignidade da Pessoa Humana. Revista Jurídica (FURB) 2018; 22(48): 1-16.

4.Lopes MMMS, Peixoto MMF. Os alimentos transgênicos nos limites do princípio da precaução e a responsabilidade civil do estado em eventuais danos ambientais [monografia]. Taguatinga: Centro Universitário de Brasília (UniCEUB); 2017.

5.Lopes EV, Padilha NS. Direito à informação na rotulagem de alimentos transgênicos como garantia da segurança alimentar humana frente ao PLC 34/2015. Rev. de Direito, Globalização e Responsabilidade nas Relações de Consumo. 2019; 5(1): 61-81.

6.Cardoso NC, Reed E. Alimentos Transgênicos - uma abordagem de ciências, tecnologia e sociedade [monografia]. Inhumas: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás; 2016.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Amanda Ianael Barth
Orientador: Patrícia Fassina

AVALIAÇÃO DA QUANTIDADE DE MATÉRIA PRIMA UTILIZADA EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INSTITUCIONAL

Resumo

Introdução: Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) consiste em um estabelecimento organizado para o fornecimento de refeições balanceadas, em conformidade com padrões dietéticos e higiênico-sanitários, visando atender às necessidades nutricionais de seus clientes, de acordo com os limites financeiros da instituição que a mantém[1]. Uma das condições fundamentais para o bom desempenho de uma UAN é o planejamento adequado do volume de refeições a ser preparado, buscando-se diminuir ou controlar o desperdício de alimentos, pois essas Unidades constituem uma grande fonte de desperdício de alimentos[2,3]. Dentre as perdas de alimentos, podemos citar aqueles que restam em balcões de distribuição, sobras de preparações prontas que não chegam a ser servidas e ainda que restam nos pratos dos clientes. A redução desses resíduos consiste em evitar o excedente de produção, revendo o planejamento dos cardápios, os processos de pré-preparo e preparo dos alimentos e mantendo um maior monitoramento na distribuição das refeições para evitar falhas no porcionamento[4]. **Objetivos:** Verificar a conformidade da quantidade de matéria prima utilizada pelas cozinheiras e auxiliares de cozinha durante o pré-preparo e preparo das refeições de uma UAN Institucional com a ordem de produção do local. **Material e Métodos:** Estudo transversal quantitativo, realizado em março de 2020, no estágio curricular de Alimentação Institucional do curso de nutrição da Universidade do Vale do Taquari, Univates, em uma UAN Institucional, na qual foi realizada a conferência da quantidade de matéria prima utilizada pelas cozinheiras e auxiliares de cozinha durante o do pré-preparo e preparo das refeições por meio da pesagem dos alimentos, com auxílio de uma balança digital disponível na Unidade, seguida do registro das quantidades utilizadas. Posteriormente, as quantidades de matéria prima registradas foram comparadas com as quantidades de insumos previstos na ordem de produção do dia. **Resultados:** Foi constatado que as cozinheiras e auxiliares de cozinha estavam utilizando quantidades de matéria prima diferentes da ordem de produção, sendo, em sua maioria, superiores ao previsto. O valor previsto para as massas era de oito pacotes (8 pctes) e estavam sendo usados nove (9 pctes), assim como para o arroz branco, no qual o valor previsto era de seis quilos (6 kg) e estavam sendo utilizados oito quilos (8 kg). Já para a carne, o valor previsto era de 120 gramas per capita e estavam sendo contabilizados cerca de 160 gramas per capita. **Conclusões:** Visto que as quantidades utilizadas pelas cozinheiras e auxiliares de cozinha da Unidade eram maiores que aquelas previstas na ordem de produção, conclui-se que essa conduta favorece o desperdício de alimentos, sendo necessários treinamentos e monitoramentos nas etapas de pré-preparo e preparo de produção das refeições para assim diminuir os desperdícios de alimentos com o excedente de produção e, consequentemente, os custos da UAN Institucional.

Palavras-chave: Desperdício de Alimentos; Serviço de Alimentação; Produção de alimentos.

Referências:

1.Abreu ES, Spinelli MGN, Pinto MAS. Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer. 4. ed. São Paulo: Metha; 2011.

2.Alves MG, Ueno M. Identificação de fontes de geração de resíduos sólidos em uma unidade de alimentação e nutrição. Rev. Ambient. Água. 2015; 10(4): 874-888.

3.Mezomo IB. Os serviços de alimentação: planejamento e administração. 5 ed. São Paulo: Manole; 2002.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Rosa ST, Graeff T, Bohrer CT. Avaliação de resto-ingestão em serviços de alimentação: uma revisão sistemática. [internet] Trabalho apresentado no 10 Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE; 2018 nov 6-8 [acesso em 31 mar. 2020]; Santana do Livramento. Disponível em: https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq_trabalhos/16361/seer_16361.pdf

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Bruna Scherer
Orientador: Patricia Fassina

UTILIZAÇÃO DE PARTES NÃO CONVENCIONAIS DE ALIMENTOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Resumo

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) são responsáveis por uma grande produção de resíduos sólidos orgânicos, podendo chegar a 313,73 kg para a realização da refeição almoço no período de quatro semanas[1]. Partes de alimentos, como talos, cascas e sementes de frutas, verduras e legumes poderiam ser utilizadas para aumentar o valor nutricional das preparações, uma vez que são ricas em vitaminas, minerais e fibras[1,2]. Sendo assim, o Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) é uma estratégia para otimizar a utilização completa dos alimentos e reduzir ao máximo a geração de resíduos sólidos alimentares[3]. **Objetivos:** Verificar a ocorrência do AIA em UANs. **Material e Métodos:** Estudo de revisão bibliográfica para o qual fez-se uso de artigos científicos de língua portuguesa, publicados nos anos de 2015 a 2020 e disponibilizados na base de dados do Google Acadêmico. Para a busca dos artigos os seguintes descritores foram utilizados: "Unidade de Alimentação", "Aproveitamento Integral dos Alimentos", "Sustentabilidade". Foram encontrados 9.430 resultados, dos quais 8 artigos foram selecionados, priorizando estudos recentes e que continham dados quantitativos. **Resultados:** Verificou-se que a utilização completa dos alimentos em um restaurante comercial na cidade de Pelotas/RS representou 57,14% na preparação das refeições[4]. Esse percentual foi mais baixo quando analisadas 12 UANs que preparavam diferentes refeições, chegando a apenas 33,33%.[2] Um questionário aplicado em quatro hospitais sobre sustentabilidade demonstrou que apenas um deles, 25,00%, realizava o aproveitamento integral dos alimentos.[5] Em uma escola de Santa Maria/RS, 81,6% dos alunos relataram que o aproveitamento dos alimentos não era realidade na escola.6 Uma alternativa simples para o AIA seria a execução de receitas que utilizam cascas e talos nas suas preparações, no entanto, a aceitação depende do cliente, que muitas vezes não tem o hábito de consumir ou desconhece o seu valor nutricional[4,7]. No entanto, essa estratégia obteve boa aceitação entre os funcionários de um restaurante que elaborou um bolo com geléia de casca de abacaxi, resultando em produto com AIA.8 A utilização de cartilhas com imagens e contendo o passo a passo para a elaboração de receitas com partes não convencionais de alimentos, mostra-se como alternativa eficiente na educação sustentável dos funcionários e na elaboração de pratos mais nutritivos aos comensais[1,7]. Conclusões: Verificou-se que o AIA representa um percentual muito baixo nos diferentes tipos de UANs, fazendo-se necessária a consciência sustentável de clientes e funcionários, assim como a adoção de estratégias alimentares para minimizar a grande perda de matéria prima orgânica.

Palavras-chave: Aproveitamento Integral dos Alimentos; Alimentação Coletiva; Resíduos Orgânicos.

Referências:

1.Araújo EMP, Carvalho ACMS. Sustentabilidade e geração de resíduos em uma unidade de alimentação e nutrição da cidade de Goiânia-GO. Demetra: alimentação, nutrição & saúde. 2015;10(4): 775-796.

2.Queiroz D, Szczerepa SB, Santos L, Lunelli R, Antunes TC. Práticas de sustentabilidade promovidas em unidades de alimentação e nutrição de Ponta Grossa-PR. Journal of Health. 2019;22(1): 1-11.

3.Proença MW, Nishida W. Aproveitamento integral dos alimentos em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: elaboração de cartilha com dicas e receitas. J Health Sci Inst. 2019;37(3): 234-9.

4.Gonçalves LC, Silveira CS, Pereira MC, Helbig E. Sustentabilidade ambiental em restaurantes comerciais da zona central de pelotas - RS. 2018;7(2): 525-539.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

5.Magrini LN, Basso C. Práticas sustentáveis em serviço de alimentação hospitalar. Disciplinarum Scientia. 2016;17(2): 257-265.

6.Carvalho CC, Basso C. Aproveitamento integral dos alimentos em escola pública no município de Santa Maria - RS. Disciplinarum Scientia. 2016;17(1):63-72.

7.Proença MW, Nishida W. Aproveitamento integral dos alimentos em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: elaboração de cartilha com dicas e receitas. J Health Sci Inst. 2019;37(3): 234-9.

8.Franzosi D, Daneluz HC, Baratto I. Níveis de desperdícios de partes não convencionais de produtos utilizados diariamente em um restaurante no sudoeste do Paraná. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2018;12(69): 66-75.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Fabielle Kramer
Orientador: Patrícia Fassina

IMPLEMENTAÇÃO DO SISTEMA DE RODÍZIO NO QUADRO DE FUNCIONÁRIAS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Resumo

Introdução: O rodízio no quadro de funcionários pode ser organizado por meio de um sistema de rotação de postos baseado na proposta de uma simples mudança de funções de trabalho[1]. Em diversos setores, este sistema surge como um meio de expandir o nível de conhecimento de seus colaboradores, promovendo a qualificação de suas tarefas, o aumento do seu desenvolvimento profissional e a segurança para executar novos encargos. Além disso, promove o desempenho pessoal e motiva a prática de relacionamentos interpessoais gerando melhorias nas habilidades sociais e no relacionamento entre as equipes. Desta forma, aprimora a flexibilidade no grupo de trabalho, contribui para a evolução da resiliência pessoal e torna a rotina no trabalho mais dinâmica e flexível[2,3,4] aumentando a satisfação do empregado, até a redução das lesões por esforços repetitivos[1]. **Objetivos:** Implementar o sistema de rodízio no quadro de funcionárias de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) visando explorar a execução de diferentes tarefas no local para que se evite a monotonia do trabalho e as queixas de dores musculares. **Material e Métodos:** Estudo observacional, realizado em setembro de 2020, com a equipe de funcionárias de uma UAN de Lajeado/RS. A implementação do sistema de rodízio no quadro de colaboradoras da UAN ocorreu por meio da aplicação de um plano de ação realizado durante o estágio curricular de Alimentação Institucional do curso de nutrição da Universidade do Vale do Taquari - Univates por queixas de monotonia do trabalho e de dores musculares por parte da equipe. Assim, em uma planilha elaborada no Microsoft Excel 2013® contendo os dias da semana e as funções atribuídas para cada funcionária da Unidade, as colaboradoras foram escaladas de forma linear, de maneira que ocorresse rotação nos diversos postos de trabalho, com a intenção de promover a execução de diferentes atividades na UAN. **Resultados:** Após a implementação do sistema de rodízio observou-se uma melhora na distribuição das funções no quadro de funcionárias da UAN, bem como maior compreensão de cada função. Além disso, percebeu-se diminuição de queixas de dores musculares e de reclamações por exercerem todos os dias a mesma função, amenizando a monotonia do serviço, devido a mudanças ocasionadas no cotidiano da UAN, principalmente quando se tratava das tarefas relacionadas à distribuição das refeições no buffet. **Conclusões:** A implementação do sistema de rodízio no quadro de funcionárias da UAN impactou de forma positiva tanto no âmbito da equipe quanto na esfera pessoal e profissional. Pois, foi possível perceber a importância do rodízio de atividades das colaboradoras no setor de trabalho, além de promover a qualificação profissional na execução das tarefas, estimular as relações interpessoais e o trabalho em equipe. Embora os resultados tenham sido positivos, no momento da reprodução da escala de rodízio deve-se sempre pensar na equipe como um todo, de modo a promover um bom fluxo de trabalho.

Palavras-chave: Reorganização de Recursos Humanos; Equipe de trabalho; Relações interpessoais.

Referências:

1.Filus R, Okimoto LM. O efeito do tempo de rodízios entre postos de trabalho nos indicadores de fadiga muscular - o ácido lático [Dissertação]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2006

2.Pinhatti EDG, Vannuchi MTO, Sardinha DSS, Haddad MCL. Rodízio de profissionais de enfermagem entre setores de um hospital: ferramenta gerencial na resolução de conflitos. Texto Contexto Enferm. 2017; 26(2): e1180015.

3.Jarvi M, Uusitalo T. Job rotation in nursing: a study of job rotation among nursing personnel from the literature and via a questionnaire. J Nurs Manag. 2004; 12: 337-47.

4.Ho WH, Chang CS, Shih YL, Liang RD. Effects of job rotation and role stress among nurses on job satisfaction and organizational commitment. BMC Health Serv Res. 2009; 9: 8-15.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jenifer Sofia Wahlbrinck
Orientador: Patrícia Fassina

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE UM MUNICÍPIO DO VALE DO TAQUARI, RIO GRANDE DO SUL

Resumo

Introdução: O grande número de refeições realizadas diariamente fora de casa vem contribuindo para os crescentes surtos de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs), consideradas atualmente um grave problema de Saúde Pública[1]. O surgimento de DTAs está correlacionado com falhas decorrentes do processo produtivo das refeições, incluindo, principalmente, a falha na higienização dos utensílios manipulados[2]. O correto processo de higienização dos utensílios é extremamente importante para evitar que possíveis contaminações alimentares se manifestem entre os comensais[3]. **Objetivos:** Avaliar o processo de higienização dos utensílios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) em comparação ao preconizado pelo Manual de Boas Práticas (MBP) do local. **Material e Métodos:** Estudo transversal do tipo observacional realizado em uma UAN de um Município do Vale do Taquari, Rio Grande do Sul. A coleta de dados se deu durante o mês de setembro de 2020 por meio de aplicação de um checklist elaborado conforme o MBP da Unidade, que contempla os seguintes procedimentos de higienização dos utensílios, dentre eles pratos, talheres e cumbucas: retirar resíduos sólidos e descartar o lixo orgânico; passar em água corrente; colocar na máquina lava louças; após realizado o processo, abrir o equipamento e deixar esfriar os utensílios limpos; retirar os utensílios da máquina; deixar secar naturalmente. **Resultados:** Após a aplicação do checklist elaborado percebeu-se inadequação no processo de higienização dos referidos utensílios, visto que, na primeira etapa de retirada de resíduos sólidos estes não eram removidos em sua totalidade nem quando passados em água corrente, sendo que a máquina lava louça também não possibilitou a remoção dos resíduos que ficavam acumulados. Ainda, na retirada dos utensílios da máquina lava louças, a conferência dos mesmos não era realizada antes de serem disponibilizados aos comensais, fazendo com que, diversas vezes, os mesmos retornassem para o processo de limpeza. **Conclusões:** Concluiu-se assim que, devido às não conformidades encontradas no processo de higienização dos utensílios da UAN, fez-se necessária a aplicação de treinamento para a funcionária responsável pela limpeza destes, a fim de adequar o processo de higienização dos utensílios ao preconizado pelo MBP do estabelecimento e evitar possíveis contaminações alimentares. Ressalta-se também, que é de fundamental importância a participação da nutricionista neste processo, supervisionando e acompanhando a funcionária nestas atividades.

Palavras-chave: Doenças Transmitidas por Alimentos; Refeições; Higiene Alimentar.

Referências:

1.Ministério da Saúde. Doenças transmitidas por alimentos: causas, sintomas, tratamento e prevenção. Brasília, Brasil, 2019. [capturado 11 set. 2020]. Disponível em: http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/doencas-transmitidas-por-alimentos

2.São José JFB. Contaminação microbiológica em serviços de alimentação: importância e controle. Nutrire: rev. Soc. Bras. 2012; 37(1):78-92.

3.Ponath FS et al. Avaliação da higienização das mãos de manipuladores de alimentos no município de Ji-Paraná, Estado de Rondônia, Brasil. Rev Pan-Amaz Saude. 2016; 7(1):63-69.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jordana Rocha de Souza
Orientador: Patricia Fassina

IMPLANTAÇÃO DA AUTO-AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DAS NUTRICIONISTAS DE UMA EMPRESA DE REFEIÇÕES COLETIVAS

Resumo

Introdução: O formulário de avaliação de desempenho constitui um instrumento gerencial que permite ao administrador mensurar os resultados obtidos por um colaborador e sua equipe, em período e área específicos[1], sendo um processo que serve para julgar ou estimar o valor, a excelência e as competências de uma pessoa e, sobretudo, a sua contribuição para a organização[2]. Assim, o formulário de avaliação de desempenho do nutricionista é um instrumento que avalia, dentre outros fatores, a performance, a assiduidade, o comprometimento e a responsabilidade deste profissional com a empresa, pois atua em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) assumindo um papel de gestor, com dever de liderar sua equipe e administrar a Unidade, sendo necessária a sua auto-avaliação.[1] **Objetivos:** Implantar a auto-avaliação de desempenho das nutricionistas contratadas por uma empresa de refeições coletivas, como forma de análise crítica sob a atuação dessas profissionais em seus encargos de gestoras de UANs. **Material e Métodos:** Estudo de caráter observacional realizado no período de cinco dias úteis do mês de setembro de 2020 em uma empresa prestadora de serviços de refeições coletivas localizada em um município do Estado do Rio Grande do Sul. A implantação do formulário de avaliação de desempenho surgiu por meio de um plano de ação realizado durante o estágio curricular de Alimentação Institucional do curso de nutrição da Universidade do Vale do Taquari - Univates, diante ao desagrado por parte dos administradores da empresa ao descumprimento de tais obrigações atribuídas às profissionais nutricionistas gestoras das UANs. **Resultados:** O formulário de avaliação de desempenho foi elaborado pela estagiária de nutrição por meio de um documento online salientando a importância da avaliação de desempenho pessoal, seguido de um formulário com questões pertinentes às atribuições de um profissional nutricionista em uma UAN. Houve apresentação, discussão e aprovação do formulário pelos administradores da empresa. Ficou acordado o envio de tal documento pelos próprios administradores ao e-mail da nutricionista de cada UAN, para que fosse preenchido e reencaminhado a empresa a fim de possibilitar uma futura avaliação consensual entre os administradores e as nutricionistas das UANs. **Conclusões:** Espera-se que a implantação do formulário de avaliação de desempenho possibilite a análise autocrítica referente à atuação das profissionais nutricionistas em seus encargos de gestoras de UANs promovendo melhorias na atuação profissional nas Unidades onde estão inseridas.

Palavras-chave: Nutricionista; Serviços de Alimentação; Análise e Desempenho de Tarefas; Área de Atuação Profissional.

Referências:

1.Marras JP. Administração de recursos humanos do operacional ao estratégico. São Paulo: Saraiva, 2011.

2.Chiavenato I. Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Juliana Muriel Strauss
Orientador: Patrícia Fassina

A IMPORTÂNCIA DE BONS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Resumo

Introdução: As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) desempenham atividades relacionadas à alimentação e nutrição, servindo alimentos seguros e garantindo o fornecimento dos principais nutrientes para os comensais[1]. Nas UANs, os relacionamentos interpessoais dos funcionários são muito importantes e estão em constante mudanças devido a fatores, como clima, ruído, movimentação no ambiente, além da equipe ser composta por pessoas com estilos diferentes e de baixa escolaridade, motivando a alta rotatividade de recursos humanos[2]. O nutricionista que atua nas UANs, como gestor ou líder, é o profissional que realiza o processo de seleção, recrutamento e treinamentos dos funcionários para trabalharem nestes estabelecimentos[3]. É importante que este gestor saiba liderar, pois um bom líder pode conseguir de seus liderados um maior desempenho nas suas atividades, respeito e comprometimento, menor indicie de faltas, melhor relação interpessoal e um ambiente harmonioso, com uma equipe motivada e confiante, promovendo assim resultados excelentes para a empresa[4.] **Objetivos:** Relatar a experiência de uma intervenção realizada em uma UAN visando potencializar um bom relacionamento interpessoal entre líder e liderados a fim de resolver situações de conflito. **Material e Métodos:** Estudo transversal realizado em março de 2020 durante o estágio curricular de Alimentação Institucional do curso de nutrição da Universidade do Vale do Taquari, Univates. A coleta de dados ocorreu de forma observacional, quando foi verificado que a comunicação era algo importante para a realização do trabalho em equipe da UAN. A estagiária observou que nos momentos nos quais a nutricionista se fez presente na Unidade, as funcionárias desempenhavam o seu serviço de maneira harmoniosa, caso contrário ocorria quando a nutricionista se ausentava do local. Percebendo a necessidade de melhoria na comunicação, a estagiária conversou com a nutricionista e sugeriu a realização de uma intervenção que pudesse impactar de forma positiva na comunicação e na relação interpessoal das funcionárias. Assim, solicitou-se para que cada funcionária escrevesse em um papel todos os motivos que as incomodavam durante o turno de trabalho, sem necessidade de identificação, e que os colocassem em uma caixa, sendo realizada leitura dos mesmos para a equipe no dia posterior. **Resultados:** Ao realizar a leitura, muitas funcionárias perceberam que aquilo que as incomodava causava irritação em todas as outras. Com o passar dos dias foi observado melhora no desenvolvimento das atividades e um maior conforto entre as funcionárias para a realização das mesmas. **Conclusões:** A intervenção proposta causou melhoria na comunicação e na execução das atividades, impactando positivamente no trabalho em equipe. Atividades simples como esta fazem com que muitas vezes os profissionais, ou seja, os líderes de equipe consigam desenvolver suas atividades de forma satisfatória, melhorando as relações interpessoais no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Alimentação Institucional; Motivação; Relações Interpessoais.

Referências:

1.Teixeira S, Milet Z, Carvalho J, Biscontini MT. Administração aplicada a Unidade de Alimentação e Nutrição. São Paulo: Atheneu; 2007.

2.Souza DRR. Relacionamentos interpessoais em equipes de Unidade de Alimentação e Nutrição. Nutrição Brasil 2019; 8(1).

ISBN 978-65-86648-47-8 «

3.Brasil. Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Conselho Federal [de nutricionistas]. Brasília, 23 mai. 2018.

4.Dariva R, OH A. Atuação do nutricionista líder em Unidades de Alimentação e Nutrição no segmento de refeições transportadas para penitenciárias em Curitiba - PR e região metropolitana. Administração de Empresas em Revista 2013; 12(13):72-93.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Mariele Gobi
Orientador: Patricia Fassina

MEDIDAS HIGIÊNICO-SANITÁRIAS DOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: O controle higiênico-sanitário é um fator importante em todo processo produtivo de refeições,[1] sendo que o maior meio de transmissão de doenças alimentares se dá pelos manipuladores de alimentos[2]. A contaminação dos alimentos ocorre quando as medidas higiênico-sanitários dos manipuladores são incorretas, como espirrar, falar, usar acessórios pessoais, bem como higienizar as mãos de forma inadequada ou até mesmo não higienizá-las, sendo importante identificar esses fatores para controlar as doenças transmitidas por alimentos (DTA)[3]. **Objetivos:** Avaliar as medidas higiênico-sanitárias dos manipuladores de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN). **Material e Métodos:** Estudo de revisão bibliográfica realizado no componente Curricular de Estágio de Alimentação Institucional (UAN) do curso de nutrição da Universidade do Vale do Taquari - Univates. Foram consultadas as bases de dados SciELO e Google Acadêmico para a busca de artigos científicos. Os descritores utilizados foram "Boas Práticas de Fabricação de Alimentos"; "Manipulação de Alimentos"; "Segurança Alimentar Sanitária". Foram encontrados 16.100 estudos, em português, dos quais 6 foram selecionados, por serem mais pertinentes ao tema, correspondente ao período de 2011 a 2020. **Resultados:** Em um estudo que buscou fazer análise da uniformização dos manipuladores de alimentos identificou que 58,33% deles faziam uso de adornos, como anéis durante a preparação dos alimentos[4]. Em outro estudo verificou-se 22,2% de inconformidades sobre a higiene pessoal, controle de saúde e capacitação dos manipuladores, devido a manutenção inadequada dos equipamentos de proteção individual e a lavagem das mãos dos manipuladores não ser frequente[5]. Sobre a exposição ao consumo do alimento preparado, outro estudo evidenciou 50% de inconformidades que se referiram à falta de higienização das mãos pelos manipuladores, provocando riscos de contaminação dos alimentos prontos para consumo[6]. Em um outro estudo ainda foram observadas práticas inadequadas, no qual os manipuladores apresentavam o costume de falar durante o preparo dos alimentos, não tinham hábito de higienizar as mãos nas trocas de áreas e preparações, não higienizavam constantemente as mãos enquanto manipulavam os alimentos e algumas manipuladoras usavam maquiagem[3]. **Conclusões:** Conclui-se que é constante a falta de medidas higiênico-sanitárias por parte dos manipuladores de alimentos no momento das preparações das refeições nas UANs. Assim, se torna necessário um constante treinamento sobre medidas higiênico-sanitárias dos manipuladores, evidenciando a importância dessas medidas adequadas no dia a dia para evitar a contaminação e a transmissão de DTAs, favorecendo a produção de alimentos seguros e de qualidade.

Palavras-chave: Higiene das Mãos; Segurança Alimentar Sanitária; Manipulação de Alimentos.

Referências:

1.Bezerra AR, Arcanjo NMO, Costa BJP, Medeiros IF. Importância das condições higiênico-sanitárias e boas práticas de fabricação em serviços de alimentação. Rev. Bras. de Gestão Ambiental. 2020; 14(2):198-204.

2.Faccioli LS, Strasburg V, Serafim AL, Venzke JG. Condições de higiene dos manipuladores de alimentos de hospitais do município de Porto Alegre - RS. [internet] Trabalho apresentado no 6 Simpósio de Segurança Alimentar; 2018 mai 15-18 [acesso em 20 de set. de 2020]; Gramado. Disponível em: https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/182579/001076171.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

3.Medeiros MGGA, Carvalho LR, Franco RM. Percepção sobre a higiene dos manipuladores de alimentos e perfil microbiológico em restaurante universitário. Ciênc. saúde coletiva. 2017; 22(2):383-392.

4.Abreu ES, Medeiros FS, Santos DA. Analise microbiológica de mãos de manipuladores de alimentos do município de Santo André. Revista Univap. 2011; 17(30): 39-57.

5.Lopes JE, Sousa M, Chaud DA, Camargo MCR, Abreu ES. Avaliação das condições higiênico-sanitárias em uma unidade de alimentação e nutrição hoteleira. Hig. Alim. 2016; 30(256/257): 50-54.

6.Silva AA, Bassani L, Riella CO, Antunes MT. Manipulação de alimentos em uma cozinha hospitalar: ênfase na segurança dos alimentos. Caderno pedagógico. 2015; 12(1): 111-123.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Sheila Elída Mariuzza
Orientador: Patricia Fassina

PROCESSO DE REFORMULAÇÃO DA PLANILHA DE CONTROLE DO ESTOQUE DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR

Resumo

Introdução: A gestão de estoque dentro de uma instituição ou organização está diretamente relacionada ao bom uso de seus recursos financeiros, bem como à qualidade de seus produtos e serviços oferecidos.[1] Em vista disso, para a obtenção de resultados satisfatórios, as Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) devem atentar-se a detalhes organizacionais fundamentais, e, dentre eles, o controle de estoque. Desta forma, é necessário conhecer o fluxo de entrada e saída de produtos, saber o que deve permanecer, quando reabastecer, qual a quantidade de estoque necessária e identificar o estoque obsoleto.[2] Assim, tendo em vista a rotina cada vez mais conturbada nas UANs, uma adequada gestão de estoque requer ferramentas que agilizem o trabalho, ao mesmo tempo em que assegurem a veracidade e confiabilidade das informações.[3] **Objetivos:** Reformular a planilha de controle do estoque de alimentos de uma UAN hospitalar. **Material e Métodos:** Estudo do tipo observacional realizado durante o período de estágio curricular de Alimentação Institucional do curso de nutrição da Universidade do Vale do Taquari - Univates em uma UAN hospitalar de um município do Rio Grande do Sul, nos meses de setembro e outubro de 2020. No local, foi verificado que a planilha utilizada pela nutricionista para fazer o controle diário de estoque encontrava-se com algumas falhas de elaboração, sendo que os insumos não estavam dispostos em ordem alfabética e a planilha não possuía uma coluna para registro de entrada de produtos no local, fatores que prejudicavam a organização, dificultando o controle do estoque dos gêneros alimentícios. Desta forma, a planilha foi reformulada, mantendo o padrão original exigido pela instituição, porém, foi organizada em ordem alfabética, com inclusão de uma coluna para registro da entrada de alimentos no estoque. **Resultados:** Após a reformulação e implementação da nova planilha foi observado que se tornou mais fácil visualizar a localização dos alimentos nela descritos, bem como o entendimento sobre a entrada, saída e quantidade permanente de produtos no estoque, facilitando a organização, bem como a fiscalização dos produtos, otimizando o tempo útil de contagem total dos insumos. **Conclusões:** A reformulação da planilha possibilitou melhor legibilidade e entendimento, facilitando o processo de registro de contagem do estoque e contribuindo para a melhora do controle e gestão dos gêneros alimentícios do local. Diante do exposto, fica evidente a necessidade da utilização de materiais e ferramentas adequados para o gerenciamento das UANs que favoreçam os processos de controle e possibilitem um adequado processo de gestão, permitindo além da redução de custos, a otimização do tempo e um melhor aproveitamento dos insumos, com oferta de qualidade alimentar e nutricional mais satisfatória.

Palavras-chave: Nutrição; Controle de Qualidade; Planejamento.

Referências:

1.Vasconcelos YL, Torres MLDL, Yoshitake M, Silva GF; Pinho MAB. Gestão de estoque em restaurantes: um estudo de caso. Gepros. Gestão da Produção, Operações e Sistemas 2013; 8(4):111-128.

2.Martinelli LL, Dandaro F. Planejamento e controle de estoque nas organizações. Revista Gestão Industrial. 2015; 11(02):170-185.

3.Kilpp DS. Controle de estoque de gêneros alimentícios: o caso de uma organização militar de Santa Maria/RS [Trabalho de Conclusão de Curso]. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2015.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Categoria 2: Vivências de estágio de Saúde Coletiva

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Jennifer Silva da Silva, Djeise Joana Kunzler
Orientador: Fernanda Scherer Adami

TAXA DE MORTALIDADE POR COVID-19 E A RELAÇÃO COM A PRESENÇA PRÉVIA DE DIABETES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan (Hubei, China), identificou-se uma nova doença viral, oficialmente denominada de coronavírus 2019 (COVID-19) ou SARS-CoV-2, sendo considerado o sétimo coronavírus conhecido por infectar seres humanos.[1] Essa infecção viral se espalhou rapidamente pela China e pelo resto do mundo,[2] sendo declarada em 11 de março de 2020 como pandemia.[3] A gravidade da doença varia da semelhança à gripe autolimitante leve até pneumonia fulminante, insuficiência respiratória e morte.[4] A transmissão ocorre de uma pessoa infectada para outra, através de contato próximo, como aperto de mãos, gotículas de saliva, espirro, tosse, objetos ou superfícies contaminadas.[5] Devido a alta taxa de mortalidade em diversos países, buscou-se identificar as principais causas de agravo dessa doença, foram então classificados como grupo de risco, idosos e portadores de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes.[6,7] **Objetivos:** Descrever a taxa de mortalidade e os índices de indivíduos portadores de diabetes infectados pelo COVID-19. **Material e Métodos:** Este foi um estudo de revisão bibliográfica, utilizando artigos indexados, pesquisados nas bases de dados Google Academic e PubMed. Utilizaram-se como descritores para a pesquisa: "coronavírus", "COVID-19", "Doenças Crônicas Não Transmissíveis'', "Pandemia", "Diabetes". O recorte temporal foi dos artigos publicados entre 2019 e 2020 com a compilação dos dados a fim de cumprir com o objetivo proposto. Sendo que ao final, foram selecionados sete artigos em idioma inglês. **Resultados:** Em um estudo realizado em Wuhan, China, com 174 pacientes infectados pelo vírus, foi identificado que destes casos, 37 (21,2%) pacientes apresentavam diabetes e do total de infectados, 9 pacientes vieram a óbito, indicando uma taxa de mortalidade de 5,2%.[2] Em outro estudo na Itália, com 22.512 infectados e 1.625 mortes, onde a taxa de mortalidade foi de 7,2%, sendo que total de óbitos, 126 (35,5%) pacientes apresentavam diabetes.[6] Já no estudo realizado no Brasil, com 19.638 pacientes infectados, destes 308 (29%) pacientes apresentavam diabetes e 1.056 foram a óbito, gerando uma taxa de mortalidade de 5,30%.[7] **Conclusões:** No período analisado conclui-se que a Itália apresenta as maiores taxas de mortalidade, em relação à China e Brasil. E uma considerável parcela da população infectada por COVID-19 apresentavam diabetes.

Palavras-chave: Coronavírus; Covid-19; Doenças Crônicas Não Transmissíveis, Pandemia; Diabetes.

Referências:

1. Andersen K, Rambaut A, Lipkin W, Holmes E, Garry R. The proximal origin of SARS-CoV-2. Nature Medicine. 2020; 26:450-455.

2. Guo W, Li M, Dong Y, Zhou H, Zhang Z, Tian C, et al. Diabetes is a risk factor for the progression and prognosis of COVID-19. Diabetes/Metabolism Research and Reviews. 2020; 3319:1-9.

3. Una-Sus. 2020. Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus. [capturado em 4 abr. 2020] Disponível em: https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de- coronavirus

4. Gupta R, Ghosh A, Singh AK, Misra A. Clinical considerations for patients with diabetes in times of COVID-19 epidemic. Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews. 2020; 14: 211-212.

5. Brasil. Ministério da Saúde. 2020. Sobre a doença, 2020. [capturado em: 04 abr. 2020].

Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao

6. Onder G, Rezza G, Brusaferro S. Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. JAMA - Journal of the American Medical Association. 2020; E1-E2.

7. Brasil. Ministério da Saúde. 2020. Boletim epidemiológico diário. Coronavírus COVID-19, 2020. [capturado em: 11 abr. 2020] Disponível em: https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/10/10.04.2020-COVID.pdf

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Renata Fioravante Tassinary
Orientador: Simara Rufatto Conde

CONTÁGIO DO CORONAVÍRUS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Resumo

Introdução: No dia 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia do novo coronavírus[1]. A doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 chamou-se COVID-19. Pesquisadores se dedicaram para encontrar informações e a cura da doença. A doença é transmitida pelo contato com gotículas de uma pessoa já infectada, causando uma alta transmissividade[2]. A falta de vacinas e tratamentos é um fator agravante quanto a propagação do agente etiológico[3]. **Objetivos:** Revisar na literatura informações sobre o contágio do COVID-19. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica, no qual foram coletados artigos científicos publicados nas seguintes base de dados: PubMed, SciELO e LILACS. Os descritores para a busca foram "Covid-19", "SARS-CoV-2", "Spike Glycoproteins", "sars cov 2 transmission". As plataformas apresentaram cerca de 10 mil artigos, dos quais foram selecionados 10, sendo esses na língua portuguesa, inglesa e espanhola. **Resultados:** A proteína S do SARS-CoV se liga aos receptores ACE2, os quais estão presentes abundantemente nas vias respiratórias, bem como nas células de revestimento epitelial.[4] Então o vírus penetra no corpo por meio das mucosas da boca, dos olhos, do nariz. As pessoas que não sabem que estão infectadas por estarem no estágio assintomático são vetores da doença[5,6]. Bem como vírus influenza, SARS-CoV-2 mantém-se fora do corpo do homem em superfícies como plástico e do aço inoxidável por até três dias, o que aponta maçanetas e corrimãos, principalmente de locais públicos, como contribuintes para com a propagação[7]. Foi criado um modelo de transmissão estocástico para verificar o quão viável é controlar o surto de COVID-19 com isolamento social e redução de contatos entre as pessoas, que constatou que o quanto antes acontece o isolamento social, antes se consegue controlar os surtos, com a estimativa de 3 meses[8]. Identificou-se que a prática de atividade física ao ar livre apresenta um alto risco social, haja vista que há evidências de que as gotículas de uma pessoa andando de bicicleta ou praticando caminhadas, por exemplo, pode atingir uma pessoa que esteja a distâncias superiores ao recomendado de 1 metro de distância, dependendo da velocidade que se está[9]. Não há estudos que provem a efetividade da utilização de máscaras para conter o agente etiológico, todavia é orientado o uso para pessoas que estejam infectadas[10]. **Conclusões:** Constatou-se a facilidade que o vírus tem para se espalhar por meio de contato e circulação de pessoas em locais públicos. O isolamento social é, até o presente momento, a forma mais eficaz de se conter a transmissão do vírus.

Palavras-chave: Revisão Bibliográfica; Transmissividade SARS-COV-2; Contágio coronavírus.

Referências:

1.Organização Mundial da Saúde. Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. 2020 [capturado em: 25 nov. 2020]. Disponível em: https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

2.Freitas ARR, Napimoga M, Donalisio MR. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. Epidemiol. Serv. Saúde. 2020; 29(2): e2020119.

3.Garcia LP, Duarte E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. Epidemiol. Serv. Saúde. 2020; 29(2): e2020222.

4.Hamming I, Timens W, Bulthuis MLC, Lely AT, Navis GJ, van Goor H. Tissue distribution of ACE2 protein, the functional receptor for SARS coronavirus. A first step in understanding SARS pathogenesis. J Pathol. 2004; 203(2): 631-637.

5.Zou L, Ruan F, Huang M, Liang L, Huang H, Hong Z et al. SARS-CoV-2 viral load in upper respiratory specimens of infected patients. N Engl J Med 2020; 382(12):1177-1179.

6.Yan B, Lingsheng Y, Tao W, Fei T; Dong-Yan J; Lijuan C et al. Presumed Asymptomatic Carrier Transmission of COVID-19. JAMA. 2020; 323(14):1406-1407.

7.Doremalen NV, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med. 2020; 382:1564-1567.

8.Hellewell J, Abbott S, Gimma A, Bosse NI, Jarvis CI, Russell TW et al. Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts. Lancet Glob Health. 2020; 8(4): E488-E496.

9.Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Urbanphysics.net 2020 [acesso em: 25 nov. 2020]. Disponível em:<http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf>

10.Garcia LP. Uso de máscara facial para limitar a transmissão da COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde 2020; 29(2): e2020023.

Nome dos autores: Bianca Kohlrausch
Orientador: Patricia Fassina

PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DO GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DOS PACIENTES DA CLINICA UNIVERSITÁRIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E SAÚDE - CURES

Resumo

Introdução: A educação em saúde em grupos tem sido uma estratégia cada vez mais frequente nos serviços de saúde, pois hoje se entende que o modelo biomédico concentrado somente na doença é pouco eficaz no tratamento dos pacientes[1]. Isso se deve ao fato de que os grupos de saúde possibilitam uma atenção mais integralizada e humanizada do paciente, nos quais se observam as suas mais diversas demandas. Além disso, na maioria dos casos, as necessidades dos pacientes são as mesmas ou muito parecidas com aquelas dos demais participantes do grupo, fazendo assim com que ele se sinta mais motivado e acolhido, tendo melhor resposta às intervenções realizadas pelos profissionais de saúde[2]. **Objetivos:** Descrever a percepção da importância do grupo de atividade física da Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde (CURES) na vida dos pacientes que o frequentam. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo transversal observacional realizado durante o mês de março de 2020, com dez pacientes do grupo de atividade física que acontece nas tardes de segundas e quartas-feiras das 13:40 às 14:30 horas, na CURES, pertencente à uma Instituição de Ensino Superior do Vale do Taquari, Rio Grande do Sul. Para tal, foram feitas perguntas aos pacientes, de forma coletiva, no momento de recepção, no início das atividades do primeiro semestre do ano de 2020, sendo suas respostas avaliadas posteriormente. As perguntas realizadas foram as seguintes: "Quais hábitos foram adquiridos ao longo do período que participam do grupo?"; "Tem o hábito de realizar atividade física fora do grupo?"; "Qual a importância do grupo de atividade física na vida de vocês?". **Resultados:** Todos os pacientes revelaram que adquiriram o hábito de ingerir água por consequência da participação nas intervenções do grupo. Em relação à importância do grupo na vida deles, todos se manifestaram dizendo que o grupo é muito importante para a sua saúde física e mental. Sobre a prática de atividade física, todos relataram realizar atividade física fora do grupo, sendo que todos pacientes praticam caminhadas e um deles ainda inclui a musculação. Entretanto, relataram que se sentem mais confortáveis em realizar atividade física no grupo. **Conclusões:** Pode-se concluir que o grupo de atividade física tem importância fundamental na saúde física e mental dos pacientes. Deixou de ser meramente um grupo de atividade física e passou a ser muito mais do que isso, pois tornou-se uma rede de apoio para essas pessoas, fazendo com que elas tenham força de vontade e foco para se manterem firmes em seus novos hábitos de vida.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Saúde Mental; Atividade Física.

Referências:

1.Mendonça FF, Nunes EFPA. Avaliação de grupos de educação em saúde para pessoas com doenças crônicas. Trab. Educ. Saúde. 2015; 13(2):397-409.

2.Menezes KKP, Avelino PR. Grupos operativos na Atenção Primária à Saúde como prática de discussão e educação: uma revisão. Cad. Saúde Colet., 2016; 24(1):124-130.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jessica Tibola Portella da Silva
Orientador: Patricia Fassina

AVALIAÇÃO DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR EM ROTULAGENS DE ALIMENTOS

Resumo

Introdução: A rotulagem nutricional é toda descrição destinada a informar ao consumidor sobre as propriedades nutricionais de um alimento[1], contribuindo para que o indivíduo faça escolhas alimentares adequadas e de acordo com suas necessidades.[2] Neste sentido, a Informação Nutricional Complementar (INC) se torna indispensável, pois declara a presença e/ou ausência de propriedades nutricionais específicas em sua rotulagem, classificadas como positivas no sentido nutricional[3], como por exemplo, produtos que se apresentam ricos em fibras ou zero adição de açúcar. Desta maneira, se torna necessário que as alegações a atributos e/ou termos relacionados à INC somente possam ser usados em alimentos que atendam aos requisitos estabelecidos no regulamento técnico da RDC Nº 54/2012[4]. **Objetivos:** Verificar a conformidade da rotulagem de produtos alimentícios comercializados quanto à declaração da INC estabelecida no regulamento técnico da RDC Nº 54/2012.[4] **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, realizado no mês de abril de 2020, para o qual foi analisada a INC declarada na rotulagem de 8 tipos de alimentos de diferentes fabricantes, incluindo: achocolatado em pó, iogurte, flocos de milho, óleo de milho, suco de caixa, bebida láctea, pão tipo tortilha e pasta de amendoim, sendo as INC classificadas em conforme e não conforme, segundo a legislação. Os alimentos foram selecionados aleatoriamente em um supermercado, localizado no município de Guaporé, no interior do Rio Grande do Sul. **Resultados:** Dentre o total de 8 rotulagens com INC, 62,5% (n=5) apresentavam conformidade, enquanto 37,5% (n=3) não apresentavam conformidade conforme a legislação. Nas rotulagens que não atenderam a legislação constavam as seguintes INC e respectivas não conformidades: produto rico em vitaminas e minerais, sendo que em sua tabela nutricional não constavam os valores destes nutrientes; em outra rotulagem, o produto apresentava ser zero adição de açúcares e na informação nutricional apresentava 3g de açúcar na porção; o terceiro e último produto em não conformidade considerava ser baixo em sódio, mas a quantidade de sódio constante na informação nutricional não classificava o nutriente como tal. **Conclusões:** A maioria das INC dos alimentos avaliados apresentou conformidade de acordo com o estabelecido pela legislação. Porém, três rótulos apresentaram não conformidade, evidenciando a importância de uma fiscalização mais rigorosa, a fim de evitar que alguma informação seja falsa, enganosa ou confusa para o consumidor.

Palavras-chave: Rotulagem; Informação Nutricional; Informação Nutricional Complementar.

Referências:

1.Brasil. RDC n° 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília, 23 dez. 2003.

2.Gomes PFS, Alvarenga RA, Canella DS. Uso e conhecimento sobre rotulagem de alimentos ultraprocessados entre estudantes universitários. Vigilsanit debate 2019; 7(2): 75-8.

3.Rodrigues VM. Informação nutricional complementar em rótulos de alimentos industrializados direcionados a crianças [Tese]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2016.

4.Brasil. RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar.Ministério da Saúde.Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília, 12 nov. 2012.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Iasmini Luana da Silva Rosa
Orientador: Patricia Vogel

PRÁTICA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE REFRIGERANTES COM ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA DE LAJEADO

Resumo:

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a faixa etária de 10 a 19 anos de idade, está caracterizada por fortes alterações físicas e de comportamento e ratificação de hábitos alimentares adquiridos na infância[1]. No Brasil, a obesidade e demais doenças ocasionadas pelo excesso de ingestão de açúcares são um grave problema de saúde entre os adolescentes[2]. Os refrigerantes possuem grande quantidade de açúcar, e o consumo de forma inadequada, associado a uma alimentação completamente desequilibrada, contribui para o aumento significativo dos níveis de sobrepeso e obesidade entre os adolescentes[3]. O refrigerante ocupa o sexto lugar entre os alimentos mais consumidos pelos adolescentes, deixando de lado hortaliças e frutas. Quando alimentos inadequados são consumidos desde os primeiros anos de vida a taxa de ocorrência de morbimortalidade em crianças e adolescentes aumenta gradativamente, levando também a doenças crônicas, afecções respiratórias, cáries dentárias e carência de micronutrientes como ferro, zinco, vitamina A, cálcio entre outros[4]. **Objetivos:** Conscientizar os alunos das turmas do 6º e 7º ano do ensino fundamental sobre a quantidade de açúcar em refrigerantes. **Material e Métodos:** Atividade realizada no Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva II, na Escola Municipal de Ensino Fundamental São João com os alunos das turmas do 6º e 7º ano do ensino fundamental. Para a atividade foi utilizada uma lata de refrigerante de 350 ml, uma balança, notebook, caixa de som, copos e açúcar. Após a apresentação de um slide com os principais malefícios do refrigerante e de um trecho do documentário "Muito além do peso" que fala da quantidade de açúcar que tem em uma lata de refrigerante, foi solicitada a ajuda de dois alunos para realizar a atividade de pesar a quantidade de açúcar que ingerimos se consumirmos uma lata de refrigerante por dia durante um mês. A quantidade é de 1 Kg e 110 gramas ou cerca de cinco copos parcialmente cheios. Concluiu-se a atividade com uma conversa sobre a mesma. **Resultados:** Todos os alunos participaram da atividade que ocorreu dentro do previsto. A maioria dos alunos ficou espantado com a quantidade de açúcar que consumimos se ingerirmos uma lata de refrigerante por dia durante um mês. Após o término da atividade os alunos comprometeram-se a diminuir o consumo de refrigerante e contar sobre a atividade para os pais e restante da família em casa. **Conclusões:** A influência para o consumo de refrigerantes vem dos familiares que são os principais responsáveis pelas compras e pela educação do adolescente em casa. Uma mudança no comportamento alimentar, como a redução do consumo de refrigerantes, proporciona mais saúde e qualidade de vida para os adolescentes bem como para o restante da família.

Palavras-chave: Bebidas Gaseificadas; Sacarose; Adolescentes; Comportamento alimentar.

Referências:

1.Martins MSB, Vilela JS. Conhecimentos de adolescentes de uma escola particular sobre os malefícios do refrigerante [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; 2018.

2.Fialho ML, Reis KP, Oliveira RB, Franco MV, Santos HL. Fatores de riscos à saúde por ingestão excessiva de refrigerantes e as suas principais doenças causadas ao ser humano. Intraciência 2019 [acesso em: 25 nov. 2020]; 1-17 Disponível em: http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20190312104438.pdf.

3.Almeida MBS. Ingestão de bebidas gaseificadas por escolares de seis anos no município de Varginha [Trabalho de Conclusão de Curso]. Varginha: Centro Universitário do Sul de Minas; 2018.

4.Leal MABF, Lima CEB, Mascarenhas MDM, Rodrigues MTP, Paiva SSC, Souza CRO, Veloso VR et al. Associação entre fatores sociodemográficos e comportamentos de risco à saúde cardiovascular de adolescentes brasileiros com 13 a 17 anos: dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015. Epidemiol. Serv. Saúde. 2019; 28(3): e2018315.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Janine Maria Lavall
Orientador: Juliana Paula Bruch Bertani

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM USUÁRIOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL

Resumo

Introdução: O primeiro passo do Guia Alimentar para a População Brasileira orienta fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação, que promova um sistema alimentar social e ambiental sustentável[1]. As modificações dos hábitos alimentares da população nos últimos anos, vem implicando em alterações como deficiência de nutrientes, crescimento do excesso de peso corporal e aumento de ocorrência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)[2]. A prevalência do consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras (FVL) está entre os dez principais fatores de risco para doenças a nível mundial, e para o agravo do problema, verifica-se um aumento do consumo de biscoitos, óleos e gorduras, açúcares e alimentos industrializados[3]. **Objetivos:** Avaliar o consumo alimentar dos pacientes de uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) em um município do Vale do Taquari. **Material e Métodos:** Estudo transversal, foram avaliados usuários adultos, de ambos os gêneros, em sala de espera de uma Unidade Básica de Saúde, no período de 01 a 24 de setembro de 2020. Foi aplicado um questionário composto de três questões baseado no programa do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan), relacionados ao consumo de frutas, legumes e verduras, embutidos, alimentos industrializados e bebidas adoçadas, no dia anterior ao da entrevista. **Resultados:** Estudo realizado com 44 pacientes, dentre eles 6,81% (n=3) adolescentes, 47,72% (n=21) adultos e 11,36% (n=5) idosos, sendo a maioria 65,90% (n=29) do gênero feminino. Verificou-se que 96,55% (n=28) das mulheres e 66,66% (n=11) dos homens consomem frutas, legumes e verduras diariamente. Em relação ao consumo de embutidos, foram encontrados 41,38% (n=12) entre as mulheres e 80% (n=12) entre os homens. Referente ao consumo de bebidas adoçadas e/ou sucos em pó, foi observado que 27,58% (n=8) das mulheres e 53,33% (n=8) dos homens realizaram o consumo destes produtos no dia anterior. Com relação ao consumo de produtos industrializados e doces, 31,03% (n=9) das mulheres e 53,33% (n=8) dos homens afirmaram terem feito uso no dia anterior. **Conclusões:** O estudo verificou que apesar da maioria dos homens e mulheres consumir frutas, legumes e verduras diariamente, ainda há um elevado consumo de embutidos, alimentos industrializados, doces e bebidas adoçadas principalmente entre os homens, fator que colabora para o surgimento e agravo de doenças crônicas não transmissíveis, tendo em vista não ofertarem nutrientes e apresentarem alto valor calórico. É importante ter o conhecimento do padrão de consumo alimentar afim de garantir uma melhoria no perfil nutricional da população.

Palavras-chave: Consumo de Alimentos; Alimentos Industrializados; Comportamento alimentar.

Referências:

1 Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2nd ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

2 Carloto AF. Marcadores do consumo alimentar: aplicabilidade da ferramenta em estratégias saúde da família em um município da fronteira oeste do Rio Grande do Sul [Trabalho de Conclusão de Curso]. Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa; 2018.

3 Silvani J, Buss C, Pena GG, Recchi AF, Wendland EM. Consumo alimentar de usuários do Sistema Único de Saúde segundo o tipo de assistência e participação no Bolsa Família. Ciênc. Saúde Coletiva 2018; 23: 2599-2608.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jéssica Carina Fuhr
Orientador: Juliana Paula Bruch Bertani

ADESÃO AO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ O SEXTO MÊS DE VIDA EM USUÁRIAS DE UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA: UMA REVISÃO

Resumo

Introdução: O aleitamento materno exclusivo (AME) é recomendado nos primeiros seis meses de vida da criança, sendo capaz de suprir todas as necessidades nutricionais e promover a oferta os nutrientes sem necessidade de complementação durante este período[1]. Apresenta alto impacto na redução da morbimortalidade, atendendo às suas necessidades imunológicas, nutricionais e psicológica infantil, atuando na proteção ao risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, desnutrição e obesidade, e fortalecendo o vínculo entre mãe e filho[1,2]. No Brasil, desde a década de 80, as políticas públicas brasileiras têm contribuído para aumentar a adesão das mulheres à prática da amamentação, evidenciando considerável aumento na duração do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês. As Estratégias de Saúde da Família possuem papel fundamental na implementação de ações de educação em saúde e na promoção ao AME, entretanto, apesar desses avanços, o desmame precoce ainda possui índices inferiores às recomendações em grande parte dos municípios brasileiros[2,3]. **Objetivos:** Identificar a partir da literatura a adesão ao AME até o 6° mês em usuárias de estratégias de saúde da família. **Material e Métodos:** Estudo de revisão da literatura no qual foram consultadas as bases de dados eletrônicas Google Acadêmico e Scielo, sendo selecionados 5 artigos publicados em Português entre os anos de 2015 e 2020. O descritor utilizado para a busca do artigo foi "Aleitamento materno exclusivo". **Resultados:** De acordo com o Ministério da Saúde, atualmente, os índices de adesão a AME até o sexto mês corresponde a 45,7%, e 53% das crianças continua sendo amamentada até o primeiro ano de vida, evidenciando aumento significativo nos últimos 34 anos no Brasil[3]. Alguns fatores interferem na adesão ao AME, sendo as questões anatômicas da mama, pega incorreta, fissuras mamárias, e desconhecimento sobre AME os principais desafios na adesão das usuárias[4]. Apesar das inúmeras iniciativas com programas criados em prol do aleitamento materno, ainda existe a necessidade de práticas de educação permanente, a fim de aumentar as taxas de prevalência de AME em usuárias de ESF[5]. **Conclusões:** Conclui-se que apesar das inúmeras iniciativas criadas em prol do aleitamento materno, ainda há necessidade de reforçar as orientações e ações educacionais, proporcionando às usuárias o conhecimento adequado, a fim de alavancar as taxas de prevalência no Brasil.

Palavras-chave: Aleitamento Materno; Amamentação; Crianças.

Referências:

1.Costa SF, Silva JLL, Machado EA, Soares LM, Brezolin CA, Silva JVL. Promoção do aleitamento materno no contexto da estratégia de saúde da família. Revista Rede de Cuidados em Saúde 2019; 13(1).

2.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Cadernos de Atenção à Saúde. Saúde da criança: nutrição infantil, aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2015.

3.Silva VA, Caminha MF, Silva SL, Serva VM, Azevedo PT, Batista Filho M. Maternal breastfeeding: indicators and factors associated with exclusive breastfeeding in a subnormal urban cluster assisted by the Family Health Strategy. J Pediatr. 2019; 95(3):298-305.

4.Vieira CM, Freitas HME, Zanon BP, Anversa, ETR. Promoção do aleitamento materno exclusivo na visão dos profissionais de uma Estratégia Saúde da Família. Research, Society and Development 2020; 9(8):e796986355.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

5.Santos JFA, Gomes JS, Júnior JMF, Furlaneto IP. Caracterização da prática do aleitamento materno em uma Unidade Saúde da Família da região metropolitana de Belém, Pará: um estudo piloto. Res Med J. 2019; 3(1):e04.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Leticia Damassini
Orientador: Patricia Vogel

A IMPORTÂNCIA DA HIGIENIZAÇÃO CORRETA DAS MÃOS

Resumo

Introdução: Vivemos um momento de pandemia causada por um novo vírus descoberto em meados de dezembro de 2019, coronavírus (COVID-19), de uma família de vírus que causa infecções respiratórias, onde os primeiros analisados em humanos foram no ano de 1937. Para prevenir seu contágio, entre outras medidas, como: manter ambientes bem ventilados, evitar aglomerações, cobrir a boca e o nariz ao espirar ou tossir,[1] uma muito simples, mas bastante eficaz e de baixo custo[2] para evitar a transmissão de microorganismos[3] e consequentemente muito importante para a prevenção e controle de doenças em geral[2], a higienização das mãos, deve acontecer de maneira individual, institucional e grupal[3]. A higienização correta das mãos com água e sabão ou sabonete deve ser feita de 40 a 60 segundos, lembrando de umedecer as mãos, utilizar o sabão ou sabonete e esfregar, higienizando as partes das mãos (palma, dorso, dedos, entre os dedos, unhas e também punho), enxaguar e secar[4]. **Objetivos:** conscientizar os usuários da Unidade Básica de Saúde do município de Muçum/RS sobre a importância da higienização correta das mãos para prevenção de doenças como o novo coronavírus. **Material e Métodos:** na Unidade Básica de Saúde, em uma tarde, durante o momento da triagem, que é realizada em uma sala individual com aferição de peso, altura e pressão arterial por duas enfermeiras, pensando em ser um local mais tranquilo e onde se consegue mais atenção por parte dos usuários, conversamos e entregamos um folder explicativo sobre os passos para a higienização correta das mãos, buscando a conscientização para prevenção de doenças, especialmente frente a pandemia de coronavírus que chegou ao Brasil nos últimos dias. Aproveitando o momento de prevenção contra o COVID-19, também foram repassadas orientações sobre o distanciamento social e a importância de se permanecer em domicilio, evitando saídas desnecessárias. **Resultados:** todos os usuários presentes na unidade naquele dia passaram pela triagem e conseguiram ouvir as orientações sobre a higienização correta das mãos, as medidas para prevenção contra o novo coronavírus e receberam o folder, podendo transmitir aos seus familiares e amigos o conhecimento recebido. Conseguimos perceber o interesse e participação das pessoas durante a conversa por meio da expressão de suas opiniões e na observação atenta do folder. **Conclusões:** buscamos que os usuários da Unidade compreendam a importância da higienização correta das mãos, bem como as outras orientações visando a prevenção contra o COVID-19, evitando também a proliferação de doenças em geral e buscando a promoção da saúde.

Palavras-chave: Desinfecção das Mãos; Conscientização; Prevenção de doenças.

Referências:

1.Brasil. Ministério da Saúde. O que é coronavírus? (COVID-19). Ministério de Saúde, 2020 [capturado em: 25 mar. 2020]. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/

2.Primo MGB, Ribeiro LCM, Figueiredo LFS, Sirico SCA, Souza MA. Adesão à prática de higienização das mãos por profissionais de saúde de um Hospital Universitário. Rev Eletr Enf 2010; 12(2): 266-71.

3.Cordeiro VB, Lima CB. Higienização das mãos como ferramenta de prevenção e controle de infecção hospitalar. Temas em saúde 2016; 16(2): 2447-2131.

4.OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Higienização correta das mãos é fundamental para garantir segurança do paciente. 2016 [capturado em: 18 mar. 2020]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5077:higienizacao-correta-das-maos-e-fundamental-para-garantir-seguranca-do-paciente&Itemid=812.

Nome dos autores: Martha Helena de Carvalho Cyrne
Orientador: Juliana Paula Bruch-Bertani

IMPORTÂNCIA DA INSERÇÃO DO NUTRICIONISTA NA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE

Resumo

Introdução: A atenção primária, também conhecida por atenção básica, deve garantir o acesso universal aos serviços de saúde, sendo, preferencialmente, a primeira forma de atendimento à população. Portanto, foi criado em 1994, o Programa Saúde da Família (PSF), conhecido hoje por Estratégia Saúde da Família (ESF), a qual tem o objetivo de desenvolver ações de promoção e proteção do indivíduo, da família e da comunidade, na unidade de saúde[1]. Com a grande e rápida transição epidemiológica, nutricional e demográfica que o Brasil tem passado nos últimos anos, tem-se verificado o aumento da obesidade em diversos grupos populacionais, sendo associada à doenças como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares[2,3]. Portanto, a inclusão do nutricionista nas redes de atenção básica vai além de uma questão de valorização profissional, mas sim de dar o direito às pessoas usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS) a um cuidado integral de modo preventivo, objetivando prevenir as complicações da saúde através do acompanhamento nutricional[4]. **Objetivos:** Verificar a importância da inserção do profissional nutricionista na atenção básica de saúde. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura através das bases de dados eletrônicos Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: "nutricionista e saúde primária; e "atuação do nutricionista nas Unidades Básicas de Saúde". **Resultados:** A necessidade de atuação do nutricionista na equipe da ESF é justificada pela sua capacidade de realizar o diagnóstico nutricional da população, realizando orientações dietéticas necessárias e adequadas aos hábitos da unidade familiar[5], sendo que a ausência deste profissional abre espaço para que outros profissionais façam uso, de forma superficial, de seus conhecimentos sobre alimentação e nutrição[6]. Em um estudo realizado na cidade de São Paulo-SP, encontraram-se 123 nutricionistas atuando na rede Básica de Saúde, não condizendo com o número estabelecido pelo Conselho Federal de Nutricionistas[7]. Ainda, em um estudo realizado com profissionais da saúde de seis UBS, questionou-se a importância do nutricionista na unidade e concluiu-se que, na percepção dos médicos e enfermeiros, a inserção do nutricionista é fundamental para um avanço no cuidado ao paciente, devido ao quadro de morbidades da população e aumento das DCNTs, além de ser o único profissional capacitado a prescrever dietas[4]. Ainda, a ausência deste profissional foge ao princípio da integralidade que rege o SUS, uma vez que, ele está capacitado a realizar condutas no âmbito da alimentação e contribuindo para a saúde das pessoas[8,9,10]. **Conclusões:** Conclui-se, então, que a inserção do nutricionista que atende à saúde pública básica é importante para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional da população, disponibilizando cuidado e atenção desde a prevenção até o tratamento dos agravos à saúde relacionados com a alimentação.

Palavras-chave: Nutricionista; Atenção Primária à Saúde; Estratégia Saúde da Família.

Referências:

1.Henrique F, Calvo MCM. Grau de implantação do Programa Saúde da Família e indicadores sociais. Cien Saude Colet. 2009; 4(Supl. 1): 1359-1365.

2.Meléndez GV, KAC G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. Cad. Saúde Pública. 2003; 19(1): S4-S5.

3.Oliveira RC. A transição nutricional no contexto da transição demográfica e epidemiológica. Rev. Min. Saúde Pública. 2004; 3(5): 16-23.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Neis M, Stollmaier A, Silveira JLGC, Bertin RL. A importância do nutricionista na atenção básica a saúde. Revista de Ciências Humanas. 2012; 46(2): 399-414.

5.Geus LMM, Maciel CS, Burda ICA, Daros SJ, Batistel S, Martins TCA. et al . A importância na inserção do nutricionista na Estratégia Saúde da Família. Ciênc. saúde coletiva. 2011; 16(1): 797-804.

6.Mattos PF, Neves AS. A Importância da Atuação do Nutricionista na Atenção Básica à Saúde. Revista Práxis. 2009; (2): 11-15.

7.Cervato-Mancuso AM, Tonacio LV, Silva ER, Vieira VL. A atuação do nutricionista na Atenção Básica à Saúde em um grande centro urbano. Ciênc. saúde coletiva. 2012; 17(12): 3289-3300.

8.Tavares HC, Pereira PA, Parente JS, Ramos JLS, Marques AA, Oliveir MLB et. al. A importância da inserção do nutricionista na Unidade Básica de Saúde: percepção dos profissionais de saúde. Rev. e-ciênc. 2016; 4(1): 89-98.

9.Costa KAO, Santana PR. A importância e o papel do nutricionista na Atenção Básica em Vitória de Santo Antão / PE. Tempus Actas de Saúde Coletiva. 2011; 5(4): 67-85.

10.Ditterich RG. A importância na inserção do nutricionista na Estratégia Saúde da Família. Cien Saude Colet. [Internet]. 2008 [acesso em: 25 nov. 2020] Disponível em: http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/a-importancia-na-insercao-do-nutricionista-na-estrategia-saude-da-familia/3155?id=3155

Nome dos autores: Michelle Schenatto de Marco
Orientador: Simara Rufatto Conde

PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO SOBRE O ESTÁGIO OBRIGATÓRIO SUPERVISIONADO EM SAÚDE COLETIVA NA CLÍNICA UNIVERSITÁRIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E SAÚDE (CURES)

Resumo

Introdução: A clínica universitária Regional de Educação e saúde (CURES) visa orientar estudantes da área da saúde, de forma interdisciplinar, através do serviço-escola com práticas de acolhimentos, atendimentos em equipes, grupos de promoção de saúde, oficinas, apoio matricial e reuniões de equipe[1]. Com o intuito de instigar um trabalho íntegro, com ações que promovam a formação de acadêmicos vinculados com as diretrizes constitucionais do Sistema Único de Saúde (SUS) e as nacionais de currículos da área da saúde[2]. As áreas da saúde que compõem as equipes na CURES incluem as áreas de Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia, Farmácia, Educação Física e Odontologia, com a participação e supervisão de docentes destes cursos, contribuindo no ensino, pesquisa e extensão[3]. A Nutrição tem um papel especial para contribuir na implementação de ações de promoção, tratamento e reabilitação da saúde[4]. **Objetivos:** Identificar a percepção dos acadêmicos do curso de Nutrição sobre as vivências e tarefas do Estágio Obrigatório em Saúde Coletiva na CURES. **Material e Métodos:** Este Estudo se define como qualitativo, no qual se aplicou um questionário online para verificar a percepção dos estudantes de Nutrição quanto a contribuição na formação acadêmica com o estágio supervisionado em saúde coletiva na CURES. O questionário foi aplicado em seis acadêmicos do curso, participantes do serviço-escola no período de março de 2020 a junho de 2020. Resultados: Através da questão: "As atividades realizadas na CURES são importantes para a formação acadêmica?", foi possível verificar que das 6 estagiários que responderam ao questionário, 100% dos estudantes confirmaram que as atividades no estágio da CURES são importantes para a formação acadêmica. Na questão quanto aos benefícios do estágio, 100% (6) dos acadêmicos citaram que as vivências do estágio proporcionaram interdisciplinaridade e multidisciplinaridade, sendo uma preparação essencial para a formação. Quarenta por cento (2) dos estudantes relataram desenvolvimento do conhecimento da prática profissional através do dos trabalhos realizados. Quanto a relação de teoria e prática, 20% (1) dos acadêmicos relataram que nem sempre ocorre, e é necessário se adaptar à realidade da situação. As sugestões de melhorias segundo 40% (2) dos acadêmicos era distribuir as equipes com pelo menos um estudante da área da principal patologia que o paciente apresentar e modificações de horários para poder atender os pacientes até o final do semestre. **Conclusões:** Através das informação obtidas, observou-se que a maioria dos acadêmicos do curso de Nutrição sentiram-se satisfeitos com as vivências do estágio realizado na CURES, proporcionando uma maior interação com o usuário através dos objetivos propostos pela grade curricular do curso.

Palavras-chave: Interdisciplinar; Formação; Ações.

Referências:

1.Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde (Cures). 2020. [capturado em: 22 mar. 2020] Disponível em: https://www.univates.br/centroclinico/cures.

2.Saldanha OMFL, Pereira ALB, Medeiros CRG, Dhein G, Koetz LCE, Schwertner SF et al. Clínica-escola: apoio institucional inovador às práticas de gestão e atenção na saúde como parte da integração ensino-serviço. Rev. Interface, comunicação, saúde, educação. 2014; 18(Suppl 1): 1053-1062.

3.Reis CL, Machado F, Schmitt M, Isse JF, Moreira TH, Saldanha OMFL et al. Experiência de uma equipe multidisciplinar – Enfoque na saúde. [internet] Trabalho apresentado no II Seminário de Prática em

Educação e Saúde e I Simpósio da Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde (CURES); 2013 [acesso em: 22 mar. 2020]; Lajeado. Disponível em: https://www.univates.br/editora-univates/media/publicacoes/2/pdf_2.pdf.

4.Cervato-Mancuso AM, Tonacio LV, Silva ER, Vieira VL. A atuação do Nutricionista na Atenção Básica à saúde em um grande centro urbano. Ciênc. saúde coletiva. 2012; 17(12): 3289-3300.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Nicoli Pozzobon Gerhard, Djeise Joana Kunzler
Orientador: Fernanda Scherer Adami

RELAÇÃO DO COVID-19 COM A HIPERTENSÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: Declarada pela Organização Mundial da Saúde como pandemia em 11 de março de 2020[1], a infecção viral de COVID-19 teve origem em Wuhan, na China, em dezembro de 2019[2]. O surgimento da doença provocado pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 foi associado ao mercado de frutos do mar Huanan, localizado em Wuhan, onde vários animais não aquáticos como pássaros e coelhos estavam à venda antes do surto ocorrer[3]. O vírus desencadeia nas pessoas infectadas uma doença semelhante à gripe autolimitante leve até pneumonia fulminante, insuficiência respiratória e morte[4], sendo transmitida de uma pessoa infectada para outra, através de contato próximo, como aperto de mãos e gotículas de saliva[5]. Esta pandemia atingiu em 04 de maio de 2020, mais de 3,5 milhões de pessoas levando a mais de 248 mil óbitos[5,6]. As principais pessoas afetadas por este vírus são os idosos e portadores de doenças crônicas não transmissíveis[7]. **Objetivos:** Descrever os índices de indivíduos portadores de hipertensão infectados pelo COVID-19. **Material e Métodos:** Este foi um estudo de levantamento bibliográfico de fontes do ano de 2020 com a compilação dos dados a fim de cumprir com o Objetivos proposto. A coleta de dados foi realizada entre o período de 23 de março a 04 de maio de 2020. Os descritores utilizados na pesquisa foram: "coronavírus", "COVID-19", "Pandemia", "Doenças Crônicas Inflamatórias", "Hipertensão". Foram encontrados 4 artigos internacionais publicadas em 2020 que trazem resultados de hipertensos infectados pelo COVID-19. Três destes estudos foram realizados na China e um na Itália. Não foram encontradas pesquisas brasileiras de 2020 que relacionassem a hipertensão e o novo coronavírus, apenas encontrou-se pesquisas que apresentaram quadros gerais de doenças crônicas inflamatórias acometidas pelo COVID-19 e informações específicas sobre diabetes[7,8]. **Resultados:** Em um estudo realizado em Hubei, China[9], dos 191 pacientes analisados que testaram positivo para o COVID-19, 48% apresentavam alguma comorbidade, sendo a mais comum a hipertensão (30%). Em um estudo realizado em Wuhan, China, com 41 pacientes positivos, 32% (13) dos pacientes apresentavam doenças associadas, onde 15% (6) incluía hipertensão[10]. Em outro estudo realizado também em Wuhan, com 174 pacientes, 24,7% (43) dos pacientes apresentavam hipertensão[11]. Em outro estudo, realizado na Itália, 74% (24) apresentavam comorbidades, sendo 45% (15) pacientes com hipertensão[12]. **Conclusões:** A partir dos resultados, observou-se que parte dos pacientes infectados apresentavam alguma comorbidade, sendo a hipertensão uma patologia frequentemente presente entre os indivíduos infectados por COVID-19 tanto na China quanto na Itália.

Palavras-chave: Coronavírus; Pandemia; Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

Referências:

1. UNA-SUS. 2020. Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus. Brasília, 2020; 1-2. [capturado em: 4 abr. 2020] Disponível em: https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus

2.Dong E, Du H, Gardner L. An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. The Lancet Infectious Diseases. 2020; 3099(20): 19-20.

3.Lu R, Zhao X, Li J, Niu P, Yang B, Wu H, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. The Lancet. 2020; 395(10224): 565-74.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Gupta R, Ghosh A, Singh AK, Misra A. Clinical considerations for patients with diabetes in times of COVID-19 epidemic. Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews. 2020; 14(3): 211-2.

5.Brasil. Ministério da Saúde. 2020. Sobre a doença. [capturado em 04 abr. 2020] Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#transmissao

6.Center for Systems Science and Engineering at Johns Hopkins University (CSSE). Coronavirus COVID-19 Global Cases. 2020 [capturado em: 04 mai. 2020] Disponível em: <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html?fbclid=IwAR29qGU1Zs2huweaWHXJA7sI_YnkdDNreGxKeH7qMHVVqXvuymQVBDrSBg#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6.

7.Brasil. Ministério da Saúde. 2020. Boletim epidemiológico diário. Coronavírus COVID-19, 2020. [capturado em: 11 abr. 2020] Disponível em: https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/10/10.04.2020-COVID.pdf.

8.Brasil. Ministério da Saúde. 2020. Boletim epidemiológico diário. Coronavírus COVID-19, 2020. [capturado em: 04 mai. 2020]. Disponível em: https://covid.saude.gov.br/.

9.Zhou F, Yu T, Du R, Fan G, Liu Y, Liu Z, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. The Lancet. 2020; 395(10229): 1054-62.

10.Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. The Lancet. 2020; 395(10223): 497-506.

11. Guo W, Li M, Dong Y, Zhou H, Zhang Z, Tian C, et al. Diabetes is a risk factor for the progression and prognosis of COVID-19. Diabetes/Metabolism Research and Reviews. 2020; 1-9.

12.Piva S, Filippini M, Turla F, Cattaneo S, Margola A, de Fulviis S, et al. Clinical presentation and initial management critically ill patients with severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) infection in Brescia, Italy. Journal of Critical Care. 2020; 58: 29-33.

Nome dos autores: Renata Fioravante Tassinary
Orientador: Simara Rufatto Conde

CONSUMO ALIMENTAR DOS ESCOLARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Resumo

Introdução: A alimentação é um ato que faz parte da socialização[1] sendo importante no contexto escolar. Entende-se que a educação nutricional é essencial nas escolas, tendo em vista que o consumo alimentar das crianças deve ser considerado para que doenças crônicas, por exemplo, sejam prevenidas[2]. **Objetivos:** Revisar na literatura os artigos publicados sobre o consumo alimentar dos escolares nos últimos anos. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica, na qual foram coletados artigos científicos publicados nas seguintes bases de dados: PubMed; SciElo. Os descritores para a busca foram: "Food and Nutrition Education", "School Feeding". As plataformas apresentaram 534 artigos publicados entre os anos 2017 e 2020, dos quais foram selecionados 7 em inglês e portugês. Foram incluídos estudos que apresentaram dados e resultados sobre o consumo alimentar e práticas alimentares dos escolares. Os artigos de revisão bibliográfica não foram incluídos no estudo. **Resultados:** Estudos realizados em municípios do estado de Santa Catarina evidenciaram uma relação de ingestão calórica menor para a maioria dos alunos da rede pública[3]. Outro estudo realizado para investigar os alimentos consumidos por escolares da zona rural da região sul do Brasil demonstrou que apenas cerca de 31% dos escolares tinham o hábito de consumir frutas frescas e que cerca de 90% dos escolares avaliados apresentaram a ingestão de legumes e verduras cozidos e salada crua em menos de 4 dias da semana[4]. Os escolares da rede particular de ensino apresentaram lanches de valor nutricional superior, bem como frutas e sucos naturais significativamente superior aos escolares da rede pública, assim como cerca de 41% dos escolares apresentaram o consumo de alimentos de baixo valor nutricional[3]. Mais da metade dos consumidores dos alimentos do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) relataram trazer alimentos de casa e mais de 1/3 deles relatou, ainda, adquirir alimentos[5]. Escolares de 8 anos da rede pública apresentaram menores chances de consumir alimentos de alto valor nutricional. Escolares de classe social mais elevada e da rede particular de ensino apresentaram maior consumo de alimentos de valor nutricional mais elevado, bem como frutas[3,6]. Há uma disparidade significativa entre o consumo de leite e alimentos de origem animal por escolares do sexo masculino, sendo uma ingestão superior que de escolares do sexo feminino[6]. Há a associação entre o consumo de alimentos mais ricos em energia pelo público dos escolares com as publicidades que influenciam negativamente nas escolhas[7]. **Conclusões:** O contexto socioeconômico que os escolares estão inseridos influi nas escolhas que eles fazem quando estão no ambiente escolar. É necessário maior planejamento de promoção à saúde por meio da educação nutricional nas escolas. Também há uma influência totalmente associada aos hábitos alimentares da família. Há uma tendência de preferência alimentar de acordo com o gênero dos escolares.

Palavras-chave: Educação Alimentar; Escolares; Consumo Alimentar.

Referências:

1.Poulain J-P. Sociologias da alimentação. Florianópolis: Editora da UFSC; 2004.

2.Pereira LJ, Hinnig PF, Di Pietro PF, Assis MAA, Vieira FGK. Trends in food consumption of schoolchildren from 2nd to 5th grade: a panel data analysis. Rev. Nutr. 2020; 33: e190164

3.Rossi CE, CLCF, Machado MS, Andrade DF, Vasconcelos FAG. Fatores associados ao consumo alimentar na escola e ao sobrepeso/obesidade de escolares de 7-10 anos de Santa Catarina, Brasil. Ciênc. saúde coletiva 2019; 24(2): 443-454.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Bubolz CTR, Rombaldi AJ, Gonzales NG, Azevedo MR, Madruga SW. Consumo alimentar conforme o tipo de alimentação consumida em escolas de zona rural no Sul do Brasil. Ciênc. saúde coletiva 2018; 23(8): 2705-2712.

5.Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Kowalkowska J, Gutkowska K. Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. Nutrients 2018; 10: 1439.

6.Dalla CMC, Cordoni JL, Matsuo T. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. Rev. Nutr. 2007; 20(5): 461-471.

7.Delfino LD, Tebar WR, Silva DAS, Gil FCS, Mota J, Christofaro DGD. Food advertisements on television and eating habits in adolescents: a school-based study. Rev. Saúde Pública 2020; 54: 55.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Categoria 3: Vivências de estágio de Nutrição Clínica

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Lauren Mazutti Grando
Orientador: Simara Rufatto Conde

O CONSUMO DE CÁLCIO DIETÉTICO E OSTEOARTRITE DE QUADRIL: UM ESTUDO DE CASO

Resumo

Introdução: O cálcio é um mineral encontrado abundantemente no organismo humano e muito importante para a homeostase corporal. As principais fontes dietéticas desse nutriente são os leites e seus derivados, além de em menor quantidade em vegetais folhosos verde escuros, frutas e legumes[1]. A recomendação diária para homens com idade entre 51-70 anos é 1000 mg ao dia[2]. O consumo adequado de cálcio dietético é fundamental para manutenção da saúde óssea e prevenção de doenças relacionadas a ela[3]. No Brasil, a osteoartrite ocupava o terceiro lugar na lista dos segurados da Previdência Social que recebem auxílio-doença[4]. A osteoartrite é a causa mais frequente de doença crônica musculoesquelética, sendo uma doença multifatorial que afeta as articulações do corpo, porém sua patogenia ainda não está totalmente clara[5]. O paciente com osteoartrite apresenta rigidez, crepitação, diminuição da amplitude de movimento articular e muscular, redução do trofismo muscular e dor articular. Com a realização de terapia e exercícios físicos, ocorre a liberação de endorfinas que ajudam a reduzir as sensações de dor e gerar bem-estar[6]. No entanto, níveis adequados de cálcio sérico oferecem maior proteção contra a osteoartrite, por melhorar a estrutura óssea[7]. **Objetivos:** Avaliar a ingestão dietética de cálcio de um paciente do ambulatório de nutrição com osteoartrite de quadril. **Material e métodos:** Estudo de caso de um paciente de 57 anos do ambulatório de nutrição de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul, Brasil. Foram coletados do prontuário eletrônico Tasy® quatro recordatórios do tipo 24 horas, que foram calculados no programa DietSmart e comparados com a recomendação de cálcio das Dietary Reference Intakes (DRI, 2019). **Resultados:** No primeiro recordatório, a quantidade de cálcio consumida foi de 331,99 mg; no segundo, a quantidade de cálcio consumida no dia foi de 276,06 mg; no terceiro recordatório de 242,38 mg e no quarto recordatório, o paciente consumiu 385,70 mg, pois neste dia houve consumo de queijo. A média de consumo de cálcio foi de 309,03±63,07 mg o que corresponde a 30,90% da recomendação diária, cuja recomendação segundo as DRIs é de 1000 mg ao dia. Constatou-se também que o paciente não tinha hábito alimentar de consumir leites e derivados. **Conclusões:** Com base nos dados analisados, concluiu-se que o paciente não consome a quantidade recomendada de cálcio para sua faixa etária, aumentando assim a probabilidade de agravar sua osteoartrite de quadril e ser um agravante para sua saúde física em geral.

Palavras-chave: Cálcio; Mineral; patologia.

Referências:

1.Victória EM. El cálcio, esencial para la salud. Nutrición Hospitalaria. 2016;33(4): 26-31.

2.Dietary Reference Intakes (DRIs): Elements Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies, 2019.

3.Vannucci L, Fosssi C, Quattrini S, Guasti L, Pampaloni B, Gronchi G, et al. Calcium Intake in Bone Health: A Focus on Calcium-Rich Mineral Waters. Nutrients. 2018; 10(12): 1-12.

4.Toda Y, Segal N. Vantagens do uso da palmilha com enfaixamento subtalar para a analgesia de pacientes com osteoartrose compartimental do joelho. Arthritis & Rheumatism. 2002; 47(5).

5.Oliveira MC, Vullings J, van de Loo FAJ. Osteoporosis and osteoarthritis are two sides of the same coin paid for obesity. Nutrition. 2020; 70.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

6.Baum G. Aquaeróbica: Manual de Treinamento. São Paulo: Manole, 2000.

7.Cano A, Chedraui P, Goulis DG, Lopes P, Mishra G, Mueck A, et al. Calcium in the prevention of postmenopausal osteoporosis: EMAS clinical guide. Maturitas. 2018; 107:7-12.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Jéssica Carina Führ
Orientador: Simara Rufatto Conde

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE UM ESCOLAR COM HIPERCOLESTEROLEMIA : RELATO DE CASO

Resumo

Introdução: A hipercolesterolemia é caracterizada por alterações na concentração de colesterol plasmático, onde o níveis totais encontram-se superiores a 190mg/dL em crianças e adolescentes, fator determinante para o aparecimento de doenças coronarianas, sendo uma das causas de morbimortalidade da população brasileira[1,2]. Está associada a diversos fatores de risco para a saúde das crianças devido o aparecimento precoce, ocasionando a elevada incidência de doença arterial coronariana (DAC), hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), sendo também associada à obesidade nesta faixa etária[3]. O estilo de vida, histórico familiar e hábitos alimentares, através de dietas ricas em gorduras e açúcares e pobres em nutrientes adquiridos ao longo da vida são considerados fatores que podem potencializar algumas patologias na vida adulta. Portanto, uma alimentação saudável e nutritiva é essencial para o crescimento e desenvolvimento de crianças[4]. **Objetivos:** Avaliar o consumo alimentar de macronutrientes, colesterol, ferro, cálcio e fibras, de um escolar com hipercolesterolemia. **Material e Métodos:** Relato de caso de uma paciente do gênero feminino, com diagnóstico de hipercolesterolemia, realizado em um ambulatório de nutrição de uma Universidade no interior do Rio Grande do Sul. Do prontuário eletrônico Tasy®, foi coletado o recordatório alimentar de 24 horas (R24h) e comparado os macronutrientes, colesterol, gordura saturada, ferro, cálcio e fibras alimentares com as recomendações das Dietary Reference Intake (DRI'S, 2019). Resultados: A paciente tinha 9 anos, e partir do R24 horas, evidenciou-se o consumo de 180,28g de carboidratos sendo que o recomendado pelas DRIS é de 130g/dia estando 72,11% acima do recomendado, 81,26g de proteína e o recomendado é de 67,34g estando 82,86 % acima do recomendado, e 41,37g de lipídeos, sendo o recomendado de 25 a 30% do VET, estando dentro recomendado, destes 18,55g foram de gorduras saturadas, o que equivale a 11,81%, ultrapassando o valor preconizado de até 7%. O colesterol encontrado foi de 412,36mg e o recomendado pelas DRIS é de até 200mg, estando 48,50% acima do recomendado, o ferro foi de 14,35g e o recomendado é de 8g, ficando 55,74% acima da recomendação, o cálcio estava em 1293,79mg, e o recomendado é de 1300mg ficando 0,47% abaixo do recomendado, e as fibras alimentares encontradas foram de 11,04g e o recomendado é de 26g ficando 42,46% abaixo do recomendado. **Conclusões:** De acordo com os dados obtidos pode-se observar que a ingestão de carboidratos, proteínas, ferro, gorduras saturadas e colesterol estavam acima do recomendado, os lipídeos ficaram dentro do preconizado, já o cálcio e fibras alimentares ficaram abaixo da recomendação.

Palavras-chave: Hipercolesterolemia; Fatores de Risco; Criança.

Referências:

1.Andrade RS, Brito DOM, Ritta HNS, Pires MD. Obesidade e dislipidemia na infância: uma revisão sobre a associação de marcadores laboratoriais. Revista Brasileira de Análises Clínicas. 2018; 50(3): 207-14.

2.Faludi AA, Izar COM, Saraiva JFK, Chacra AMP, Bianco HT, Afiune Neto A et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose 2017. Arq Bras Cardiol. 2017; 109(2)Supl.1.

3.Souza NA, Vieira SP, Fonsêca PCA, Andreoli CS, Priore SE, Franceschini SCC. Dislipidemia familiar e fatores associados a alterações no perfil lipídico em crianças. Ciênc. saúde coletiva 2019; 24(1): 323-332.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Oliosa PR, Zaniqueli DA, Barbosa MCR, Mill JG. Relação entre composição corporal e dislipidemias em crianças e adolescentes. Ciênc. saúde coletiva. 2019; 24(10): 3743-3752.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Amanda Ianael Barth
Orientador: Simara Rufatto Conde

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS: UM ESTUDO DE CASO

Resumo

Introdução: A atividade física pode ser definida como qualquer movimento realizado pelo sistema musculoesquelético com gasto de energia. É recomendado que o indivíduo adote programas adequados de atividade física durante toda a vida. A atividade física ao longo da vida contribui para a prevenção e também para a reversão de limitações funcionais, visto que previne doenças, reduz o risco de obesidade e sobrepeso, além de ser benéfica para a saúde mental. A prática de atividade física contribuem não só para a prevenção de doenças mas também para o seu tratamento e juntamente com hábitos saudáveis contribuem para a melhora do sistema imunológico[1,2,3]. A mudança no estilo de vida tem alto impacto na saúde das pessoas, especialmente nas portadoras de doenças crônicas, como no caso da pré-diabetes é possível ter uma melhor qualidade de vida por meio da prática de atividades físicas e reeducação alimentar, atenuando o uso de fármacos[4]. **Objetivos:** Avaliar se houve mudança no nível de atividade física durante a pandemia do coronavírus em uma paciente pré-diabética. **Material e Métodos:** Estudo de caso realizado no mês de setembro de 2020, com uma paciente do Ambulatório de Nutrição, de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul - Brasil. Foram coletados do prontuário eletrônico Tasy®: idade, sexo, patologias, frequência de exercícios físicos antes e durante a pandemia avaliada através do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade física)[5]. **Resultados:** Paciente do sexo feminino com 33 anos, pré-diabética e em obesidade grau II, a partir dos dados coletados foi observado mudança na classificação de atividade física, conforme classificação do nível de atividade física IPAQ, a classificação mudou de ativa antes da pandemia, para sedentária durante a pandemia. **Conclusões:** Observou-se mudança no nível de atividade física da paciente durante a pandemia de ativa para sedentária.

Palavras-chave: Pré-diabetes; Atividade Física; Alimentação.

Referências:

1.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Política Nacional de Promoção da Saúde. 3. ed, Brasília: Ministério da Saúde, 2010 [acesso em: 25 nov. 2020]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf.

2.Hamer M, O'donovan G, Stamatakis E. Lifestyle risk factors, obesity and infectious disease mortality in the general population: Linkage study of 97,844 adults from England and Scotland. Preventive Medicine. 2019, 123(1): 65-70.

3.Walther D, Curjuric I, Dratva J, Schaffner E, Quinto C, Schmidt-Trucksäss A et al. Hypertension, diabetes and lifestyle in the long-term — Results from a Swiss population-based cohort. Preventive Medicine. 2017, 97(1): 56-61.

4.Dall TM, Strom MV, Semilla AP, Wintfeld N, O'Grady M, Narayan KMV. Value of lifestyle intervention to prevent diabetes and sequelae. Am J Prev Med. 2015, 48(3): 271-280.

5.Centro Coordenador do IPAQ no Brasil – Celafiscs. Informações análise, classificação e comparação de resultados no Brasil [acesso em: 25 nov. 2020]. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Angela Marina Radaelli Biolchi
Orientador: Simara Rufatto Conde

CONSUMO DE ALIMENTOS INFLAMATÓRIOS POR UM PACIENTE PORTADOR DE OBESIDADE E DIABETES MELLITUS II

Resumo

Introdução: O diabetes mellitus tipo II (DM2) tem origem multifatorial, incluindo história familiar, idade avançada, obesidade, sedentarismo, hipertensão arterial, dislipidemia, diagnóstico anterior de pré-diabetes ou diabetes mellitus gestacional (DMG)[1]. Essa patologia é caracterizada pela diminuição na produção de insulina pelo pâncreas ou pela má absorção da insulina, hormônio responsável pela regulação da glicose sanguínea[2]. Dietas inadequadas estão relacionadas ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por gerar resistência à insulina, aumentar as espécies reativas do oxigênio (ERO), causando inflamação[3]. Os alimentos com potencial inflamatório são carboidratos refinados e açúcares que elevam a concentração sérica de glicose e insulina. Gorduras saturadas, trans e colesterol também são considerados inflamatórios, dentre eles margarina, maionese comercial, gordura hidrogenada, frituras, salgadinhos fritos e molhos industriais[4]. Os alimentos tidos como anti-inflamatórios são frutas e vegetais ricos em polifenóis, ácidos graxos ômega-3 presentes no azeite de oliva, sementes e peixes, soja, castanhas, nozes e grãos integrais, e ainda café, cacau e alguns chás[4,5]. **Objetivos:** Avaliar o consumo de alimentos inflamatórios de um paciente portador de DM2. **Material e Métodos:** Relato de caso de um paciente atendido em um ambulatório de nutrição de uma Universidade do Rio Grande do Sul, onde buscou-se verificar o consumo de alimentos inflamatórios da primeira e última consulta, através do Recordatório Alimentar de 24 horas, de um paciente do sexo feminino, 26 anos de idade, com diagnóstico de obesidade grau III, DM2, hipertensão arterial e compulsão alimentar, contido no prontuário eletrônico Tasy®. **Resultados:** A paciente iniciou o acompanhamento nutricional no dia 18 de setembro de 2018, mantendo consultas semanais, tendo consumido na primeira consulta os seguintes alimentos inflamatórios: arroz branco, salsicha, carne vermelha e refresco artificial no almoço e jantar, correspondendo a 95,04% em relação ao valor energético total. Em sua última consulta, 23 de setembro de 2020, os alimentos inflamatórios contidos nos registros foram: margarina e carne vermelha, perfazendo 41,04% das calorias totais ingeridas no dia. **Conclusões:** Do início do acompanhamento nutricional até a última consulta, verificou-se redução no consumo de alimentos inflamatórios. Isso se deve ao processo de adesão ao tratamento nutricional resultando na redução de práticas alimentares inadequadas e formação de hábitos saudáveis. Sabe-se que a alimentação é responsável pela modulação da resposta inflamatória e, dessa forma, desempenha papel importante na redução do risco de desenvolvimento de DCNT.

Palavras-chave: Anti-inflamatórios; Diabetes Mellitus; Obesidade.

Referências:

1.Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes [online]. Clannad Editora Científica, 2019-2020. [capturado 19 nov. 2020] Disponível em: https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf

2.Ministério da Saúde Diabetes (diabetes mellitus): Sintomas, Causas e Tratamentos [internet]. 2020 [capturado em 19 nov. 2020]. Disponível em: https://saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes

3.Costa AAA, Sousa AJ, Melo SRS. Repercussão de dietas inflamatórias nas desordens endócrinas de pacientes com diabetes mellitus. Res Soc Dev 2020; 9(7): 1-15.

4.Mahan LK, Raymond JL. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

5.Riboldi BP. Aspectos inflamatórios da dieta e sua associação com diabetes, marcadores inflamatórios e metabólicos: Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil) [Tese]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2017.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Bianca Fraga Bithencorte
Orientador: Simara Rufatto Conde

CONSUMO ALIMENTAR DE ÁCIDOS GRAXOS, FIBRAS E SÓDIO DE PACIENTE COM ESTEATOSE HEPÁTICA

Resumo

Introdução: O aumento da prevalência de obesidade no país, doença relacionada diretamente aos costumes de uma sociedade sedentária e com inadequados hábitos alimentares[1], contribui ao desenvolvimento de diversas patologias. O grande efeito pró inflamatório desta doença pode levar a esteatose hepática que afeta diretamente o funcionamento do fígado[2]. Caracterizada pelo acúmulo de lipídeos no fígado, podendo levar a estágios mais avançados de fibrose, cirrose e hepatocarcinoma mostra ser a doença hepática mais comum no mundo ocidental, podendo ter incidência em até 91% dos indivíduos obesos[3]. Até o momento não existe nenhuma alternativa medicamentosa estabelecida para o tratamento da esteatose hepática, a única estratégia efetivamente comprovada para reverter o curso da doença baseia-se em mudanças do estilo de vida do indivíduo[4], a intervenção dietética e a prática regular de exercícios físicos apresentam significativa redução na progressão da doença[5], visto que portadores da doença apresentam consumo excessivo de ácidos graxos saturados e insuficiente ingestão de ácidos graxos mono e poli-insaturados, fibras e vitamina E[6]. **Objetivos:** Avaliar o consumo alimentar de ácidos graxos, fibras e sódio de uma paciente do ambulatório de nutrição com esteatose hepática. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo de caso realizado com uma paciente que frequentava o serviço escola do Ambulatório de Nutrição de uma Universidade no interior do Rio Grande do Sul. Foram retirados do prontuário eletrônico Tasy® 6 recordatórios alimentares da paciente, no qual foram avaliados as fibras, sódio e os percentuais de ácidos graxos saturados, mono e poli-insaturados da dieta e comparados com as recomendações diárias de ácidos graxos das Dietary Reference Intakes (DRI, 2019). **Resultados:** Paciente com 57 anos, sexo feminino, portadora de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), esteatose hepática, Diabetes Mellitus tipo II, discopatia degenerativa na coluna e obesidade. A partir da média dos dados coletados dos recordatórios 24 horas o consumo médio de fibras ficou em 22,57g, cuja recomendação é de 25 a 30g, faltando 9,72% para atingir o preconizado sódio em 2084,68mg, sendo o preconizado 1500mg, ficando 138,97% acima do recomendado, ácido graxo saturado apresentou 11,47% ficando acima do indicado de até 7%, os ácidos graxos mono e poli-insaturados ficaram dentro do recomendado, apresentando 10,79% e 9,66%, respectivamente. **Conclusões:** Constatou-se que ácidos graxos mono e poli-insaturados estavam dentro do indicado. E o consumo de fibras, sódio e ácido graxo saturado estavam abaixo do preconizado pelas DRIs, podendo contribuir negativamente para a HAS e esteatose hepática, agravando o quadro clínico de suas patologias.

Palavras-chave: Esteatose Hepática; Obesidade; Doenças Crônicas não Transmissíveis; Síndrome Metabólica.

Referências:

1.Brasil. Metade dos brasileiros está acima do peso e 20% dos adultos estão obesos. Ministério da Saúde. Brasília, mar. 2020. [capturado 15 set. 2020]. Disponível em: https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46485-mais-da-metade-dos-brasileiros-esta-acima-do-peso#:~:text=Atualmente%2C%2055%2C7%25%20da,(Vigitel)%2C%20de%202018.

2.Dyson JK, Anstee MQ, Mcpherson S. Non-alcoholic fatty liver disease: a practical approach to diagnosis and staging. Frontiline Gastroenterology. 2014; 5(3): 211-218.

3.Munhoz MP, Lemos AG, Gonçalves RD, Anjos JC, Lopes JF, Celemi LG. Incidência de esteatose hepática gordurosa não alcóolica na população adulta atual. Revista Saúde UniToledo. 2017; 1(2): 110-123.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4. Riella CO. Terapia nutricional na doença hepática gordurosa não alcoólica - revisão de literatura, 2015.

5. Serra TF, Munhoz MP, Anjos JC. Esteatose hepática gordurosa não alcoólica: efeitos da terapia nutricional e prática regular de exercícios físicos como tratamento não medicamentoso. Revista Saúde UniToledo. 2020; 4(1): 28-44.

6. Crispim FGS, Elias MC, Parise ER. Consumo alimentar dos portadores de doença hepática gordurosa não alcoólica: comparação entre a presença e a ausência de esteatohepatite não alcoólica e síndrome metabólica. Rev. Nutr. 2016; 29(4): 495-505.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Bianca Kohlrausch
Orientador: Simara Rufatto Conde

EVOLUÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE UM PACIENTE: RELATO DE CASO

Resumo

Introdução: A busca constante pelo padrão estético perfeito tem levado muitas pessoas à prática constante de atividade física, mais comumente procurando os exercícios de musculação com o objetivo de hipertrofia muscular[1]. A nutrição adequada é de suma importância para fornecer energia e nutrientes de forma adequada para um bom desempenho no exercício físico e disponibilizar os substratos necessários para a síntese proteica[2]. A fim de suprir as necessidades nutricionais necessárias para o ganho de massa muscular, muitas pessoas lançam mão dos suplementos alimentares para suprir a má nutrição, apesar de que essas demandas nutricionais podem ser atingidas com alimentos, fato que reforça a importância do nutricionista como profissional capacitado pra prescrição de suplementos alimentares[1,3]. **Objetivos:** Avaliar a evolução da composição corporal do paciente atendido em um ambulatório de nutrição. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo de caso. Foram retirados do prontuário eletrônico Tasy: idade, sexo, peso, os perímetros corporais de braço relaxado, tórax, cintura, abdômen, quadril, coxa e panturrilha, além das dobras cutâneas torácica, subescapular, triciptal, biciptal, axilar medial, ilíaca, abdominal, espinal, coxa e panturrilha. As medidas antropométricas foram coletadas no primeiro e no último atendimento. A fim de avaliar a evolução do paciente foram comparados o índice de massa corporal, perímetro de braço relaxado, dobras cutâneas biciptal e triciptal, peso magro, peso gordo e o percentual de gordura corporal, calculado de acordo com Petroski, (1995). Resultados: Paciente de 24 anos, do sexo masculino, apresentou redução do percentual de gordura de 8,23% para 6,75%, o peso gordo diminuiu de 5,14Kg para 4,42Kg, o peso magro aumentou de 57,26Kg para 61,08Kg, o perímetro de braço relaxado aumentou de 24,1cm para 26,6cm, a dobra cutânea triciptal reduziu de 4mm para 3,5mm e a biciptal se manteve em 2mm . O índice de massa corporal (IMC) aumentou de 19,04Kg/m^2 para 19,99Kg/m^2. **Conclusões:** Pode ser observada evolução na composição corporal do paciente, visto que aumentou massa magra, reduziu peso gordo, representando uma redução importante do percentual de gordura corporal. Quanto ao IMC, houve um pequeno aumento, em virtude do aumento do peso corporal magro. O ganho de massa muscular, portanto, pode ser alcançado com uma nutrição adequada obtida através dos alimentos, sem a obrigatoriedade do uso de suplementos alimentares.

Palavras-chave: Nutrição Esportiva; Consumo Alimentar; Atividade Física; Hipertrofia.

Referências:

1.Brito CL, Santos AKM, Galvão FGR, Moura SS, Vieira PD. Consumo alimentar de indivíduos que frequentam academia de musculação. Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva. 2018; 12(75): 929-935.

2.Santos AM, Figueiredo MA, Galvão GKC, Silva JSL, Silva MGF, Negromonte AG, Almeida AMR. Consumo alimentar de patricantes de musculação em academias na cidade de Pesqueira-PE. Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva. 2016; 10(55): 68-78.

3.Macedo TS, Sousa AL, Fernandez NC. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva. 2018; 11(68): 974-985.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduarda Rech
Orientador: Simara Rufatto Conde

CONSUMO ALIMENTAR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UM RELATO DE CASO

Resumo

Introdução: A COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2) que foi identificada pela primeira vez em Wuhan, na China, em dezembro de 2019. Em março de 2020, o surto do coronavírus foi declarado como uma pandemia, devido a intensa disseminação da doença na população[1]. Em pesquisas recentes constatou-se que a pandemia tem impacto na saúde mental da população, o que pode gerar sintomas como ansiedade e apreensão que culminam com o desenvolvimento de um quadro de depressão, que está diretamente relacionado ao aumento do consumo alimentar, podendo resultar em aumento do peso e até obesidade[2,3.] Além disso, a adesão a uma alimentação menos saudável pode ser estimulada, visto que a aquisição de alimentos frescos e in natura pode ser prejudicada por conta do isolamento social[4]. **Objetivos:** Avaliar o consumo alimentar de uma idosa atendida num ambulatório de nutrição antes e durante a pandemia e comparar a ingestão de carboidratos, proteínas e lipídeos nesse período. **Material e Métodos:** Estudo de caso com idosa em acompanhamento nutricional no Ambulatório de Nutrição de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul. Foram coletados do prontuário eletrônico Tasy®, 4 recordatórios alimentares de 24 horas, sendo 2 deles obtidos antes da pandemia e 2 durante a pandemia, para cálculo da quantidade calórica ingerida e dos macronutrientes. Foi utilizado o Software de Nutrição DietSmart, versão 11.1.1. Foi comparada a ingestão de macronutrientes com as referências das Dietary Reference Intakes (DRIs, 2019), verificando-se se houve diferença na ingestão devido a pandemia. **Resultados:** A ingestão calórica diária no período anterior a pandemia, nos meses de fevereiro e março de 2020 ficou em 1009,66 kcal/dia. Comparado com a ingestão atual, realizada em agosto e setembro, houve um aumento de 50,28% no valor mencionado, totalizando uma média de 1517,39 kcal/dia, aproximadamente elevando o consumo para 507,73 kcal diárias. O consumo de macronutrientes estava adequado com o recomendado pelas DRIs nos meses de fevereiro e março, sendo a ingestão média de carboidratos de 50,99%, proteínas de 26,27% e lipídeos 22,74%. Entretanto, houve um aumento na ingestão de carboidratos de 4,1% e lipídeos de 4,9% e uma redução do consumo de proteína de 9% em agosto e setembro, que demonstrou principalmente o aumento no consumo de alimentos calóricos, ricos em carboidratos e gorduras. **Conclusões:** Conclui-se que a paciente teve aumento na ingestão calórica total, principalmente devido a maior ingestão de alimentos fonte de carboidratos e lipídeos pela dieta, que pode resultar no agravo do estado nutricional a longo prazo.

Palavras-chave: Consumo de Alimentos; Nutriente; Pandemia.

Referências:

1.Organização pan-americana da saúde [homepage na internet]. Folha informativa - COVID-19 [acesso em 16 set 2020]. Disponível em: https://www.paho.org/pt/covid19. 2.Gomes LKA, Formiga MCC, Ramos PCF, Aguirre, MJX. Idoso brasileiro: um retrato das relações de consumo alimentar e condições de saúde associado aos fatores sociodemográficos no período de 2008 a 2012. In: Anais do VII Congresso de la Asociación Latinoamericana de Población e XX Encontro Nacional de Estudos Populacionais; 2016 out 17-22; Foz do Iguaçu, Paraná. Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2016: 1-14.

3.Lisboa J, Machado CS, Machado, LM. Ansiedade e comportamento alimentar em um grupo de reeducação. Rev Inic Cient e Ext. 2017; 3(1).

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Ribeiro-Silva, RC et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. Ciênc. Saúde Coletiva. 2020; 25(9): 3421-3430.

5.Dietary Reference Intakes (DRIs): Elements Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Leticia Damassini
Orientador: Simara Rufatto Conde

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS APÓS INTERVENÇÃO NUTRICIONAL

Resumo

Introdução: Com o passar do tempo, o consumo alimentar foi se transformando e deixando de ser baseado em uma alimentação natural, produzida em casa, para a utilização de alimentos industrializados, caracterizados pela praticidade e fácil disponibilidade[1]. Percebemos muitos impasses no consumo de alimentos in natura, onde ainda são relatadas como barreiras: o custo, não ter hábito de consumir e a falta de tempo para comprar,[2] o que acaba abrindo espaço para uma má alimentação, rica em alimentos industrializados[1]. A Organização Mundial da Saúde relaciona o consumo de vegetais com a prevenção de doenças e salienta que um consumo variado de frutas e verduras garante uma adequada quantidade de substâncias essenciais ao organismo, como os micronutrientes[3]. Por serem boas fontes de fibras, minerais e vitaminas, são recomendados pelo Guia da População Brasileira de 2008 o consumo de 3 porções de frutas, legumes e verduras, devendo totalizar os três grupos juntos o mínimo de 400g/dia, considerando uma dieta de 2.000kcal[4]. **Objetivos:** Avaliar o consumo de legumes, verduras e frutas em um paciente antes e após intervenção nutricional. **Material e Métodos:** Relato de caso de um paciente usuário do serviço de um ambulatório de nutrição de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul - RS. A coleta de dados foi realizada por meio de consulta ao prontuário eletrônico Tasy®, no qual foram analisados dados do primeiro recordatório alimentar e após 1 mês de intervenção. Foram calculadas as quantidades de frutas, legumes e verduras consumidas e comparadas com a recomendação do Guia Alimentar para População Brasileira (2008), que indica um consumo mínimo diário de 400g. **Resultados:** Através da análise dos dados da paciente percebemos que antes da intervenção nutricional não havia consumo de verduras e legumes e um baixo consumo de frutas, 130g/dia, correspondendo a 32,5%, estando 67,5% abaixo do recomendado pelo Guia Alimentar para População Brasileira (2008). Após um mês de reeducação alimentar percebemos uma melhora muito grande no consumo desses três grupos de alimentos. Houve o consumo de 164g/dia de legumes e verduras e de 230g/dia de frutas, não atingindo a recomendação, mas chegando a valores bem próximos, representando 98,5% das 400 gramas recomendadas. **Conclusões:** Percebemos mesmo que em pouco tempo, o quanto foi importante a intervenção nutricional para a reeducação alimentar, havendo aumento no consumo de legumes, verduras e frutas quando comparado ao início do tratamento.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Apoio Nutricional; Dieta Saudável.

Referências:

1.Balem TA, Alves EO, Coelho JC, Mello ALP. As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. Revista Espacius 2017; 38(47): 5.

2.Santos GMGC, Silva AMR, Carvalho WO, Rech CR, Loch MR. Barreiras percebidas para o consumo de frutas e de verduras ou legumes em adultos brasileiros. Revista Ciência & Saúde Coletiva 2019; 24(7): 2461-2470.

3.WHO - World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Baixo consumo de frutas e verduras aumenta o risco de cardiopatias, alguns tipos de câncer e obesidade, 2002 [capturado em: 12 set. 2020]. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/releases/pr84/en/

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.BRASIL - Ministério da Saúde. Guia alimentar para população brasileira. 1. ed. Brasília, 2008. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 12 set. 2020.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Lucas Gerhardt da Rosa
Orientador: Simara Ruffato Conde

DEPENDÊNCIA ALIMENTAR EM ADOLESCENTE: RELATO DE CASO

Resumo

Introdução: A dependência alimentar é um tema que vem sendo cada vez mais estudado em diversos países, o termo dependência alimentar é utilizado para definir um comportamento alimentar que se assemelha com a dependência química[1]. O paciente que possui tal comportamento perde a capacidade de escolher os alimentos que consome e tende a vivenciar um ciclo de consumo, abstinência e recaídas[2]. Os alimentos que causam a dependência alimentar são aqueles ricos em gorduras saturadas, açúcares refinados e sódio. O consumo excessivo dessas substâncias está associado com alterações fisiológicas como a disbiose e o aumento da inflamação sistêmica[3]. Estas alterações estão associadas com a obesidade[4]. **Objetivos:** Verificar a dependência alimentar de um adolescente, visando maior assertividade em tratamento nutricional **Material e métodos:** Estudo de caso realizado em um ambulatório de nutrição de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul. O paciente foi convidado a responder o questionário *Yale Food Addiction Scale for Children*[1] durante uma consulta com o estagiário de nutrição no Ambulatório de Nutrição da Universidade do Vale do Taquari. O questionário possui 25 questões com o objetivo de identificar entre 0 e 7 sintomas associados a dependência alimentar. As questões abordam os sintomas e a frequência e ao pontuar em uma das questões o paciente é diagnosticado com o sintoma, caso apresente 3 ou mais sintomas o paciente pode ser diagnosticado como dependente alimentar ou viciado em alimentos[5]. Foram aferidos peso, altura e idade do paciente para calculo do IMC e classificação do estado nutricional segundo protocolo OMS (2007)[6]. **Resultados:** Paciente do sexo masculino, no dia da consulta media 153,2 cm, pesava 77,9 kg e estava com 10 anos 5 meses e 23 dias, resultando em um IMC de 33,19 kg/m^2. Esses valores indicam estatura adequada para idade e obesidade grave[6]. O paciente pontuou em apenas duas questões do questionário, sendo diagnosticado com 2 sintomas relacionados a dependência alimentar: desejo persistente ou tentativas repetidas sem sucesso de parar e uso contínuo apesar do conhecimento de consequências adversas[5]. **Conclusões:** O paciente não pôde ser diagnosticado com dependência alimentar[5]. Mesmo que não se possa afirmar se o paciente possui ou não uma relação de vício com sua alimentação, o diagnóstico dos sintomas que o paciente vivencia permitem um novo prisma para a busca de formas de atendimento nutricionais que visem melhorar a sua relação com a alimentação.

Palavras-chave: Dependência de Alimentos; Obesidade; Obesidade pediátrica.

Referências:

1.Figueiras AR, Sesso RCC, Almeida VB, Nogueira PK, Silva CE, Sawaya AL. Tradução, adaptação e validação preliminar da versão em português do questionário Yale Food Addiction Scale para crianças de baixa renda com excesso de peso. Adolesc. Saude 2019; 16(4): 17-22.

2.Volkow ND, Wise RA, Baler R. The dopamine motive system: implications for drug and food addiction. Nat Rev Neurosci . 2017; 18: 741-752.

3.Jena PK, Sheng L, Lucente JD, Jin L-W, Maezawa I, Wan YJY. Dysregulated bile acid synthesis and dysbiosis are implicated in Western diet-induced systemic inflammation, microglial activation, and reduced neuroplasticity. FASEB J. 2018; 32(5): 2866-2877.

4.Collen A. 10% Humano. 1º ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

5.Meule A, Gearhardt AN. Five years of the Yale Food Addiction Scale: taking stock and moving forward. Curr Addict Rep. 2014; 1: 193-205.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

6.Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN na assistência à saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2008 [capturado em: 12 out. 2020] Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_sisvan.pdf

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Michelle Schenatto de Marco
Orientador: Simara Rufatto Conde

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE UM PACIENTE COM HIPERTENSÃO ARTERIAL E ARTRITE GOTOSA: UM ESTUDO DE CASO

Resumo

Introdução: A hipertensão arterial (HA) é definida como uma doença crônica não transmissível de causa multifatorial, caracterizada pela elevação dos níveis de pressão arterial (PA), (PA sistólica > 140 mmHg e/ou PA diastólica > 90 mmHg)[1]. A intervenção para essa patologia é definida principalmente na restrição do consumo de sódio, a fim de evitar retenção hídrica no organismo e elevação da PA[2]. A artrite gotosa caracteriza-se pelo depósito de cristais de urato monossódico (UM), nas articulações, tecido sinovial, ossos e pele, podendo ocorrer presença ou ausência de manifestações clínicas[3]. A terapia para esta patologia consiste no consumo restrito de alimentos fonte de purinas, pois o ácido úrico é um produto de metabolismo das purinas[4]. **Objetivos:** Avaliar o consumo alimentar de sódio, proteínas e purinas de um paciente com hipertensão arterial e artrite gotosa. **Material e Métodos:** Relato de caso realizado em um ambulatório de nutrição de uma Universidade do interior do Rio Grande do Sul, de um paciente com diagnóstico de hipertensão arterial e artrite gotosa, foram utilizados dados do recordatório alimentar de 24 horas da primeira consulta, retirados do prontuário eletrônico Tasy®. Foi calculado o consumo de sódio, proteínas e purinas e comparados com as diretrizes de Hipertensão Arterial Sistêmica[5] e Sociedade Brasileira de Reumatologia[6]. **Resultados:** Paciente de gênero masculino de 65 anos. Foi constatado um consumo de 7,50g de sódio sendo que o recomendado pelas diretrizes é 5g/dia estando 50,1% acima do recomendado, 225,41g de proteína sendo a recomendação pelas diretrizes de 78g/dia, estando 188,99% acima do recomendado, 1.307,16mg de purina e o recomendado pela Sociedade Brasileira de Reumatologia é 100 - 150mg, estando 771,44% acima do preconizado. **Conclusões:** De acordo com os resultados obtidos, pode-se constatar que a ingestão da proteína, sódio e purinas estavam acima do recomendado.

Palavras-chave: Consumo Alimentar; Sódio; Proteína; Purina; Patologia.

Referências:

1. Calzerra NTM, Gomes CF, Queiroz TMD. Aspectos fisiopatológicos da hipertensão arterial dependente de angiostensina II: revisão da literatura. 2018 Rev Acta Brasiliensis. 2018; 2(2): 69-73.

2. Da Silva MGC, Domingos TS, Caramaschi S. Hipertensão arterial e cuidados com a saúde: concepções de homens e mulheres. Psic. Saúde & Doenças. 2018;19(2): 435-452.

3. Azevedo VF, Lopes MP, Catholino NM, Paiva EDS, Araújo VA, Pinheiro GDRC. Revisão crítica do tratamento medicamentoso da gota no Brasil. Rev Bras Reumatol. 2017; 57(4): 346-355.

4. Guimarães FMG. Tratamento da Gota na Atenção Primária à Saúde. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2017; 12(39): 1-8.

5. Malachias MVB, Souza WKSB, Plavnik FL, Rodrigues CIS, Brandão AA, Neves MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Revista da Sociedade Brasileira de Cardiologia 2016; 107(3).

6. Sociedade Brasileira de Reumatologia. Gota. Sociedade Brasileira de Reumatologia: Arthritis foundation. 2019

Nome dos autores: Nathascha dos Santos Trindade
Orientador: Simara Rufatto Conde

CONSUMO DE ANTIOXIDANTES E ESTADO NUTRICIONAL DE UM PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA: RELATO DE CASO

Resumo

Introdução: A alimentação possui uma relação direta com o desempenho da prática de atividade física (AF), por isso é importante que as necessidades nutricionais sejam atendidas[1]. Os nutrientes são responsáveis por fornecer energia para a realização do treino, pois exercem a reparação dos tecidos, fortalecem o sistema imunológico e protegem o organismo da elevação dos radicais livres (RL) após a AF[2]. O excesso de RL no organismo pode causar efeito danoso às estruturas celulares, causando déficit metabólico, fadiga, lesões musculares e comprometer o sistema imune[3]. Portanto, os antioxidantes presentes na vitamina (VIT) A, C, E, têm como função proteger o organismo do dano oxidativo causado pela AF de alta intensidade[4,5]. Sendo assim, uma alimentação equilibrada, com oferta de alimentos ricos em antioxidantes, pode gerar ao organismo adaptações bioquímicas, fisiológicas e metabólicas que minimizam os efeitos do estresse oxidativo, contribuindo para a recuperação das lesões do tecido muscular e melhorando o rendimento do praticante de AF[6]. **Objetivos:** Avaliar o estado nutricional e a ingestão de VIT A, C, E de um praticante de AF e verificar se o consumo atende as recomendações diárias. **Material e Métodos:** Estudo de caso realizado em um ambulatório de nutrição de uma universidade do RS. Foi realizada a análise dietética do recordatório alimentar (RA) de 24 horas, durante 3 dias, de um paciente praticante de AF, e coletado as medidas antropométricas, peso, altura e dobras cutâneas torácica (DCTO), tricipital (DCT), axilar médio (DCAM), subescapular (DCS), abdominal (DCA), supra-ilíaca (DCSI) e da coxa (DCC), a partir de prontuário eletrônico no software Tasy. Os RAs foram calculados no software DietSmart e foi calculada a média aritmética dos 3 dias e comparado as VIT A, C, E com as recomendações diárias das Dietary Reference Intakes - DRIs (2011). O estado nutricional foi classificado pelo Índice de Massa Corporal (IMC), de acordo com os pontos de corte da Organização Mundial da Saúde (1998). O percentual de gordura foi calculado no software DietSmart e classificado conforme o protocolo de Jackson e Pollock (1978). **Resultados:** O paciente possuía 24 anos, pesava 92,8kg, tinha 1,97m de altura, o IMC foi de 23,91kg/m^2, classificado como eutrófico (OMS, 1998). As dobras cutâneas encontradas foram DCTO 6,5mm, DCAM 9mm, DCT 6mm, DCS 13mm, DCA 19,8mm, DCSI 14mm e DCC 11mm e o percentual de gordura resultou em 12,61% (Jackson e Pollock, 1978). O peso magro correspondeu a 81,1kg e o peso gordo a 11,7kg, estando dentro do padrão de normalidade. O consumo de VIT A foi 546,10mcg, C 77,01mg e E 0,74mg e o percentual de adequação foi, respectivamente, 60,67%, 85,56% e 4,93%, não atendendo as recomendações das DRIs (2011). **Conclusões:** Os valores de VIT ficaram abaixo da ingestão recomendada por dia. Já o estado nutricional está adequado. Sendo assim, para melhorar a performance do paciente, sugere-se aumentar o consumo de alimentos fontes de VIT A, C e E.

Palavras-chave: Consumo Alimentar; Estado Nutricional; Antioxidantes; Atividade Física.

Referências:

1.Benneman GD, Zavadski F, Schiessel DL, Cavagnari, MAV. Estratégias de alimentação, hidratação e suplementação, em período de treinamento e competição de triatletas no Ironman 140.6 e 70.3 Brasil. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2018; 12(70): 160-169.

2.Caprio JM, Machado JPC, Franco GS, Manochio M. Perfil alimentar e antropométrico de um time de atletas de handebol da categoria junior. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva 2018; 12(70): 238-245.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

3.Soares TC, Vilarinho MFSB, Soares TC, Rocha LA, Santana CB, Silva LAA, et al. Efeitos da suplementação das vitaminas C e E na prática de atividade física: uma revisão sistemática. Revista Eletrônica Acervo Saúde/EJCH. 2019; 11(7): 2-12.

4.Painelli VS. A suplementação com vitamina C e E pode atrapalhar as adaptações ao treinamento físico?. Revista Ciência e Movimento. 2019; 27(4): 241-251.

5.Chou CC, Sung YC, Davison G, Chen CY, Liao YH. Short-term high-dose vitamin C and E supplementation attenuates muscle damage and inflammatory responses to repeated Taekwondo competitions: a randomized placebo-controlled trial. International Jounal of Medical Sciences. 2018; 15(11): 1217-1226.

6.Pedroso CO, Vicenzi K, Zanette C. Efeitos do estresse oxidativo e o uso de suplementação entre atletas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2015; 9(53):480-490.

Nome dos autores: Sheila Elída Mariuzza, Luana Machado, Vanessa Priscila Schwengber
Orientador: Juliana da Silveira Gonçalves

TERAPIA NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DE PACIENTES COM QUEIMADURAS GRAVES

Resumo

Introdução: As queimaduras são lesões dos tecidos orgânicos, que ocorrem em decorrência de traumas resultantes da ação de agentes térmicos, químicos e elétricos sobre as camadas da pele, provocando alterações físicas e metabólicas. Estas lesões podem ser classificadas em queimaduras de primeiro, segundo e terceiro grau, de acordo com a extensão corporal atingida[1]. Anualmente no Brasil, cerca de um milhão de pessoas sofrem lesões por queimadura, sendo que cerca de cem mil buscam atendimento hospitalar e destas, estima-se que cerca de duas mil e quinhentas vãos à óbito, decorrente das lesões, e/ou das complicações relacionadas[2]. Nestes casos, a administração de uma terapia nutricional adequada é fundamental para a recuperação destes pacientes. **Objetivos:** Verificar os benefícios da terapia nutricional na recuperação de pacientes com queimaduras graves. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica com artigos científicos pesquisados em bancos de dados, como: SciELO, Pubmed e LILACS. Para descritores foram utilizados os termos: queimaduras, pacientes críticos, catabolismo, nutrição e cicatrização. Foram incluídos artigos científicos recentes, priorizando as publicações dos últimos dez anos, que apresentaram dados concisos e coerentes ao tema, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação. **Resultados:** Nas queimaduras extensas, o organismo detém-se hemodinamicamente instável e o sistema imune torna-se incapaz de delimitar a infecção, o que provoca uma resposta sistêmica hipermetabólica, gerando um grave aumento do catabolismo muscular, podendo levar à desnutrição, aumentando assim o tempo de permanência hospitalar destes pacientes e provocando um maior risco de mortalidade[3]. Neste sentido, a administração de dieta via enteral, hipercalórica, hiperproteica, ômega 3, vitaminas A, C, E, de minerais como zinco e selênio, bem como de imunomoduladores como a glutamina e arginina, demonstraram importante papel na melhora do estado nutricional e na cicatrização[4]. **Conclusões:** A nutrição enteral se mostra como via preferencial na administração da terapia nutricional, e esta, quando iniciada imediatamente, desempenha um papel fundamental na oferta de energia, recuperação e manutenção do estado nutricional dos pacientes queimados, ofertando condições para melhoria do sistema imune, diminuindo o risco de infecção, bem como de sepse e complicações relacionadas, otimizando o processo de cicatrização e auxiliando na redução do tempo de permanência hospitalar e dos índices de mortalidade.

Palavras-chave: Catabolismo; Recuperação; Queimaduras.

Referências:

1.Lima MN. Barros RK. Cavalcanti RAS. Conduta nutricional no tratamento de pessoas que sofreram queimaduras graves. Revista Saúde. 2019; 13(1/2).

2.Brasil. Ministério da Saúde. Queimados. 2017. [capturado em 09 jun. 2020] Disponível em: https://www.saude.gov.br/component/content/article/842-queimados/40990

3.Rocha CDLJV. Histofisiologia e classificação das queimaduras: consequências locais e sistêmicas das perdas teciduais em pacientes queimados. Rev. Interdisciplinar de Estudos Experimentais. 2009; 3(1): 140-7.

4.Moreira E, Burghi G, Manzanares W. Update on metabolism and nutrition therapy in critically ill burned patients. Med intensive. 2018; 42(5): 306-16.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Categoria 4: Trabalho de Conclusão de Curso

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Nathascha dos Santos Trindade
Orientador: Fernanda Scherer Adami

RELAÇÃO ENTRE O ESTADO NUTRICIONAL E OS DOMÍNIOS DE QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Resumo

Introdução: Conforme a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2017, a população idosa no Brasil, acima de 60 anos, corresponde a 30,3 milhões de pessoas (14,6%)[1]. Mediante o processo de envelhecer, fez-se necessário a implementação de um atendimento especializado para o idoso, como a criação das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) que tem como objetivo proteger e reabilitar a saúde dos idosos[2]. Visto que com o avanço da idade inicia-se o processo de envelhecimento, o estado nutricional é um fator importante para o tratamento de doenças crônicas que acometem os idosos, pois grande parte deles apresenta problemas de desnutrição, sobrepeso ou obesidade, que aumenta o risco de morbimortalidade[3], acarretando no indivíduo a diminuição da capacidade funcional, ocasionando alterações neurológicas, nutricionais e anatômicas que podem resultar em prejuízos à saúde e à qualidade de vida (QV)[4]. A QV abrange aspectos como o estado de saúde, lazer, satisfação pessoal, hábitos e estilo de vida, a partir da percepção do indivíduo. A QV se refere a uma percepção subjetiva sobre a vida, influenciada por aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais[5]. **Objetivos:** Analisar a relação do estado nutricional com os domínios de QV de idosos institucionalizados. **Material e Métodos:** O estudo foi do tipo transversal, realizado com 245 idosos institucionalizados em 9 ILPIs públicas e privadas do Vale do Taquari e Serra do Rio Grande do Sul. Para avaliar a QV, foi utilizado o questionário World Health Organization Quality of Life (WHOQOL - bref). A aferição do peso foi realizada através de uma balança digital portátil da marca Omron® e a altura aferida com estadiômetro portátil marca Sanny Profissional®. A partir do peso e estatura calculou-se o índice de massa corporal (IMC) e o resultado foi classificado de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2002). Os dados foram analisados através de teste não-paramétrico kruskal-wallis e os resultados foram considerados significativos a um nível de significância máximo de 5% ($p \leq 0,05$). O software utilizado para esta análise foi Statistical Package for Social Science (SPSS) versão 22.0. **Resultados:** Em relação ao estado nutricional 21,63% (n=53) encontravam-se em baixo peso, 44,08% (n=108) em eutrofia, 17,14% (n=42) em sobrepeso e 17,14% (n=42) em obesidade. A melhor média entre os domínios de QV observou-se no ambiental 32,0 (±11,9), seguido do psíquico 29,3 (±15,7), físico 29,1 (±12,0), e por fim, o social 24,3 (±11,9). Não observou-se associação entre os domínios físico (p=0,447), psíquico (p=0,174), social (p=0,573) e ambiental (p=0,080) e a classificações do estado nutricional. **Conclusões:** A maior parte dos idosos apresentou eutrofia, seguido do excesso de peso e por fim, baixo peso. A percepção de QV dos idosos foi melhor no domínio ambiental, seguido do domínio psíquico, físico e o social. O estado nutricional não associou-se aos domínios de QV.

Palavras-chave: Saúde do Idoso Institucionalizado; Indicadores de Qualidade de Vida; Estado Nutricional.

Referências:

1.Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa. 2018 [capturado em 8 out. 2020]. Disponível em: http://mds.gov.br/assuntos/brasil-amigo-da-pessoa-idosa

2.Alexandrino EG, Marçal DFS, Antunes MD, Oliveira DV, Bertolini SMMG, Bennemann RM. Perfil alimentar e estado nutricional de idosos em instituições de longa permanência no Brasil. Rev. Família, Ciclos da Vida e Saúde no Contexto Social. 2020; 8(3): 464-471.

3. Gonzáles ZMV, Rodríguez YH, Miranda GLH, Garcia NMR. Evaluación del estado nutricional de ancianos institucionalizados en el hogar de ancianos de Pinar del Río. Rev. Ciências Médicas de Pinar del Río. 2017; 21(5): 643-651.

4.Bald E, Adami FS. Avaliação nutricional e perfil sócio demográfico de idosos institucionalizados. Rev. Destaques Acadêmicos. 2019; 11(3): 191-201.

5.Freitas AP, Vogel P, Fassina P, Adami FS. Relação da qualidade de vida com o estado nutricional de idosos. Rev. Brasileira de Qualidade de Vida. 2017; 9(1): 30-44.

Menção Honrosa

Nome dos autores: Janine Maria Lavall
Orientador: Fernanda Scherer Adami

ASSOCIAÇÃO DO CONSUMO DE ÁGUA DE IDOSOS RESIDENTES EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PRIVADA E PÚBLICA

Resumo

Introdução: A ingestão adequada de água entre idosos, segundo as recomendações das Dietary References Intakes (DRIs)[1], é de 2700 ml/dia para as mulheres e 3700 ml/dia para os homens, sendo importante para o funcionamento do intestino, para umidificar a boca e manter o corpo hidratado[2]. O processo do envelhecimento causa inúmeras alterações fisiológicas como diminuição da quantidade de água corporal, capacidade funcional, redução da sensação da sede, perda de peso, desidratação, modificação da mastigação, digestão, sensorial e interação droga-nutriente[3]. Tendo em vista o aumento da demanda de idosos em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), que chega a 11% em países em desenvolvimento, verifica-se a importância dessas instituições no que diz respeito à promoção, proteção e reabilitação de saúde das pessoas nesta faixa etária[4]. **Objetivos:** Avaliar a associação do consumo de água de idosos residentes em instituições de longa permanência privada e pública. **Material e Métodos:** Estudo quantitativo e transversal, realizado com 245 idosos residentes em nove instituições de Longa Permanência do Vale do Taquari e da Serra Gaúcha, localizadas no Rio Grande do Sul, públicas e privadas. Coletaram-se os dados por meio de visitas previamente agendadas com as instituições entre os anos de 2017 a 2020, tendo a aprovação do Comitê de Ética e pesquisa sob parecer e número 2.231.090. Para avaliar o consumo hídrico aplicou-se um questionário referente ao consumo diário. Para a análise estatística utilizou-se o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 22.0, e aplicou-se o teste não-paramétricos Mann-Whitney, considerando-se um nível de significância máximo de 5%. **Resultados:** A maioria dos idosos residia em instituições públicas 57,1% (n=140) e 42,8% (n=105) em instituições privadas, sendo que o consumo médio diário de água foi de 510,2 ±417,5 ml/dia. Os idosos residentes nas instituições privadas apresentaram um consumo de água diário significativamente superior em relação às públicas (p=0,017), sendo a média do consumo nas privadas de 601,9 ±499,9 e das públicas, 441,4±328,5. **Conclusões:** A maioria dos idosos residia em ILPIs públicas, sendo a média do consumo diário de água relatado pelos idosos significativamente superior entre os que residiam em ILPIs privadas. Mas tanto os idosos residentes em ILPIs públicas quanto os das privadas não apresentaram consumo recomendado de água. Portanto entende-se como fundamental, implementações de estratégias que visem melhoria do perfil hídrico, para promover saúde e qualidade de vida a esta população.

Palavras-chave: Envelhecimento; Ingestão de Líquidos; Instituição de Longa Permanência para Idosos.

Referências:

1.Institute of Medicine. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington (DC): National Academy Press, 2005.

2.Klaus JK, Nardin VD, Paludo J, Scherer F, Bosco SMD. Prevalência e fatores associados à constipação intestinal em idosos residentes em instituições de longa permanência. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2015; 18(4): 835-843.

3.Crispim AA. Hidratação e impactos na saúde do idoso: avaliação em uma instituição de longa permanência [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília: Centro Universitário de Brasília; 2019.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Alexandrino EG, Marçal DFS, Antunes MD, Oliveira DV, Bertolini SMMG, Bennemann RM. Perfil alimentar e estado nutricional de idosos em instituições de longa permanência no Brasil. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social 2020; 8(3): 464- 471.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jéssica Carina Fuhr
Orientador: Fernanda Scherer Adami

RELAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Resumo

Introdução: A população mundial encontra-se em um processo de reestruturação demográfica, provocando mudanças na pirâmide etária, tendo em vista o aumento da população idosa no mundo, representando uma nova estrutura etária, caracterizada pela redução das taxas de fecundidade, diminuição da mortalidade e aumento da expectativa de vida[1]. Com o crescimento da população idosa, aumenta-se a procura por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) e com o aumento da idade ocorrem alterações fisiológicas, como a perda do tônus do trato gastrointestinal, levando à constipação intestinal, sendo considerada a queixa digestiva mais comum na população idosa[2,3]. Esta condição relaciona-se a diversas variáveis, e em idosos institucionalizados pode estar associada à baixa ingestão de fibras, líquidos, uso de medicamentos e sedentarismo. Neste sentido, a implementação de estratégias para o diagnóstico e o tratamento adequados contribui para amenizar os sintomas, contribuindo para a obtenção de resultados positivos na regulação do trânsito intestinal[3,4]. **Objetivos:** Verificar a relação entre o nível de atividade física com a constipação intestinal em idosos institucionalizados. **Material e Métodos:** Estudo transversal, com total de 245 idosos residentes em 9 em ILPIs do estado do Rio Grande do Sul, onde os dados foram coletados por meio de visitas previamente agendadas em 2019 e 2020. Para definir a presença ou ausência de constipação intestinal utilizou-se os critérios de Roma III[5], por meio de seis características referentes ao trânsito intestinal. A prática de atividade física foi avaliada por meio da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física validado para idosos brasileiros em forma de entrevista, para estimar o gasto energético semanal em atividades físicas e avaliar a quantidade de dias, horas e minutos, em níveis moderados a vigorosos, sendo o resultado contabilizado em minutos por semana. Os dados foram analisados através de tabelas estatísticas descritivas pelo teste estatístico de Associação Qui-quadrado. Os resultados foram considerados significativos a um nível de significância máximo de 5% ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Dentre os idosos participantes, 52,2% (n=128), foram classificados como portadores de constipação intestinal, e 92,7% (227) enquadraram-se na classificação de nível de atividade física como sedentários, seguido de moderado 10,3% (n=5) e vigoroso 0,9% (n=1). A presença da constipação intestinal associou-se significativamente aos idosos sedentários (p=0,049). Conclusões: Conclui-se que a maioria dos idosos residentes nestas instituições apresentou constipação intestinal e classificou-se como sedentários, e da constipação intestinal associou-se significativamente ao sedentarismo.

Palavras-chave: Idosos; Instituição de Longa Permanência para Idosos; Constipação Intestinal; Sedentarismo.

Referências:

1.OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasil lança estratégia para melhorar vida de idosos com base em recomendações da OMS. Brasília, 2018. [capturado em 25 nov. 2020] Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5625:brasil-lanca-estrategia-para-melhorar-vida-de-idosos-com-base-em-recomendacoes-da-oms&Itemid=820

2.Santos CRS, Barbosa LBG. Constipação intestinal, diagnóstico e causa multifatorial em idosos de instituição de longa permanência. Rev. Cient. Sena Aires. 2017; 6(2): 95-102.

3.Zanotti, J, Wender MCO. Relação entre o estado nutricional, frequência alimentar e nível de atividade física em idosas institucionalizadas. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento 2018; 12(73): 655-664.

4.Costa JLD, Tiggemann CL, Dias CP. Qualidade de vida, nível de atividade física e mobilidade funcional entre idosos institucionalizados e domiciliados. R bras ci Saúde. 2018; 22(1):73-78.

5.Silva MS, Pinho CPS. Constipação Intestinal: prevalência e fatores associados em pacientes atendidos ambulatorialmente em hospital do Nordeste brasileiro. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria 2016; 36(1): 75-84.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jessica Tibola Portella da Silva
Orientador: Fernanda Scherer Adami

RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS E O ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: No Brasil, uma em cada três crianças entre 5 e 9 anos está acima do peso[1], agravando a possibilidade de se tornarem adultos nessa condição, sendo necessário a formação de hábitos alimentares adequados desde a infância para garantir assim, uma melhor qualidade de vida[2]. Um dos principais problemas quanto à alimentação da criança é a qualidade dos alimentos consumidos, e atualmente, a preferência é por alimentos processados e ultraprocessados, com excesso de energia e gorduras e a não ingestão de alimentos como frutas e verduras, podendo assim, acarretar o excesso de peso[3]. **Objetivos:** Relacionar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados com o estado nutricional de crianças. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, feita em julho de 2020, onde realizou-se uma busca em artigos científicos publicados em revistas científicas da área da saúde nos últimos seis anos. Utilizou-se para busca dos artigos, os seguintes descritores: "consumo alimentar", "estado nutricional" e "criança". Foram selecionados inicialmente 10 artigos, e utilizados 05 para compor essa revisão, sendo estes, 02 da Lilacs e 03 do SciELO, escolhidos por abordarem o tema proposto. **Resultados:** Um estudo realizado na Bahia, demonstrou associação ($p=0,018$) entre o padrão alimentar caracterizado pelo consumo de doces, fast food e pastelarias com o aumento do IMC das crianças[4]. Outro estudo realizado com crianças de 6 a 11 anos, onde 53,1% da ingestão alimentar diária delas advinha de alimentos ultraprocessados e este consumo associou-se ($p<0,05$) ao aumento do IMC[5]. Já um estudo realizado em Porto Alegre, demonstrou que 47% do total de energia da dieta diária das crianças era composta de alimentos ultraprocessados, mas não observou-se associação ($p>0,05$) entre o consumo deste grupo alimentar e o excesso de peso[6]. Resultados semelhantes aos encontrados no estudo realizado em Campinas, que verificou que o consumo de alimentos como pães e bolos industriais, doces e balas, massas e bebidas açucaradas, não associou-se ($p>0,05$) com o aumento do IMC[7]. O estudo realizado em Palmeira das Missões, verificou que os jovens eutróficos apresentaram maior consumo de alimentos ultraprocessados ($p<0,001$) quando comparados aos que estavam com excesso de peso, não evidenciando relação entre consumo de alimentos processados e ultraprocessados com o estado nutricional[8]. **Conclusões:** A maioria dos estudos não trouxeram a relação entre o consumo de alimentos processados e ultraprocessados com o estado nutricional, mas é notória a presença destes alimentos na rotina alimentar das crianças, sendo necessário novos estudos sobre essa relação, devido a composição destes produtos.

Palavras-chave: Consumo Alimentar; Estado Nutricional; Criança.

Referências:

1.IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisas de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. [capturado em 19 nov. 2020] Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf

2.Oliveira ND, Silva EB, Ponciano CS, Pontes EDS, Araújo MGG, Oliveira CCA, et al. A importância da formação de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância: uma revisão de literatura. Int J Nutr. 2018; 11(1).

3.Silva MC, Nascimento MS, Carvalho LMF. Ingestão de alimentos industrializados por crianças e adolescentes e sua relação com patologias crônicas: uma análise critica de inquéritos epidemiológicos

e alimentares. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2018; 12(75): 960-967.

4.Santos NHAD, Fiaccone RL, Barreto ML, Silva LAD, Silva RDR. Associação entre padrões alimentares e índice de massa corporal em amostra de crianças e adolescentes do Nordeste brasileiro. Cad Saúde Pública. 2014; 30(10): 2235-2245.

5.Machado PP. Consumo de alimentos ultraprocessados, qualidade nutricional da dieta e obesidade na população australiana [Tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública; 2019.

6.Sparrenberger K, Friedrich RR, Schiffner MD, Schuch I, Wagner MB. Consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças de uma Unidade Básica de Saúde. Jornal de Pediatria. 2015; 91(6): 535-542.

7.EnesCC, Camargo CM, Justino MIC. Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade em adolescentes. Rev Nutrição. 2019; 32: 180170.

8.D'avila HF, KirstenVR. Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes. Rev Paul Pediatr. 2017; 35(1): 54-60.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Michelle Schenatto de Marco, Eduardo Périco
Orientador: Juliana Paula Bruch Bertani

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Resumo:

Introdução: A preocupação com a forma física vem crescendo nos últimos anos. Os padrões de beleza impostos pela sociedade desenvolvem mudanças no comportamento alimentar e estado nutricional dos indivíduos na busca pelo corpo perfeito[1,2]. Além de melhorar a estética corporal, buscam o uso de suplementos alimentares como forma de contribuir no desempenho físico3. Entretanto, quando utilizados sem orientação adequada do profissional nutricionista, podem debilitar a saúde do usuário4. Objetivos: Avaliar o estado nutricional e o uso de suplementos alimentares de praticantes de atividade física de uma academia da cidade de Lajeado - Rio Grande Do Sul. Material e Métodos: Estudo quantitativo do tipo transversal, com 94 participantes, de ambos os sexos, faixa etária de 18 a 60 anos, matriculados em uma academia do município de Lajeado, RS, no período de outubro de 2019. Para avaliação do estado nutricional, foi aferido o peso e estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal. Foi aplicado um questionado semiestruturado com questões sobre o uso de suplementos alimentares, tipos de suplementos e se fazia o uso a partir de orientação profissional. Resultados: Quarenta e um por cento dos praticantes de atividade física foram classificados em sobrepeso e obesidade, 57% em eutrofia e 1% em magreza. Quarenta por cento relataram usar suplemento alimentar, o qual prevaleceu o hiperproteico, seguido de hipercalórico. Ainda, verificou que 61,9% da amostra faz uso de suplementos alimentares sem orientação do profissional nutricionista. Conclusões: De acordo com os resultados obtidos, pode-se constatar um grande percentual de sobrepeso e obesidade na amostra e a maioria dos usuários que usam suplemento alimentar, o faz sem adequada orientação do profissional nutricionista.

Palavras-chave: Sobrepeso, Suplemento, Forma física

Referências:

1.Batista A, Neves CM, Meireles JFF, Ferreira MEC. Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de Juiz de Fora - MG. 2015. Rev da Educação Física. 26(1).

2.Da Silva LPR, Tucan ARO, Rodrigues EL, Del Ré PV, Sanches PMA, Bresan D. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. 2019. Jornal Einstein São Paulo. 17(4).

3.Luz DM, Santos MTN, Almeida IV, Pereira ÉJ, Pereira SGS, Freitas RF. Prevalência e fatores relacionados ao consumo de suplementos alimentares em acadêmicos do curso de educação física. 2019. Rev Brasileira de Nutrição Esportiva. 13(77): 62-73.

4.Barros AJS, Pinheiro MTC, Rodrigues VD. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. 2017. Rev Brasileira de Nutrição Esportiva. 11(63): 301-311.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Categoria 5: Diversos

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Eduarda Rech, Lauren Mazutti Grando, Lucas Gerhardt da Rosa
Orientador: Fernanda Scherer Adami

SUPLEMENTAÇÃO DE LEUCINA PARA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA NO IDOSO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: O idoso, devido às mudanças fisiológicas e metabólicas associadas à idade e morbidade, apresenta maior risco de desnutrição[1], além de um declínio progressivo de massa muscular e, consequentemente, redução da força[2]. Aliado à isso, evidencia-se a necessidade de uma maior oferta de proteínas de alto valor biológico, visto o baixo consumo desses nutrientes na população idosa[3]. Dessa forma, a adequação da dieta, aliada a suplementação de leucina surge como uma estratégia eficaz para minimizar a sarcopenia nesse grupo populacional[4]. **Objetivos:** Avaliar a importância do consumo de leucina na prevenção da sarcopenia em idosos. Material e métodos: Revisão bibliográfica realizada através de bases de dados científicos, como SciELO, PubMed e Science Direct. Foram incluídos artigos científicos recentes, priorizando os últimos dez anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e com idioma de publicação de inglês e português. Os descritores utilizados na busca foram "aminoácidos essenciais", "leucina" e "leucina e sarcopenia". A partir desses descritores, foram encontrados 19 artigos nos idiomas selecionados, e destes utilizaram-se 9, que priorizaram os objetivos dos artigos e se relacionaram com o tema descrito nesta revisão. **Resultados:** Para a prevenção da sarcopenia e recuperação da massa muscular de idosos, faz-se necessário aumentar o consumo diário de proteínas para 1 a 1,2g/kg/dia, sendo que as refeições devem conter aproximadamente 25 a 30g de proteínas para melhor utilização no organismo[5]. Estudo realizado sobre a síntese muscular em idosos, mostrou que somente com suplementação de leucina este processo ocorre de forma significativa, não tendo necessidade de adicionar outros aminoácidos[6]. Em outro estudo realizado, demonstrou-se que a suplementação de leucina associada ao treinamento resistido em comparação a dieta placebo associada ao treino, foi mais favorável para o aumento da síntese proteica e melhora de força muscular em idosos[7]. Outro estudo randomizado realizado com mulheres japonesas revelou que a suplementação com leucina proporcionou aumento da força muscular da perna e força total, além de tê-las feito caminhar mais rapidamente[8]. A leucina, além de ser um aminoácido, hoje em dia é considerada uma substância físico-farmacológica, pois a sua administração é capaz de promover efeitos anticatabólicos e atenuar o catabolismo muscular esquelético quando há perda de peso, além de melhorar processos de cura[9]. **Conclusões:** Com a análise dos estudos, evidenciou-se que o consumo adequado de proteínas, principalmente o aumento da leucina, interfere diretamente na manutenção da massa muscular de idosos, amenizando assim, os sintomas relacionados à sarcopenia. Entretanto ainda se fazem necessários estudos que informem a quantidade recomendada desse aminoácido, assim como a melhor forma de utilização.

Palavras-chave: Idoso; Leucina; suplemento.

Referências:

1.Vandewoude M, Van Gossum A. Nutritional screening strategy in nonagenarians: the value of the MNA-SF (mini nutritional assessment short form) in nutriaction. J Nutr Health Aging. 2013; 17:310-4.

2.Goodpaster BH et al. Effects of physical activity on strength and skeletal muscle fat infiltration in older adults: a randomized controlled trial. J Appl Physiol. 2008; 105(5): 1498-1503.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

3.Abe S, Ezaki O, Suzuki M. Medium-Chain Triglycerides in Combination with Leucine and Vitamin D Benefit Cognition in Frail Elderly Adults: A Randomized Controlled Trial. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2017; 63(2): 133-140.

4.Jarzaguet M et al. Uma refeição com proteína mista de soja / soro de leite é tão eficiente quanto uma refeição de soro de leite para neutralizar a resistência anabólica muscular relacionada à idade apenas se o conteúdo de proteína e os níveis de leucina forem aumentados. Alimentação e função. 2018; 9(12): 6526-6534.

5.Peruchi RFP, Ruiz K, Marques SDA, Moreira LF. Suplementação nutricional em idosos (aminoácidos, proteínas, PUFAS, vitamina de zinco) com ênfase em sarcopenia: uma revisão sistemática. Revista UNINGÁ. 2017; 30(3).

6.Rieu I et al. Leucine Supplementation Improves Muscle Protein Synthesis in Elderly Men Independently of Hyperaminoacidaemia. J. Physiol. 2006; (575):305-315.

7.Leite MAFdeJ et al. Efeito da suplementação de leucina em idosos praticantes de treinamento resistido: uma revisão sistemática. ACES. 2019; 6(4).

8.Kim HK et al. Effects of exercise and amino acid supplementation on body composition and physical function in community-dwelling elderly Japanese sarcopenic women: a randomized controlled trial. J Am Geriatrics Soc. 2012; 60(1): 16e23.

9.Zanchi NE, Nicastro H, Lancha Jr. AH. Potential antiproteolytic effects of Lleucine: observations of in vitro and in vivo studies. Nutrition Metabolism. 2008; 20(5): 1-7.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Anna Júlia Bauer, Keterli Goes Prado, Martha Helena de Carvalho Cyrne
Orientador: Fernanda Scherer Adami

RELAÇÃO ENTRE A VITAMINA D E DEPRESSÃO EM IDOSOS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: A depressão é um problema de saúde pública que atinge cerca de 154 milhões de pessoas em todo o mundo. Os idosos são o grupo que mais apresentam transtornos de humor com ênfase para a depressão. Podem prevalecer sintomas como tristeza constante, apatia, cansaço excessivo, desinteresse e alterações de sono e apetite, tendo como consequências a diminuição da qualidade de vida, o nível de autonomia e o estado social do idoso[1,2]. Torna-se crescente a literatura que relaciona a vitamina D com a depressão, pois quando metabolizada e convertida para sua forma ativa, o calcitriol, exerce influência na produção da enzima tirosina hidroxilase, necessária para produção de noradrenalina, importante neurotransmissor que se encontra em baixos níveis na depressão[3]. **Objetivos:** Verificar a relação do consumo da vitamina D com a depressão em idosos institucionalizados e socialmente ativos. **Material e Métodos:** Estudo de revisão bibliográfica da literatura com busca realizada nas bases de dados do Pubmed e Google Scholar, através dos descritores "vitamin D on depression", "25-hydroxyvitamin D and depressive" e "depressão em idosos", onde obteve-se um total de 17.363 estudos, dos quais foram selecionadas 2 na língua portuguesa e 4 na língua inglesa, que se adequaram ao tema proposto, dos últimos 10 anos. **Resultados:** Um estudo realizado em clínicas psiquiátricas com 78 idosos em depressão moderada a grave observou que o grupo que recebeu 500.000 U de vitamina D3 semanalmente, durante 8 semanas, obteve uma diminuição de 9,25 para 7,48 ($p = 0,0001$) no escore de depressão por meio do questionário Geriatric Depression Scale-15 (GDS-15), enquanto no grupo controle não houve significativa mudança[4]. Em um estudo com 954 idosos, na Itália, avaliou-se a disponibilidade da vitamina D por meio do exame laboratorial e os sintomas depressivos durante acompanhamentos de 3 a 6 anos. Destes, 42% das mulheres e 18% dos homens apresentaram sintomas depressivos e 74,6% das mulheres e 50,4% dos homens tinham valor de vitamina D inferior a 50 nmol/litro. Os participantes que apresentavam exames de vitamina D com resultado inferior a 50 nmol/litro tiveram maior pontuação para depressão na avaliação[5]. Outro estudo realizado com 1.618 pacientes idosos verificou que 81% apresentavam-se classificados no intervalo ideal de vitamina D, 17% apresentaram deficiências leves a moderadas e 3% apresentaram deficiências graves. Os pacientes com deficiência grave de vitamina D eram mais velhos e tinham maior probabilidade de desenvolver depressão, além disso, um quinto da população idosa total apresentou deficiências da vitamina D[6]. **Conclusões:** A partir dos resultados obtidos, pode-se observar que há uma relação entre níveis baixos de vitamina D e a presença da depressão e seus sintomas em idosos. Ressalta-se a importância de uma avaliação precoce e uma intervenção efetiva como Objetivos de prevenir e minimizar danos.

Palavras-chave: Depressão; Calcitriol; Idoso.

Referências:

1.Lima AMP, Ramos JLS, Bezerra IMP, Rocha RPB. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção 2016; 6(2):97-103.

2.Almeida EG; Dias FA; Ferreira PCS; Pegorari MS; Tavares DMS. Status de fragilidade entre idosos com indicativo de depressão segundo o sexo. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2014; 63(4): 347-53.

3.Parker G, Brotchie H. 'D' for depression: any role for vitamin D? 'Food for Thought' II. Acta Psychiatr Scand. 2011; 124(4): 243-9.

4.Alavi NM, Khademalhoseini S, Vakili Z, Assarian F. Effect of vitamin D supplementation on depression in elderly patients: A randomized clinical trial. Clin Nutr. 2019; 38(5): 2065-2070.

5.Milaneschi Y, Shardell M, Corsi AM, Vazzana R, Bandinelli S, Guralnik JM, Ferrucci L. Serum 25-hydroxyvitamin D and depressive symptoms in older women and men. J Clin Endocrinol Metab. 2010; 95(7): 3225-33.

6.Lapid MI, Cha SS, Takahashi PY. Vitamin D and depression in geriatric primary care patients. Clin Interv Aging. 2013; 8: 509-14.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduarda Rech, Lauren Mazutti Grando
Orientador: Juliana da Silveira Gonçalves

RELAÇÃO ENTRE VITAMINA D E DOENÇAS AUTOIMUNES

Resumo

Introdução: O motivo pelo qual o corpo começa a produzir antígenos contra ele mesmo, ainda não é sabido[1], há apenas suposições de que o ambiente[2], poliformismos genéticos[3] e fatores de risco[4] tendem a favorecer o aparecimento de doenças autoimunes. Estudos evidenciam que uma grande parcela da população apresenta deficiência de vitamina D, sendo esta incidência mais prevalente em indivíduos com doenças autoimunes, o que sugere uma possível conexão entre a falta desta vitamina e o surgimento destas patologias[5]. **Objetivos:** Descrever a importância da vitamina D no tratamento das doenças autoimunes. Material e métodos: Revisão bibliográfica através de bancos de dados científicos. Foram incluídos artigos científicos recentes, priorizando os últimos dez anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação. **Resultados:** A vitamina D pode ser adquirida por duas diferentes fontes: através de alimentação e pela exposição solar[6]. Independente da sua fonte, ela precisa ser hidrolisada duas vezes por meio da ação de enzimas hepáticas e renais para tornar-se biologicamente ativa, conhecida como 1,25 (OH)2D3. Entretanto, esse último composto gerado tem meia vida de 4 a 6 horas e é necessário localmente em concentrações suprafisiológicas para modular o comportamento das células imunes[7]. Praticamente todas as células imunes possuem um receptor de vitamina D (vitamin D receptor - VDR), ambos nos sistemas imune inato e adaptativo[8] o que levou a associação do papel desta vitamina nas doenças autoimunes[6]. Estudos genéticos mostram o polimorfismo do gene VDR ou genes do metabolismo de vitamina D. Além disso, pesquisas epidemiológicas mostram relação entre o aumento da prevalência de algumas doenças autoimunes e baixos níveis de vitamina D, luz solar ou latitude[6]. Evidencia-se que a insuficiência de vitamina D cresce drasticamente, concomitantemente às doenças autoimunes e alérgicas[9]. Sabe-se que ainda é conflitante confirmar a relação entre esses dois fatores, visto que na maioria dos estudos a dose da suplementação com vitamina D é baixa. É conclusivo que a suplementação em altas doses pode ser um fator estabilizante no estado da doença e até possível paralisador da resposta imune contra patógenos infecciosos[6]. **Conclusões:** A suplementação com doses elevadas de vitamina D parece exercer maior efeito protetor e positivo no tratamento das doenças autoimunes, visto sua característica de modulação das células imunes. Assim sendo, faz-se necessário haver novos estudos em grupos populacionais portadores de doenças autoimunes para estabelecimento de doses efetivas no tratamento das patologias.

Palavras-chave: Doença Autoimune; Hormônio; Vitamina D.

Referências:

1.Antico A, Tampoia M, Tozzoli R, Bizzaro N. Can supplementation with vitamin D reduce the risk or modify the course of autoimmune diseases? A systematic review of the literature. Autoimmun Rev. 2012; 12: 127-136.

2.Selmi C. Autoimmunity in 2010. Autoimmun Rev. 2011; 10: 725-32.

3.Sadovnick AD. Genetic background of multiple sclerosis. Autoimmun Rev. 2012; 11: 163-166.

4.Moroni L, Bianchi I, Lleo A. Geoepidemiology, gender and autoimmune disease. Autoimmun Rev. 2012; 11: 386-392.

5.Rosen CJ. Vitamin D Insufficiency. N Engl J Med. 2011; 364: 248-254.

6.Van Belle TL, Gysemans C, Mathieu C. Vitamin D in autoimmune, infectious and allergic diseases: a vital player?. Best Pract Res Cl En. 2011; 25(4): 617-632.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

7.Dusso AS, Brown AJ, Slatopolsky E. Vitamin D. Am J Physiol-Renal. 2005; 289 (1): F8-F28.

8.Baeke F, Takiishi T, Korf H et al. Vitamin D: modulator of the immune system. Curr Opin Pharmacol. 2010; 10(4): 482-496.

9.Illescas-Montes R, Melguizo-Rodríguez L, Ruiz C, Costela-Ruiz VJ. Vitamin D and autoimmune diseases. Life Sci. 2019; 233.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduarda Spolti Lupato, Tainá Boff
Orientador: Fernanda Scherer Adami

PERFIL DOS IDOSOS E ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: Na sociedade atual há um grande crescimento da população idosa[1], sendo a instituição de longa permanência de idosos (ILPIs), uma opção de moradia na qual se define instituições governamentais e não governamentais, sendo destinadas a domicílio coletivo de pessoas idosas, com idade de 60 anos ou mais, contendo ou não suporte familiar, bem como contendo condições de liberdade e cidadania para os mesmos[2], com cuidados multidisciplinares objetivando auxiliá-los no processo de envelhecimento e enfermidades, a fim de promover maior bem estar a estas pessoas[3]. Assegurando atenção integral e promocional a saúde desses indivíduos, auxiliando no processo geral de senescência[4]. **Objetivos:** Verificar o perfil dos idosos institucionalizados e profissionais que atendem nestas instituições. **Material e Métodos:** A pesquisa caracteriza-se por levantamento bibliográfico, sobre a importância das práticas nutricionais para o consumo alimentar de idosos institucionalizados, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, utilizando os descritores: "ILPIs", "longa permanência assistência nutricional", "longa permanência e consumo alimentar". Foram encontrados 933 artigos e destes, selecionados 7, por serem mais pertinentes ao Objetivos do estudo, publicados no período de 2011 a 2020. **Resultados:** Em um estudo realizado em sete instituições ILPIs particulares, públicas e filantrópicas do município de Olinda-PE, no ano de 2009 com 172 idosos, a maioria eram mulheres (73,8%). Em relação ao grau de dependência, 38,4% foram classificados no grau I de dependência, compreendidos pelos idosos independentes para as atividades diárias como vestir-se, higienizar-se, alimentar-se, no entanto, utilizam algum instrumento para locomoção ou apoio, 33,1%, no grau de dependência II que caracteriza-se pela execução de até três atividades da vida diária do idoso e 28,5% como grau de dependência III que está relacionado ao comprometimento de todas as atividades da vida diária ou atividades cognitivas. Em relação aos profissionais, 100% teve presença de administrador, 57,1% serviço médico e de assistência social, 85,7% serviço de nutrição, 71,4% técnicos de enfermagem e 42,8% secretária, psicólogo e enfermeira[7]. **Conclusões:** Conclui-se que nas sete instituições ILPIs estudadas o perfil dos idosos institucionalizados caracterizou-se na sua maioria de mulheres e com grau de dependência I, seguido do grau II e III. Quanto aos profissionais da área da saúde que atendem nestas instituições, destaca-se o nutricionista.

Palavras-chave: Idosos; Institucionalização; Nutrição do Idoso, Saúde do Idoso Institucionalizado.

Referências:

1.Faleiros NDP, Justo JS. O idoso asilado: a subjetividade intramuros. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2019; 10(3): 327-338.

2.Barreto AMMA, Abrantes GG, Vasconcelos SC, Bezerra VP, Moreira MASP. Concepção de profissionais da saúde sobre violência contra idosos: revisão integrativa. Braz. J. of Develop. 2020; 6(7): 54165-54180.

3.Costa TS, Silva DTDC, Paiva FF, Silva JML, Pinheiro PCB, Quaresma MS et al. A implementação de ações de educação alimentar em uma instituição de longa permanência: um relato de experiência. RSD 2020; 9 (9): e70996619.

4.Alexandrino EG, Marçal DFS, Antunes MD, Oliveira DV, Bertolini, SMMG, Bennemann RM. Perfil alimentar e estado nutricional de idosos em instituições de longa permanência no Brasil. REFACS

[Internet]. 2020 [citado em 08 de outubro de 2020]; 8(3):464-471. Disponível em: http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/3274/pdf.

7.Brito ABH, Silva DIB, Lima MAS. "Avaliação das instituições de longa permanência para idosos do município de Olinda-PE." Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia 14.4 (2011): 663-673. [citado em 16 de outubro de 2020] Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n4/a06v14n4.pdf

Nome dos autores: Eduarda Spolti, Leticia Damassini
Orientador: Juliana Silveira Gonçalves

IMPORTÂNCIA DOS FITOTERÁPICOS E SEU USO NA ATENÇÃO BÁSICA

Resumo

Introdução: As plantas são utilizadas culturalmente há muitos anos para aliviar dores e tratar enfermidades[1]. A utilização dos fitoterápicos vem crescendo em diversos países. Por processo de industrialização se tornaram medicamento fitoterápico, sendo padronizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), permitindo maior segurança no seu uso[2]. Desde 2006, houve a implantação de fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS) e na Atenção Básica regulamentada pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), as plantas medicinais são importantes aliados à saúde humana, através do reino vegetal é descoberto novos medicamentos, servindo como base para a melhoria da saúde[3]. **Objetivos:** Revisar a importância dos fitoterápicos e compreender sua utilização na Atenção Básica. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica, através da pesquisa em bases de dados: SciELO, Pubmed e LILACS. Para descritores foram utilizados os termos: fitoterapia, fitoterápicos, plantas medicinais, atenção básica e atenção primária. Os levantamentos dos estudos referentes ao tema escolhido incluíram pesquisas recentes, priorizando artigos científicos dos últimos cinco anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação. **Resultados:** Os fitoterápicos sempre foram utilizados pelo saber popular e tradicional para tratamento de diversas doenças. São opções úteis quanto à prevenção e tratamento, que afetam a população em geral, garantindo a estes, acesso de forma segura, eficaz, de qualidade é de certa forma, integrado a atenção primária à saúde. Como terapêutica integrativa do SUS, a utilização dessa prática tem mostrado auxílio na diminuição nos custos com medicamentos, principalmente com ansiolíticos. Sendo os fitoterápicos, opções úteis quanto à prevenção e tratamento de doenças e agravos que afetam a população em geral, garantindo a estes, acesso às plantas medicinais e fitoterápicos, de forma segura, eficaz, de qualidade e integrada a atenção primária à saúde. Entretanto, um grande desafio é a falta de conhecimento e instrução por parte dos profissionais da saúde para prescrição desses medicamentos, do apoio governamental, da educação em saúde para população e de pesquisas para melhor aproveitamento da biodiversidade do país. **Conclusões:** Conclui-se, que mesmo diante dos desafios encontrados para a implementação desta prática, ela apresenta um papel muito importante na Atenção Básica, tanto para melhoria da saúde quanto para tratamento de doenças, conquistado mais espaço e confiança tanto por parte dos profissionais de saúde, quanto dos usuários, fazendo com que os conhecimentos populares sejam valorizados, desenvolvendo autonomia e aproximando as pessoas da equipe de saúde sendo visíveis os inúmeros benefícios de sua utilização na Atenção Básica e na busca por uma melhor qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Fitoterapia; Medicamentos Fitoterápicos.

Referências:

1.Ferreira VF, Pinto AC. A fitoterapia no mundo atual. Química Nova 2010; 33(9):1829.

2.ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais, 2018. [capturado em 19 nov. 2020] Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/fitoterapicos

3.BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica. 1. ed. Brasília, 2012. [capturado em 19 nov. 2020] Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/miolo_CAP_31.pdf

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduarda Spolti Lupato, Tainá Fachini, Taís Grasselli
Orientador: Juliana Silveira Gonçalves

FITOTERÁPICOS COMO COADJUVANTES NA TERAPIA NUTRICIONAL

Resumo

Introdução: Fitoterápicos são plantas medicinais que passam por processos de industrialização tornando-se medicamentos[1], possuem propriedades capazes de provocar reações benéficas, além de elevar a capacidade de recuperação e manutenção do bem-estar[2]. A fitoterapia aplicada a terapia nutricional, traz maior segurança para os pacientes e também aos profissionais da saúde, quando aplicado de forma correta por meio de terapia alternativa ou principal[2]. **Objetivos:** Revisão bibliográfica sobre o uso de fitoterápicos como coadjuvantes na terapia nutricional, sendo selecionados para este estudo as plantas: Cúrcuma longa, alho, Hibiscus e mirtilo. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica, através da pesquisa em bases de dados: SciELO, Pubmed e LILACS. Para descritores foram utilizados os termos: fitoterapia, fitoterápicos, plantas medicinais, terapia nutricional. Os levantamentos dos estudos referentes ao tema escolhido incluíram pesquisas recentes, priorizando artigos científicos dos últimos cinco anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação. **Resultados:** De acordo com dados encontrados na literatura, todas estas plantas apresentam efeito positivo dentro de um tratamento alternativo, quando aliadas a uma terapia nutricional[3]. O açafrão tendo como sua principal substância a curcumina qual está envolvida na ação ação anti-inflamatória, tendo capacidade de ativar as enzimas antioxidantes do próprio organismo e neutralizar os radicais livres, atuando na inibição de vias pró-inflamatórias, na prevenção e tratamento de diferentes doenças crônicas e neurológicas[4,5]. O alho atua no tratamento de hiperlipidemia, hipertensão arterial leve e na prevenção da aterosclerose[1]. O hibisco pode auxiliar no tratamento e controle da obesidade, nas doenças cardiovasculares, principalmente no controle dos níveis da pressão arterial, devido à grande atividade antioxidante e no combate a radicais livres[6]. Já o mirtilo contém, componentes bioativos, com aplicação diversa e atividades funcionais, fisiológicas, preventivas e terapêuticas, sendo um poderoso antioxidante e seus compostos estão relacionados com a sua capacidade para modular as vias de sinalização celulares[1,2]. **Conclusões:** Portanto, estes fitoterápicos abordados, sendo, cúrcuma longa, alho, Hibiscus e mirtilo, cada um com seus mecanismos de ação agregam importantes resultados como coadjuvantes na terapia nutricional quando inseridos de forma adequada dentro de uma terapia alternativa, estão diretamente ligados na ação anti-inflamatória, atuando tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças crônicas derivadas das inflamações. Faz-se necessário maiores estudos referente a aplicação destes fitoterápicos dentro da terapia nutricional para maiores resultados.

Palavras-chave: Alho; Fitoterapia; Plantas Medicinais.

Referências:

1.Gonçalves JS. Manual de Prescrição de Fitoterápicos pelo Nutricionista. Rio de Janeiro: Atheneu, 1 ed. 2019.

2.Silva ASS. Etnoconhecimento sobre plantas medicinais e inter-relações com o meio ambiente na comunidade do Catu. Canguaretama (RN, Brasil) [Dissertação]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2018.

3.Barbosa ME, Carvalho AV, Carvalho TAR, Guedes GC, Neto JL, Rodrigues TAA. Valorização das plantas medicinais como alternativa à saúde: um estudo etnobotânico. Rev.Ibero-Americana de Ciências Ambientais. 2019; 11(1): 107-109.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Grasso EDC, Aoyama EM, Furlan MR. Ação anti-inflamatória de Curcuma longa L. (ZINGIBERACEAE). Revista Eletrônica Thesis 2017; (28): 117-129.

5.Moretes DN, Geron VLMG. Os benefícios medicinais da Curcuma longa L. (AÇAFRÃO DA TERRA). Rev Cient da Fac Educ e Meio Ambiente: Revista da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEM 2019; 10(1): 106- 114.

6.Asgary S, Soltani R, Zolghadr M, Keshvari M, Sarrafzadegan N. Valuation of the effects of roselle (Hibiscus sabdariffa L.) on oxidative stress and serum levels of lipids, insulin, and hs - CRP in adult patients with metabolic syndrome: a double-blind placebo-controlled clinical trial. J Complemet Integr Med. 2016; 13(1): 175-180.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jenifer Sofia Wahlbrinck
Orientador: Fernanda Scherer Adami

ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS PORTADORES DA DOENÇA DE PARKINSON: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: Ao progredir da idade, processos degenerativos tornam-se cada vez mais comuns. A segunda doença neurodegenerativa mais frequente em idosos, é a Doença de Parkinson (DP), caracteriza-se como um distúrbio do movimento, decorrente da depleção do neurotransmissor dopamina, presente nas células que constituem a substância negra.[1] A doença manifesta-se através de tremores em repouso, rigidez, dificuldade de equilíbrio, lentidão e redução de movimentos.[2] É de extrema importância um tratamento nutricional aliado à medicação, pois na DP é comum serem encontrados problemas na mastigação, deglutição, constipação intestinal e falta de apetite, e estes relacionados aos efeitos colaterais das medicações que contribuem para a baixa ingestão alimentar e perda de peso.[3] **Objetivos:** Identificar o estado nutricional de pacientes idosos portadores da doença de Parkinson. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica com base no banco de dados do Google Acadêmico, utilizando-se os descritores "idosos portadores de doença de Parkinson" e "perfil nutricional de idosos com doença de Parkinson". Dos 14.420 artigos encontrados, selecionaram-se 6, na língua portuguesa, publicados no período de 2016 à 2020, que apresentavam um resumo compatível com a revisão em questão. **Resultados:** Um dos estudos, realizado com 40 idosos, membros parkinsonianos da Associação Parkinson de Macaé-RJ, apresentou 37,5% (n=15) dos pacientes em baixo peso e, 25% (n=10) com diagnóstico de obesidade, classificando o IMC de acordo com Lipschitz (1994).[4] Outro, que avaliou o perfil nutricional de 31 voluntários com idade igual ou superior a 60 e com diagnóstico DP, em atendimento no ambulatório do Serviço de Neurologia do Hospital do Servidor Público Estadual do município de São Paulo, identificou que, 22,5% (n= 7) encontravam-se em subnutrição e 32% (n= 10 em obesidade, conforme NSI (1994).[5] Em um estudo realizado com 61 pacientes idosos, portadores de DP, em atendimento no ambulatório Pró Parkinson do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco e na Associação de Parkinson de Pernambuco, observou-se que, 57,3% (n= 35) apresentavam sobrepeso e, 26,06% (n= 22) obesidade, de acordo com a classificação de IMC de OMS (1997).[6] **Conclusões:** Observou-se que uma maior presença de excesso de peso e obesidade entre os portadores de DP. Deve-se avaliar o tempo da doença e, realizar uma avaliação além do IMC, para que se tenha um diagnóstico fidedigno e que, a partir desse, possa-se oferecer ao paciente o suporte nutricional adequado, visando a prevenção e o tratamento da desnutrição e da obesidade na DP, a fim de melhorar sua qualidade de vida, prevenindo a morbimortalidade.

Palavras-chave: Idoso; Doença de Parkinson; Desnutrição; Avaliação Nutricional.

Referências:

1.Rosal VMS. Efeitos comportamentais do uso prolongado da levodopa em pacientes com doença de Parkinson [Dissertação]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2016.

2.Marques PA, Monteiro EP, Fagundes AO, Costa RR, Martinez FG, Pagnussat AS et al. Efeitos da caminhada nórdica no perfil antropométrico e composição corporal de pessoas com doença de Parkinson: ensaio clínico randomizado. ConScientiae Saúde, 2019; 8(1): 105-115.

3.Medeiros LC. Estado nutricional e risco cardiovascular de pacientes com doença de Parkinson [Trabalho de Conclusão de Curso]. Santa Cruz: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2017.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

4.Carmo TPS, Ferreira CCD. Avaliação nutricional e o uso da levodopa com refeições proteicas em pacientes com doença de Parkinson no município de Macaé, Rio de Janeiro. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2016; 19(2): 223-234.

5.Guerdão MDQP, Silva SMCA, Silva MLNS, Roediger MA. Estado nutricional e ingestão proteica de idosos com doença de Parkinson. Revista Eletrônica Acervo Saúde 2019; 11(6): e219.

6.Bezzera GKA. Consumo alimentar, antropometria e composição corporal em pacientes com doença de Parkinson [Dissertação]. Recife: Universidade Federal de Pernambuco; 2020.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Juliana Muriel Strauss, Vanessa Priscila Schwengber
Orientador: Fernanda Scherer Adami

A INFLUÊNCIA DO ESTADO NUTRICIONAL NO DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA DE ALZHEIMER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: A doença Alzheimer (DA) é uma síndrome neurodegenerativa, caracterizada pela perda de funções cognitivas, memórias, pensamentos, compreensão, linguagem entre outros, tendo um comprometimento progressivo das atividades realizadas diariamente, danificando assim a qualidade de vida no envelhecimento[1]. Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, no Brasil, existem cerca de 29 milhões de pessoas acima de 60 anos[2]. Sendo, a idade o principal fator de risco, para o desenvolvimento desta doença, portanto, após os 65 anos, o risco para o desenvolvimento de DA aumenta a cada 5 anos[3]. A DA é uma doença que pode ser classificada em menor ou maior grau, ou seja, existem pacientes em estado inicial que não tem comprometimento da memorias ou habilidades motoras, porém existem portadores em estado tardio, onde já tem perda significativa, não tendo controle e nem respondendo por si a maior a maior parte do tempo[4]. **Objetivos:** Verificar a influência do estado nutricional no desenvolvimento da doença Alzheimer. **Material e Métodos:** Estudo de revisão bibliográfica realizada através de artigos indexados nas bases de dados Scielo e PubMed, onde foram encontrados 20 artigos, destes foram selecionados 6, publicados entre 2012 e 2018. Excluíram-se 3 artigos repetidos, 2 com data de publicação anterior ao ano de 2012 e 3 artigos sem conexão com a temática apresentada neste estudo. Os descritores utilizados na busca foram: "Perfil Nutricional na doença Alzheimer", "Consumo alimentar e Alzheimer". **Resultados:** Distúrbios do estado nutricional têm contribuído para o aumento da morbimortalidade, e em idosos podem estar associados ao desenvolvimento de DA. Pacientes que são desnutridos ou obesos tem maior chance de desenvolver a DA, porém com diagnóstico precoce é possível identificar um melhor tratamento ou até mesmo a prevenção, através da alimentação equilibrada e de qualidade, com aporte de macro e micronutrientes adequadas[5]. Conforme um estudo britânico realizado com 2 milhões de pacientes, acompanhados por duas décadas identificou que pessoas com o IMC abaixo de 20Kg/m^2 apresentaram um risco aumentado para o desenvolvimento de doenças como o Alzheimer em relação aos indivíduos normoponderais[6]. Outro estudo com 58 pacientes portadores de Alzheimer evidenciou que a perda de peso e a desnutrição ocorreu com facilidade, logo após o diagnóstico, demonstrando a importância do acompanhamento nutricional desde os primeiros sinais da doença[7]. **Conclusões:** A nutrição e o controle da ingestão de macro e micronutrientes adequados são importantes no tratamento e na prevenção de DA. Entretanto, são necessários mais estudos randomizados que apresentem evidencias cientificas sobre o consumo e recomendações de micronutrientes específicos na prevenção e controle desta patologia. Portanto, a avaliação nutricional e o acompanhamento são necessários desde o início da doença, a fim de evitar prejuízos relacionados ao estado nutricional.

Palavras-chave: Estado nutricional; Doença de Alzheimer; Consumo alimentar; Perfil Nutricional.

Referências:

1.Correia A, Filipe J, Santos A, Graça P. Programa nacional para promoção da alimentação saudável nutrição e doença de Alzheimer. Nutrição e Doença de Alzheimer. 2015 [capturado em: 01 set 2020] Disponível em: http://alzheimerportugal.org/pt/news_text-77- 19-473-nutricao-e-doenca-de-alzheimer.

2.Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de Indicadores Sociais Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

3.Associação Brasileira de Alzheimer. A cada três segundos, um idoso é diagnosticado com algum tipo de demência no mundo. 2018 [capturado em 03 set 2020] Disponível em: http://www.abraz.org.br

4.Caetano LAO, Silvia FSS, Silveira CAB. Alzheimer, sintomas e grupos: uma revisão integrativa. Vínculo 2017; 14(2): 84-93.

5.Silva MJB, Paloro M, Hamasaki MY. Estado nutricional e risco de doença de alzheimer. Acta Port Nutr 2016; (4): 24-27.

6.Milagres CS, Franceschini SCC, Priore SE, Lima LM, Ribeiro AQ. Prevalência e etiologia da anemia em idosos: uma revisão integral. Medicina. 2015; 28(1): 99-107.

7.Nobre RG, Almeida PC, Limaverde, PT. Perda de peso e desnutrição em pacientes com Doença de Alzheimer em Fortaleza - CE. Rev Bras Promoç Saúde. 2012; 25(2): 90-95.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Júlia Nilsson Stroher, Letícia Meires Quinot
Orientador: Fernanda Scherer Adami

IMPACTO DA TERAPIA NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DE PACIENTES IDOSOS COM VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA (HIV)- REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: Diante da crescente incidência de casos na Síndrome de Imunodeficiência (AIDS), os idosos se destacam como uma população vulnerável, apresentando índices de testagem para o vírus da Imunodeficiência Humana (HIV) menores que os adultos[1]. O processo do envelhecimento pode ocasionar efeitos negativos no estado nutricional, como diminuição da capacidade funcional, perda de apetite e diminuição da sensibilidade olfativa e gustativa[2]. A obesidade e a desnutrição são dois fatores que coexistem nos tempos atuais, pois tanto o baixo peso como o excesso, representam risco ao estado nutricional por impactarem na morbimortalidade[3]. Por isso, estado nutricional dos portadores é preocupante, pois se caracteriza por baixa ingestão calórico-proteica, alterações metabólicas, além de deficiências nutricionais[4]. **Objetivos:** Verificar o estado nutricional e impacto da intervenção nutricional em pacientes idosos portadores de HIV. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, com consulta nos portais Google acadêmico e SciELO, de 2001 a 2020. Os descritores utilizados foram: terapia nutricional em idosos, idosos com HIV e estado nutricional de idosos com HIV. A partir dos descritores utilizados encontrou-se 20 artigos e foram selecionados 7 para elaboração possuíam relação direta com o tema do estudo, sendo a primeira análise conduzida pelo título e em seguida pelo resumo do artigo. **Resultados:** Não há um consenso sobre o melhor método e avaliação para o idoso, uma vez que não há parâmetros ou critérios de avaliação específicos para este grupo etário. Portanto, a avaliação requer uma análise conjunta de diversos instrumentos como a história clínica, exame físico, medidas antropométricas, dados bioquímicos, inquérito alimentar, composição corporal, função muscular e imunidade[5,6]. Como um método subjetivo para avaliação do paciente idoso utiliza-se a triagem nutricional, utilizada para avaliar se o paciente se encontra em risco[7]. A avaliação nutricional em pacientes geriátricos tem sido o método utilizado, por ser fidedigna, não invasiva, de fácil aplicação e por ser a técnica mais apropriada para identificar o risco de desnutrição no paciente idoso portador de HIV, determinando um prognóstico mais positivo para retardar os efeitos do Vírus da Imunodeficiência[8]. Dessa forma, idosos portadores do HIV tem na avaliação nutricional um valioso instrumento para a determinação terapêutica clínica e dietética, a fim de corrigir o déficit melhorar a qualidade de vida[9]. **Conclusões:** Concluiu-se que o estado nutricional do paciente idoso portador de HIV encontra-se normalmente em desnutrição. Diante disto, destaca-se a importância da avaliação nutricional, assim como o uso de triagem nutricional, para assim avaliar os riscos do paciente e corrigir o déficit observado, evidenciando assim a importância do profissional nutricionista no tratamento da doença.

Palavras-chave: HIV; Estado Nutricional; Terapia Nutricional.

Referências:

1.Kraemer A, Lazzarotto A, Sprinz E, Manfroi W. Alterações Metabólicas, Terapia Antirretroviral e Doença Cardiovascular em Idosos Portadores de HIV. Arq. Bras. Cardiol. 2008; 93(5): 561-568.

2.Santos AC, Firmino HH, Esmeraldo FLM, Alfenas GCR, Rosa BOC, Ribeiro QA, Almeida FL, Amorim PG. Perfil nutricional e fatores associados a desnutrição e a óbito em pacientes com indicação de terapia nutricional. Braspen J. 2017; 32(1): 30-35.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

3.Confortin CS, Bittencourt B, Ono ML, Marques PL, Schneider CJI, Orsi E. Fatores associados ao estado nutricional em idosos participantes do estudo “Epifloripa idoso”. Demetra 2016; 11(supl.1): 1333-1335.

4.Frangella VS, Maruci MFN, Tchakmakian LA. Avaliação nutricional em diferentes situações: idosos. In: Rossi L, Caruso L, Galante AP (Org.). Avaliação Nutricional: Novas perspectivas. São Paulo: Roca, 2008. p. 291-317.

5.Félix LN, Souza EMT. Avaliação nutricional de idosos em uma instituição por diferentes instrumentos. Rev. Nutr. 2009; 22(4): 571-580.

6.Colembergue JP, Conde SR. Uso da mini avaliação nutricional em idosos institucionalizados. Scientia Médica, 2011; 21(2): 59-63.

7.Caruso L. Risco nutricional. In: Rossi L, Caruso L, Galante AP. (Org). Avaliação nutricional: novas perspectivas. São Paulo, 2008; p. 318-329.

8.Silva ARS. Estado nutricional e fatores associados em pessoas idosas com HIV/AIDS assistidas nas unidades de referência de Recife [Dissertação]. Recife: Universidade Federal do Recife; 2017.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Iasmini Luana da Silva Rosa
Orientador: Juliana Paula Bruch-Bertani

NUTRIÇÃO ENTERAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: A inflamação do trato gastrointestinal (TGI) está ligada diretamente na questão de qualidade de vida e no estado nutricional do indivíduo[3]. A terapia nutricional enteral (TNE) é vista como uma possibilidade de conservação terapêutica de manutenção e recuperação do estado nutricional do paciente que apresentar o trato gastrintestinal íntegro para o processo digestório[1]. Apresenta papel importante no fornecimento de nutrientes prevenindo e tratando deficiências nutricionais com o objetivo de proporcionar adequada recuperação do seu estado nutricional[2]. **Objetivos:** Verificar as evidências relacionadas a terapia nutricional para pacientes com sintomas de doença inflamatória intestinal. **Material e Métodos:** O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica a respeito do tema, produzida no Estágio de Saúde Coletiva III do curso de Nutrição da Univates, realizado em uma Estratégia Saúde da Família (ESF), da cidade de Lajeado. Foram consultados artigos científicos, pesquisados na base de dados do Scielo e Google Acadêmico utilizando-se os descritores "nutrição enteral" e "doença inflamatória intestinal". Foram encontrados doze artigos científicos, sendo utilizados três, os quais foram publicados no período de 2009 a 2019, e que apresentaram dados sucintos e com compatibilidade como tema abordado. **Resultados:** A nutrição enteral mostrou-se uma terapia eficaz para o tratamento de inflamações do TGI, seu uso contribui promovendo resultados promissores na grande maioria. Atualmente esse tipo de tratamento é uma prioridade para ajudar a auxiliar e manter os pacientes com doenças inflamatórias intestinais[3]. Porém evidenciou-se também, que os pacientes com TNE, muitas vezes, recebem menos quantidade de calorias e proteínas do que foi prescrito pelo profissional[1]. Este fato pode implicar em um déficit nutricional, comprovando assim a dificuldade em ministrar uma infusão da TNE de mais qualidade. Deste modo, destaca-se assim a importância de identificar as causas que possam contribuir para a interrupção na administração da Terapia nutricional enteral, de forma que possam permitir a execução de estratégias que minimizem esses efeitos[2]. **Conclusões:** A nutrição enteral é muito importante, sendo uma terapia eficaz para pacientes com baixa ingestão alimentar, proporcionando maior qualidade nutricional e recuperação do estado nutricional. Quanto aos fatores que podem limitar essa adequação, os estudos que foram selecionados mencionam motivos que são relacionados a complicações gastrointestinais, complicações clínicas e também procedimentos cirúrgicos. O total conhecimento e domínio correto da equipe multiprofissional permite que a administração da Terapia nutricional enteral seja da melhor forma e que possibilite o melhor fornecimento dos nutrientes aos pacientes que necessitam.

Palavras-chave: Nutrição Enteral; Pacientes; Terapia Nutricional; Nutrientes; Transtornos Gastrointestinais.

Referências:

1.Assis MCS, Silva SMR, Leães DM, Novello CL, Silveira CRM, Mello ED et al. Nutrição enteral: diferenças entre volume, calorias e proteínas prescritos e administrados em adultos. Rev. bras. ter. intensiva. 2010; 22(4): 346-350.

2.Cartolano FDC, Caruso L, Soriano FG. Terapia nutricional enteral: aplicação de indicadores de qualidade. Rev. bras. ter. intensiva. 2009; 21(4):376-383.

3.Souza GN, Draghi PF, Yonamine GH. Terapia nutricional oral e enteral nas doenças inflamatórias intestinais em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. Rev. paul. pediatr. 2020; 38: e2019032.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Nicoli Pozzobon Gerhard, Jennifer Silva da Silva, Augusto Pitsch
Orientador: Fernanda Scherer Adami

IMPACTO DA ESPIRITUALIDADE NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: A espiritualidade remete a uma questão universal, sendo baseada num propósito de vida, não necessariamente vinculada a uma crença em Deus. Os idosos a utilizam junto com a religiosidade, como uma estratégia no enfrentamento em situações de crises e doenças[1,2]. Estas ferramentas, consideradas essenciais à vida, auxiliam na melhora de sua saúde física e mental e na qualidade de vida[2]. **Objetivos:** Descrever quais os fatores sobre a espiritualidade que influenciam na qualidade de vida de idosos e no processo de envelhecimento. **Material e Métodos:** Este foi um estudo de revisão da literatura, com levantamento de informações nas plataformas SCIELO, Google Acadêmico e PubMed. A pesquisa foi realizada no período entre 03 de setembro e 02 de outubro de 2020, com os descritores espiritualidade no envelhecimento, e idosos e espiritualidade. Foram encontrados 15.805 artigos, publicados entre os anos de 2015 e 2020, dos quais 10 artigos com pesquisas mais próximas ao objetivo deste estudo foram previamente selecionados. Após leitura dos títulos e resumos, excluiu-se os artigos de revisões bibliográficas e foram selecionados 04 artigos redigidos em português, cujos estudos eram realizados com idosos em pesquisas qualitativas ou quantitativas. **Resultados:** Um estudo qualitativo realizado com idosos entre 80 e 104 anos, em um município na Bahia, observou que a fé em Deus, a leitura da Bíblia, a reza do terço e a oração foram considerados importantes na melhora da qualidade de vida e manutenção da saúde destes idosos, sendo a religiosidade e a espiritualidade citadas como estratégias que permitem o enfrentamento de situações desfavoráveis, diminuindo o sentimento de solidão e vazio existencial e possibilitam a vivência de uma velhice tranquila e saudável[3]. Resultado semelhante foi encontrado em outro estudo qualitativo, realizado em uma Instituição de Longa Permanência de Manaus, com 20 idosos, onde identificou-se que a maioria dos idosos relacionou a espiritualidade com a alma, corpo, bem-estar, alegando que esta ajuda no enfrentamento de situações difíceis, como morte de familiares e problemas de saúde[4]. Uma pesquisa quantitativa desenvolvida com 100 idosos com mais de 80 anos, do Recife, apontou que, dos idosos que relataram ter altos índices de espiritualidade/ religiosidade/crenças, 84,5 % indicaram estarem satisfeitos com a vida e 100 % disseram ter a sua saúde autopercebida excelente ou muito boa[1]. Da mesma forma, outra pesquisa quantitativa elaborada com 400 idosos residentes em São Paulo demonstrou que os idosos com melhores índices de espiritualidade apresentaram os melhores índices de qualidade de vida[2]. **Conclusões:** A espiritualidade na vida de idosos, demonstrada na maior parte dos estudos analisados através de práticas religiosas, está estreitamente relacionada à melhora na qualidade de vida e bem estar destes idosos, permitindo-lhes auxílio no enfrentamento de situações difíceis, com resultados positivos no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde; Religiosidade; Crenças.

Referências:

1.Nunes MGS, Leal MCC, Marques APO, Mendonça SS. Idosos longevos: avaliação da qualidade de vida no domínio da espiritualidade, da religiosidade e de crenças pessoais. Saúde em Debate. 2017; 41(115): 1102-15.

2.Dias EN, Pais-Ribeiro JL. Espiritualidade e qualidade de vida de pessoas idosas: um estudo relacional. Psic. Saúde & Doenças. 2018; 19(3): 591-604.

3.Reis LA, Menezes TMO. Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longevo no cotidiano. Rev. Bras. Enferm. 2017; 70(4): 794-9. 4.Costa VS, Bezerra CC, Becker SG, Pereira RSF,

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Ramos GOS, Albuquerque CF. A influência da espiritualidade na saúde do idoso institucionalizado. Scire Salutis. 2020; 10(1): 23-30.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Anna Júlia Bauer, Jenifer Sofia Wahlbrinck, Michele Cristina Arnold Guth
Orientador: Juliana Gonçalves

PREVALÊNCIA DE ORTOREXIA NERVOSA EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: Atualmente, a busca por uma alimentação saudável e adequada, aliada a prática de exercícios físicos e uma imagem corporal perfeita, são fortemente relacionados aos cuidados com a saúde. Entretanto, essa busca exacerbada por uma alimentação impecável pode se tornar patológica e desencadear transtornos alimentares[1]. A ortorexia nervosa apesar de possuir características de um transtorno alimentar, ainda não é reconhecida como tal. É descrita como um comportamento obsessivo patológico, consequente da preocupação com a ingestão de alimentos saudáveis[2]. Atletas de alto rendimento, principalmente aqueles que necessitam de uma imagem corporal definida[3], são mais sensíveis às questões que envolvem saúde e nutrição, sendo adeptos ao perfeccionismo[4]. **Objetivos:** Revisão bibliográfica acerca da prevalência de ortorexia nervosa em praticantes de atividade física **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica através de base de dados científicos. Foram incluídos artigos científicos recentes, priorizando os últimos cinco anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação. Através dos descritores utilizados, obteve-se um total de 625 estudos. No entanto foram selecionadas somente quatro trabalhos científicos na língua portuguesa, que se adequaram ao tema proposto deste estudo **Resultados:** A partir da análise dos quatro estudos selecionados, podemos observar uma alta prevalência de ortorexia nervosa em praticantes de atividade física. Em um dos estudos 64% dos atletas tinham diagnóstico de ortorexia, sendo mais prevalente no sexo feminino, nas modalidades de remo e judô[3]. Outro estudo avaliou o risco de desenvolvimento de ortorexia nervosa em praticantes de musculação, constatou-se que 71,66% dos participantes estavam propensos a desenvolver ortorexia, destes, 70,50% mulheres e 73,07% homens[5]. Em estudo realizado com desportistas, pode-se observar maior prevalência no sexo masculino, onde 59% estavam propensos a desenvolver esse distúrbio. Em relação a modalidade, o handebol foi o que mais apontou atletas com prevalência de ortorexia[6]. Em um outro estudo com mulheres jovens praticantes de musculação, percebeu-se que, 35% foram diagnosticadas com ortorexia, 45% apresentavam risco elevado e, apenas 20% não apresentavam risco para desenvolver ortorexia nervosa[7]. **Conclusões:** A partir dos resultados obtidos nos estudos apresentados, pode-se observar que há um risco aumentado para desenvolvimento de ortorexia nervosa em atletas, com maior prevalência para o sexo feminino, já a modalidade esportiva varia conforme o estudo. Diante disto, ressalta-se a importância do diagnóstico precoce e uma intervenção efetiva, que envolva uma equipe interdisciplinar, tendo como Objetivos a reconstrução do comportamento alimentar. Sendo assim, a nutrição se faz de extrema importância para promoção de hábitos saudáveis de forma a restabelecer uma relação saudável entre o alimento e o corpo.

Palavras-chave: Comportamento Obsessivo; Alimentos; Atletas; Perfeccionismo.

Referências:

1.Tochetto BF. Avaliação da prevalência de ortorexia e vigorexia em desportistas recreacionais [Trabalho de Conclusão de Curso]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2016.

2.Rocha MAP, Barthichoto M, Lopes JE, Costa K, Viebig RF. Ortorexia: uma compulsão por alimentos saudáveis. Nutrição Brasil 2015; 14(1): 52-55.

3.Silveira SA. Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas [Trabalho de Conclusão de Curso]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015.

4.Koven NS, Abry AW. The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. Neuropsychiatr Dis Treat. 2015; 11: 385-94.

5.Neves LMM. Avaliação do risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa em duas academias de musculação de Três Pontas – MG [Trabalho de Conclusão de Curso]. Silvianópolis: Fundacao de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas; 2018

6.Tochetto BF, Caporal GC, Schons P, Alves FD, Antunes LC, Cadore EL, et al. Avaliação da ortorexia, dismorfia muscular e níveis de aptidão física em desportistas recreacionais universitários. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva 2018; 12(71): 364-373.

7.Oliveira RFA. Ocorrência de ortorexia nervosa entre mulheres adultas jovens frequentadoras de uma academia no Distrito Federal [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília: Centro Universitário de Brasília; 2018

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Bruna Scherer, Jordana Rocha de Souza, Juliana Gonçalves
Orientador: Juliana Gonçalves

A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NUTRICIONAL NA RECUPERAÇÃO DO PACIENTE QUEIMADO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: As queimaduras podem atingir a camada superficial e/ou a camada mais profunda da derme, podendo, nestes casos, lesionar outras partes do corpo, como tecidos subcutâneos, músculos, tendões e ossos[1]. Queimaduras graves causam alterações no metabolismo do paciente, comprometendo as funções imunológicas, hormonais e fisiológicas. A conduta nutricional é uma estratégia importante na recuperação deste paciente, prevenindo complicações e agravos[2]. **Objetivos:** Investigar e descrever a importância e benefícios dos nutrientes e a conduta correta da Terapia Nutricional (TN) na recuperação do paciente queimado. **Material e Métodos:** Revisão bibliográfica com artigos científicos pesquisados em bacos de dados, como: SciELO, Pubmed e LILACS. Foram incluídos artigos científicos recentes, priorizando os últimos dez anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação. **Resultados:** A TN no paciente queimado é de extrema importância para a melhora do seu quadro. Uma dieta hipercalórica e hiperproteica, além da suplementação de vitaminas (A, C e E) e minerais (zinco e selênio) antioxidantes, são capazes de acelerar o processo de cicatrização e prevenir com que o paciente desenvolva uma infecção grave. Aminoácidos como glutamina e arginina são extremamente importantes, pois diminuem o catabolismo proteico e a chance de o paciente desenvolver infecções[3]. Para que ocorra uma boa evolução do quadro do paciente, a conduta nutricional deve ser iniciada de forma precoce, ou seja, não ultrapassando período superior a 18 horas da admissão hospitalar[4]. **Conclusões:** A terapia nutricional no paciente queimado melhora significativamente a evolução do seu estado de saúde. Uma dieta hipercalórica e hiperproteica, além das vitaminas e minerais antioxidantes, são capazes de acelerar o processo de cicatrização e prevenir com que o paciente desenvolva uma infecção grave. Desse modo, a terapia nutricional iniciada de forma precoce, logo após o trauma é fator crucial para a recuperação do seu estado de saúde.

Palavras-chave: Terapia nutricional; Queimaduras; Catabolismo; Paciente Acamado.

Referências:

1.Feitosa CMA, Damasceno CVX, Vasconselos VMS. Recomendação de arginina na terapia nutricional de pacientes queimados: aspectos atuais. Rev Bras Queimaduras. 2017; 13(3): 194-199.

2.Lima MN, Barros RK, Cavalcanti RAS. Conduta nutricional no tratamento de pessoas que sofreram queimaduras graves. Rev Saúde. 2019; 13(1/2): 45-53.

3.Rosina KTC, Costa CL. Uso de terapia nutricional imunomoduladora em pacientes politraumatizados: uma revisão da literatura. Ceres. 2010; 5(2): 27-36.

4.Silva APA, Freitas BJ, Oliveira FLC, Piovacari SMF, Nóbrega FJ. Terapia nutricional em queimados: uma revisão. Rev Bras Queimaduras. 2012; 11(3): 135-41.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Daiane Morgenstern
Orientador: Juliana da Silveira Gonçalves

OS BENEFÍCIOS DA CAMELLIA SINENSIS PARA A PELE: UMA REVISÃO

Resumo

Introdução: A pele é o maior órgão do ser humano composta por diferentes tecidos que retém fluídos importantes, conferem proteção térmica, proteção contra micróbios nocivos e outras lesões do ambiente externo, além de abrigar terminações nervosas, tecido adiposo, glândulas sebáceas e sudoríparas e armazenar nutrientes[1,2]. A pele também é um importante indicador de idade cronológica, que com o passar dos anos reduz sua elasticidade natural bem como sua produção de colágeno, modificando estruturalmente a epiderme com o envelhecimento[3]. Atualmente muitas mulheres têm recorrido à técnicas e métodos para expectativas estéticas da pele, nesse âmbito, a fitoterapia se insere na estética com a utilização de plantas medicinais que atendam aos anseios das pacientes e profissionais no cuidado e tratamento dermatológico. A partir disto, o presente estudo realizou uma revisão na literatura buscando as melhores evidências dos benefícios do consumo da camellia sinensis na pele[4,5,6]. **Objetivos:** Descrever os benefícios da Camellia sinensis no envelhecimento cutâneo. Métodos: Revisão bibliográfica através de bancos de dados, como: SciELO, Pubmed e LILACS. Para descritores foram utilizados os termos: Camellia sinensis, fitoterapia e pele. Foram incluídos artigos científicos recentes, priorizando os últimos dez anos, além de clássicos da literatura sem restrição de data e idioma de publicação. Resultados: A Camellia sinensis possui inúmeros benefícios descritos na literatura. Atualmente, vários estudos sugerem seu efeito benéfico em doenças dermatológicas. Assim como os polifenóis do chá verde (GTPs) bloqueiam os efeitos nocivos dos UV, resultando em uma redução na resposta à queimadura solar, imunossupressão induzida por UV, risco de câncer de pele e fotoenvelhecimento, as GTPs também demonstraram ter efeitos antimicrobianos e anti-inflamatórios visando células ou interações celulares na pele, bem como o microbioma da pele[7]. Com todos os seus efeitos sobre a pele, supõe-se que a aplicação tópica de chá verde resulte em penetração suficiente de substâncias ativas através da pele[8]. Conclusões: Conclui-se desta forma que diversos benefícios da Camellia sinensis encontram-se evidenciados na literatura, entretanto faz-se necessário maiores estudos a longo prazo sobre sua eficácia. Pesquisas sugerem a utilização da planta como solução para os altos custos gerados pelo tratamento do câncer de pele na saúde pública, visto que sua propriedades medicinais bloqueiam efeitos nocivos dos raios UV, reduzindo as chances da população desenvolver o câncer.

Palavras-chave: Pele; Camellia sinensis; Fitoterapia.

Referências:

1.Gonzales KAU, Fuchs E. Skin and its regenerative powers: An alliance between stem cells and their niche. Developmental cell. 2017; 43(4): 387-401.

2.Fuchs E. Epithelial Skin Biology: Three decades of developmental biology, a hundred questions answered and a thousand new ones to address. Current Topics in Developmental Biology. 2016; 116(19): 357-374.

3.Ortolan MCAB, Biondo-Simões MLP, Baroni ERV, Auersvald A, Auersvald LA, Netto MRM et al. Influência do envelhecimento na qualidade de pele de mulheres brancas: o papel do colágeno, da densidade de material elástico e da vascularização. Revista Brasileira de Cirurgia Plástica, 2013; 28(1): 41-8.

4.Schneider AP. Nutrição Estética. São Paulo: Atheneu, 2009.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

5.Gonçalves JS. Manual de prescrição de fitoterápicos pelo nutricionista. Rio de Janeiro: Atheneu, 2019.

6.Saeed M, Naveed M, Arif M, Kakar MU, Manzoor R, El-Hack MEA et al. Green tea (Camellia sinensis) and l-theanine: Medicinal values and beneficial applications in humans-A comprehensive review. Biomed Pharmacother. 2017; 95: 1260-1275.

7.Megow I, Darvin ME, Meinke MC, Lademann J. A randomized controlled trial of green tea beverages on the in vivo radical scavenging activity in human skin. Skin Pharmacol Physiol. 2017; 30(5): 225-233.

8.Zink A, Traidl-Hoffmann C. Green tea in dermatology - myths and facts. J Dtsch Dermatol Ges. 2015; 13(8): 768-775.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Bianca Kohlrausch
Orientador: Patricia Fassina

ANÁLISE DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS COM INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR DE REDUÇÃO DE GORDURAS TOTAIS

Resumo

Introdução: A informação nutricional é inegavelmente um fator importante para a tomada de decisão na compra dos alimentos. Além disso, alimentos que tenham apelo saudável acabam influenciando o seu consumo pela população[1]. Esse apelo saudável é normalmente feito com a declaração de uma informação nutricional complementar (INC), pois esta sugere que o alimento possua propriedades nutricionais especiais, podendo ser apresentada de forma absoluta, quando se refere ao conteúdo nutricional do próprio alimento, como por exemplo baixo teor de sódio, ou de forma comparativa, quando o conteúdo nutricional de um alimento é comparado a outro, como por exemplo na INC de redução de um nutriente ou de calorias. Assim, para que no rótulo possa constar a INC referente ao conteúdo comparativo de teor reduzido de gorduras totais é necessário que haja a redução de 25% do teor de gorduras totais em relação a um alimento de referência, o qual deve ser mencionado no rótulo[2]. **Objetivos:** Avaliar a rotulagem de alimentos com INC comparativa quanto teor reduzido de gorduras totais de acordo com a legislação específica para INC. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional e quantitativo para o qual foram analisados os rótulos de dez alimentos que continham INC de conteúdo comparativo de redução de gorduras totais. Para tal, considerou-se o limite crítico de redução mínima de 25% de gorduras totais constante na RDC nº 54 de 2012 em comparação ao alimento de referência, o qual deve constar no rótulo. Para análise das rotulagens, nos casos em que não era informado o alimento de referência, utilizou-se uma versão tradicional do alimento, de mesma marca, para o cálculo de redução de porcentagem do teor de gorduras totais. **Resultados:** Dos dez rótulos analisados, nove (n=9; 90%) estavam adequados e um (n=1; 10%) apresentou um acréscimo de 11% de gorduras totais em comparação com a versão tradicional. Em relação ao alimento de referência, quatro (n=4; 40%) não o informavam. **Conclusões:** A maioria dos rótulos analisados estava de acordo com a legislação específica. Entretanto, alguns não informavam o alimento de referência, ocasionando dúvidas na fidelidade da INC, pois sem a identificação do produto de referência no rótulo não há possibilidade de saber se esses alimentos reduziram realmente os 25% de gorduras totais, conforme consta na legislação. Além disso, o alimento que apresentou acréscimo de gorduras ao invés de redução nos faz refletir sobre as informações disponíveis nos alimentos que consumimos, pois estamos a mercê das informações que são declaradas nos rótulos e assim o consumidor acaba não tendo informações claras ou corretas a respeito dos alimentos, fazendo com que a população não saiba ao certo o que consome.

Palavras-chave: Rotulagem de Alimentos; Informação Nutricional Complementar; Restrição calórica; Gorduras na dieta.

Referências:

1.Giehl RBT, Perin MG, Barcellos MD, Sampaio CH. A influência da Informação Nutricional em Alimentos e Bebidas na intenção de compra de jovens consumidores. Rev. Adm. Imed. 2018; 8(2):203-221.

2.Brasil. Resolução RDC nº 54, 12 de novembro de 2012. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília, 2012.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Categoria 6: Gastronomia

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Jennifer Silva da Silva, Bruna Eduarda da Silva Ledur, Arthur Avelino Linck Theisen
Orientador: Natali Knorr Valadão

A ACEITABILIDADE DE DIETAS GASTRONÔMICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: A dieta hospitalar tem como principal objetivo manter ou recuperar o estado nutricional do paciente, atendendo aos atributos psicossensoriais e simbólicos de reconhecimento individual[1]. A alimentação se destaca como um elemento de conforto e qualidade, assim a utilização de técnicas gastronômicas pode ser uma alternativa para melhorar os aspectos sensoriais das refeições e reduzir os custos pela diminuição do desperdício alimentar[2]. A gastronomia hospitalar surgiu para mudar os conceitos e as atitudes sobre as dietas servidas, trabalhando os aspectos sensoriais dos alimentos como a cor, o aroma, o sabor, a textura e a temperatura, para que estes sejam agradáveis nas dimensões visuais, olfativas, gustativas, táteis e auditivas dos pacientes internados.[3] **Objetivos:** Analisar e identificar através da literatura a aceitabilidade de dietas hospitalares após intervenções gastronômicas. **Material e Métodos:** Este foi um estudo de revisão da literatura, com levantamento de informações nas plataformas SCIELO, Google Acadêmico e PubMed. A pesquisa foi realizada no período entre 05 e 16 de outubro de 2020, com os descritores "gastronomia hospitalar", "técnicas gastronômicas" e "dietas hospitalares". Foram encontrados 27.030 artigos, publicados entre os anos de 2011 e 2020, dos quais 10 artigos com pesquisas mais próximas ao objetivo deste estudo foram previamente selecionados. Após leitura dos títulos e resumos, excluiu-se os artigos de revisões bibliográficas e foram selecionados 04 artigos redigidos em português, cujos estudos estavam mais próximos do objetivo sendo pesquisas qualitativas ou quantitativas. **Resultados:** Um estudo quantitativo realizado com pacientes internados entre 18 e 59 anos, em um hospital de Minas Gerais, observou um aumento nas médias das notas atribuídas aos aspectos sensoriais após o uso das técnicas gastronômicas, assim como a aceitabilidade geral das preparações e o aumento na ingestão das refeições oferecidas.[2] Um resultado semelhante foi encontrado em outro estudo qualitativo, realizado no hospital do município de Maringá/PR, onde as pacientes na ala da maternidade relataram diferenças significativas entre a refeição habitual e a proposta gastronômica, aumentando o apetite, a aceitabilidade da dieta e a adequação do tempero.[4] Uma pesquisa quantitativa realizada com pacientes da ala pediátrica do hospital de Belo Horizonte/MG, mostrou-se que após as intervenções gastronômicas houve aumento do índice de conformidade nas refeições servidas, assim como os índices de não conformidade e não se aplica diminuíram.[3] **Conclusões:** Através dos casos analisados conclui-se que a aceitabilidade de dietas hospitalares está estreitamente relacionado às intervenções gastronômicas, que tornam as refeições mais atrativas e satisfatórias, com resultados positivos para pacientes hospitalizados.

Palavras-chave: Gastronomia Hospitalar; Técnicas Gastronômicas; Dietas Hospitalares.

Referências:

1.Messias GM, Pereira FM, Souza MVM. Benefícios da gastronomia hospitalar na alimentação do paciente idoso. Revista Eletrônica Novo Enfoque. 2011; 12(12): 23-31.

2.Santos VS, Gontijo MCF, Almeida MEF. Efeito da gastronomia na aceitabilidade de dietas hospitalar. Nutr. clín. diet. hosp. 2017; 37(3): 17-22.

3.Horta MG, Souza IP, Ribeiro RC, Ramos SA. Aplicação de técnicas gastronômicas para a melhoria da qualidade sensorial de dietas hospitalares infantis. Alimentos e Nutrição: Brazilian Journal of Food and Nutrition. 2013; 24(2): 165-173.

4.Silva SM, Maurício AA. Gastronomia hospitalar: um novo recurso para melhorar a aceitação de dietas. ConScientiae Saúde. 2013; 12(1): 17-27.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Menção Honrosa

Nome dos autores: Fernanda Schmitz, Helen Alexandre Santos Siqueira, Jéssica Carina Fuhr, Marta Ribeiro

Orientador: Natali Knorr Valadão

COMO PROMOVER O AUMENTO DO CONSUMO DE PROTEÍNAS POR VEGETARIANOS: UMA REVISÃO

Resumo

Introdução: Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), um indivíduo que exclui de sua dieta produtos de origem animal é classificado como vegetariano, o que significa que não faz ingestão de carne de vaca, peixes, frango, carneiro, avestruz, escargot, "frutos" do mar e alimentos feitos a partir de carne, como presunto, salsicha, hambúrguer, salame e atum enlatado. Existem quatro principais tipos de vegetarianos. Esta classificação é determinada a partir da inclusão ou exclusão de alimentos derivados dos animais, sendo elas: vegetariano estrito, lactovegetariano, ovovegetariano e ovolactovegetariano. A SVB afirma que a alimentação deve conter cerca de 10% à 15% do valor calórico ingerido de cereais e leguminosas que contenham todos os aminoácidos essenciais, porém, em proporções diferentes. As leguminosas são uma opção para substituição de proteínas de origem animal, sendo que sete colheres de sopa de feijão cozido equivalem a 100 g de carne em proporção nutricional. Outro alimento que pode ser usado na substituição da carne são os tofus, eles fazem parte do grupo dos feijões e derivados da soja, fornecendo alto teor de proteínas e cálcio biodisponível[1]. Durante muitos anos este assunto vem sendo estudado, e em 1991 a Organização Mundial de Saúde (OMS), verificou que a proteína da soja tem valor próximo à proteína animal, assim como as PANC's (Plantas Alimentícias não Convencionais), ficando evidente que estes alimentos e seus derivados, fornecem um alto valor de proteínas[2]. **Objetivos:** Identificar através da literatura como promover o aumento do consumo de proteínas em vegetarianos. **Material e Métodos:** Estudo de revisão da literatura no qual foram consultadas as bases de dados eletrônicas Google Acadêmico e Scielo, sendo selecionados 6 artigos publicados em português entre os anos de 2017 e 2018. O descritor utilizado para a busca dos artigos foi "Consumo de proteínas por vegetarianos". **Resultados:** Um vegetal a ser explorado na dieta vegetariana brasileira é a PANC Ora-Pro-Nóbis (*Pereskia aculeata*), uma cactácea cujas folhas possuem aproximadamente 25% de proteínas, das quais 85% encontra-se em uma forma digestível e facilmente aproveitável pelo organismo[3]. A ingestão proteica é sempre muito discutida em vegetarianos, porém, ao ingerir diferentes combinações de proteínas vegetais, como leguminosas, cereais e oleaginosas, o valor biológico da refeição aumenta, sendo considerada suficiente para atender as necessidades nutricionais[4]. **Conclusões:** Conclui-se que uma dieta vegetariana, quando planejada corretamente, pode garantir um aporte de proteínas nutricionalmente adequado.

Palavras-chave: Dieta Vegetariana; Plantas Comestíveis; Proteína Vegetal.

Referências:

1.Coucinero P, Slywitch E, Lenz F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. Einstein 2008; 6(3): 365-373.

2.Slywitch E. Tudo o que você precisa saber sobre alimentação vegetariana. [capturado em: 28 set 2020] Disponível em: http://sni.org.br/fraternidade/download/2016/meio-ambiente/receitas-vegetarianas/guia-da-alimentacao-vegetariana.pdf.

3.Krey IP, Albuquerque DP, Bernardo DRD, Costa MM, Silva BG, Viebig RF. Atualidades sobre dieta vegetariana. Nutrição Brasil 2017; 16(6): 406-413

4.Noronha BT, Oliveira C, Brauna C, Menon PD, Andrade RM, Silva T, Cavagnari MAV. Avaliação qualitativa de nutrientes na alimentação vegetariana. Revista UNINGÁ 2017; 29(1): 222-226.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduarda Spolti Lupato, Laura Pohl Streb, Ritieli Inês de Almeida Ferreira, Victória Carolina Souza Machado

Orientador: Natali Knorr Valadão

COMO MELHORAR O SABOR DE DIETAS HIPOSSÓDICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Resumo

Introdução: Atualmente os padrões alimentares da população estão se modificando, sendo a ingestão de sódio (Na), através do sal, cada vez mais crescente devido aos alimentos industrializados[1]. Este excesso de sódio na alimentação tem sido associado a diferentes problemas de saúde na população[2]. Portanto, a redução do consumo deste micronutriente é de fundamental importância, tendo em vista sua relação com agravos à saúde (como por exemplo hipertensão), sendo uma das intervenções mais efetivas para reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, a dieta hipossódica[3]. A aceitação dessa dieta com redução de sal é um desafio para as unidades de alimentação, pois a falta deste ingrediente compromete o sabor das preparações[4]. Para melhorar a palatabilidade dos alimentos, alguns temperos são usados nos preparos das refeições para agregar sabor. Alguns temperos (entre ervas aromáticas, condimentos e especiarias) mais usados são a salsa, cebolinha, hortelã, manjericão, alecrim, orégano, cebola, limão, alho e gergelim, pois ajudam na saborização dos alimentos[5]. **Objetivos:** Encontrar condimentos que possam agregar sabor aos alimentos consumidos por pessoas que seguem a dieta hipossódica, visto que, alimentos preparados com pouco sal são menos agradáveis ao paladar e alguns ingredientes, como temperos, podem auxiliar no realçamento de sabor e suprir a falta de sal. **Material e Métodos:** A pesquisa caracterizou-se por levantamento bibliográfico, sobre como melhorar o sabor de dietas hipossódicas, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e Periódico CAPES, utilizando os descritores: "consumo de sal", "dietas hipossódicas". "ervas substitutos do sal". Foram utilizados 6 artigos na pesquisa por serem mais pertinentes ao estudo, publicados no período de 2006 a 2020. **Resultados:** O uso de temperos é eficaz para substituir o sal nas refeições de dietas hipossódicas. Condimentos como cebola e alho são os mais conhecidos e usados diariamente. Temperos e ervas como salsinha, cebolinha, louro, manjerona e sálvia são mais suaves, mas seu sabor também ajuda a encobrir a falta do sal. Outras ervas, como o manjericão, coentro e alecrim, possuem sabor forte e saborizam facilmente os alimentos. Um estudo realizado com 20 pessoas, por uma estudante da Universidade de Brasília, através de uma análise sensorial, apontou que foi possível substituir o sal por cebola e cebolinha no preparo do feijão tropeiro[6]. **Conclusões:** Conclui-se que mesmo diante de uma dieta hipossódica, os alimentos podem ser saborosos e nutritivos, pois o sal poderá ser substituído por ervas e temperos que agregam sabor aos alimentos. Porém, estudos ainda precisam ser realizados para que seja possível compreender como as ervas, especiarias, condimentos substituem o sal nas dietas e seria de fundamental importância trabalhar com as pessoas, desde jovens, a redução do consumo do sal.

Palavras-chave: Alimentos; Redução de Sal; Ervas; Dieta.

Referências:

1.WHO. World Health Organization. Salt reduction. 2020. [capturado 14 out. 2020]. Disponível em https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

2.Milajerdi A, Djafarian K, Shab-Bidar S. Dose-response association of dietary sodium intake with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta analysis of prospective studies. Public Health Nutr; 2019; 22(2): 295-306.

3.De Oliveira MM, Malta DC, Santos MAS, Oliveira TP, Nilson EAF, Claro RM. Consumo elevado de sal autorreferido em adultos: dados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Epidemiol. Serv. Saúde 2015; 24(2): 249-256.

4.De Araújo NP. Valorização das dietas hipossódicas: Nutrição e Gastronomia. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília: Universidade de Brasília; 2006.

5.Bezerra MN. Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica [Trabalho de Conclusão de Curso]. Brasília: Universidade de Brasília; 2008.

6. Dumas LLV. Aceitabilidade da redução de sódio em um restaurante de Taquatinga Norte [Dissertação]. Brasília: Centro de Excelência em Turismo; 2008.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Categoria 7: Educação Física – Experiências de ensino, pesquisa ou extensão e criação de materiais didáticos-pedagógicos

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Monique Bianchetti, Rodrigo Lara Rother

PESQUISA DE SATISFAÇÃO DOS CLIENTES DE ACADEMIA: AÇÕES DE UM ESTÁGIO EM GESTÃO

Resumo: Contextualização: O Estágio Profissionalizante III - Gestão, Lazer e Qualidade de Vida, do curso de Educação Física Bacharelado, da UNIVATES, foi realizado em uma academia de Lajeado/RS. Entre os serviços oferecidos no local estão pilates, personal e academia aberta. Uma das ações do estágio, foi elaborar uma pesquisa de avaliação de satisfação para os clientes da academia aberta, onde possibilitou entender e conhecer a visão dos clientes antes e durante a pandemia. Objetivo: Identificar o nível de satisfação dos clientes sobre os serviços oferecidos pela academia e as possíveis melhorias a serem realizadas. Procedimentos Metodológicos: A academia possuía um questionário próprio de avaliação de satisfação, mas que não estava mais sendo utilizado há quatro semestres. Assim, o questionário sofreu adaptações para contemplar especificamente o público da modalidade academia aberta. Estas adaptações foram construídas em conjunto entre a estagiária e os profissionais atuantes no local. O link do questionário adaptado foi enviado para os clientes responderem de forma online e apontarem considerações sobre modificações, melhorias e sugestões. Resultados: A pesquisa de avaliação de satisfação dos clientes da academia aberta permitiu ter um feedback de 78% dos clientes fixos no momento da aplicação do questionário. Após a análise dos dados, os principais aspectos sugeridos para melhorias foram sobre espaços físicos e equipamentos (30%), horários e atendimentos (22%), higienização do local (13%), avaliações físicas e metodologias dos treinos (11%) e outros (7%). Em 17% das respostas foram feitos somente elogios, como “acho o atendimento excelente”, “equipe e atendimento nota 10”, “me sinto muito à vontade na academia”. Considerações Finais: É fundamental que a pesquisa de avaliação de satisfação dos clientes seja aplicada a cada seis meses para ter um feedback mais frequente e os ajustes e melhorias no serviço serem mais dinâmicas. Isso implica em obter um cuidado e uma atenção maior ao cliente. Vale ressaltar que seria importante realizar também essa avaliação com os demais clientes da academia, tanto do pilates como personal, afim de melhorar e qualificar o atendimento, o ambiente e os serviços prestados aos clientes em geral.

Palavras-chave: Academia Aberta. Avaliação dos Clientes. Qualificação do atendimento.

Nome dos autores: Tiago Almir Grunwald, Rodrigo Lara Rother

IMPLEMENTAÇÃO DE SOFTWARE DE GESTÃO COM APLICATIVO PARA SMARTPHONE EM ACADEMIA NA CIDADE DE LAJEADO

Resumo: Contextualização: As inovações tecnológicas evoluem constantemente, onde a adaptação às novas tecnologias necessitam rapidamente serem absorvidas e logo tornam-se ultrapassados. Sendo indispensável nos dias atuais para pessoas e empresas, a tecnologia proporciona praticidade e agilidade a vida, porém a não utilização dos recursos disponíveis pode promover prejuízos financeiros, como por exemplo, em academias de musculação. Objetivo: Estudar a viabilidade e sugerir a implementação de um software de gestão de academia, em uma academia na cidade de Lajeado, com aplicativo para dispositivos eletrônicos móveis. Procedimentos Metodológicos: O estudo está sendo realizado na disciplina de Estágio Profissionalizante III, em curso no semestre 2020B. O local de estágio ainda não possui software com o recurso de acesso pelos clientes. Assim, foram pesquisados softwares que atendessem as necessidades da academia, dentre os fornecedores pesquisados, em dois deles os proprietários julgaram adequados às necessidades e com valores possíveis para negociar a implantação. Através de reuniões virtuais foram expostas as propostas de seus produtos. Os dois softwares possuem um sistema de gestão integrado (catraca de entrada, gerenciamento financeiro contemplando débito em conta, geração de boleto e cartão de crédito), layout de anamnese editável, protocolos de avaliação física, aplicativo para smartphone com perfis específicos. Resultados Esperados: Almeja-se que o software contribua na rotina de trabalho dos professores da academia, otimizando o tempo de anamnese e prescrição dos exercícios, visto que haverá a economia de papel que o aplicativo de smartphone proporcionará. Já para os funcionários administrativos, o uso do aplicativo gerará praticidade e segurança, visto que os pagamentos serão realizados por boleto, e não mais com dinheiro diretamente na academia.

Palavras-chave: Academia. Aplicativo. Software. Tecnologia.

Nome dos autores: Augusto Weber Giovanaz, Rodrigo Lara Rother

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM GESTÃO: ORGANIZAÇÃO DE CLÍNICAS DE APERFEIÇOAMENTO

Resumo: O Estágio Profissionalizante III - Gestão, Lazer e Qualidade de Vida, do curso de Educação Física - Bacharelado, proporciona vivenciar na prática o dia a dia dos gestores de empreendimentos esportivos e de atividade física. Um destes espaços é a Mega Race Centro Fitness, que busca levar saúde e bem estar aos seus clientes, disponibilizando as modalidades de cross, funcional, mobilidade, endurance, entre outras. Como cada atividade oferecida tem suas técnicas próprias de realização e algumas consideradas de grande complexidade, são necessários momentos próprios de ensino e correção na sua execução. Objetivo: Planejar e organizar um cronograma de "Clínicas de aperfeiçoamento de técnicas" voltadas as modalidades disponíveis na Mega Race Centro Fitness. Procedimentos metodológicos: Será elaborado um cronograma com datas e informações referentes às técnicas a serem desenvolvidas, sendo estas oferecidas e escolhidas pelos próprios profissionais do espaço, uma vez que num primeiro momento, será oferecida apenas para os alunos já matriculados na Mega Race e com um custo adicional de R$ 50,00. O material de divulgação ficará a cargo da equipe de marketing do local, assim como a divulgação através das redes sociais e aplicativos. Após feito este planejamento, serão desenvolvidas as atividades no local. Resultados esperados: Visando o desenvolvimento e a aprendizagem na qual o Estágio III é proposto, a oportunidade de planejar eventos, através de um cronograma, tende a acrescentar e muito no desenvolvimento profissional no âmbito de gestão. Desta forma, contribuindo no ganho de conhecimento teórico e prático. Além disso, num processo inicial, estima-se atender um total de 20 alunos já frequentadores do espaço e posteriormente fazer estas clínicas virarem um produto, na qual possa ser explorada no público geral.

Palavras-chave: Ação diferencial. Gestão. Organização. Clínicas.

Nome dos autores: Franciele Letícia Storch, Luiza Raquel Ferguitz Simon, Carlos Leandro Tiggemann

COMPARAÇÃO DE REPETIÇÕES MÁXIMAS NO EXERCÍCIO AGACHAMENTO LIVRE COM BARRA E NO APARELHO SMITH.

Resumo: Introdução: O agachamento é um exercicío multiarticular e pode ser realizado em diversas variações, dentre as mais comuns: agachamento com barra livre e no aparelho Smith. O mesmo ativa principalmente os músculos do quadríceps femoral, glúteo máximo, bíceps femoral, semitendíneo, semimembranoso, abdominal e lombar. Objetivo: Comparar o número de repetições máximas realizadas no exercício agachamento livre e agachamento Smith. Métodos: Pesquisa realizada na disciplina de AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS NEUROMUSCULARES da Universidade do Vale do Taquari Univates no semestre de 2020B. A coleta de dados ocorreu em uma academia no município de Venâncio Aires, onde, 10 participantes do sexo feminino com idade entre 16 e 35 anos, nível intermediário à avançado de musculação, foram apresentadas às envolvidas o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). Todas as participantes foram previamente aquecidas, em seguida, aleatoriamente, realizaram uma série de repetições máximas em cada exercício, cada uma utilizou sua carga habitual, sendo a mesma para os dois exercícios. A estatística utilizada foi descritiva com média e desvio padrão. Resultados: A média de carga utilizada para a execução dos exercícios ficou em 23,50±15,99. Os valores de média e desvio padrão para as repetições máximas no exercício agachamento livre foram de 17,30±5,46.Já no agachamento Smith, a média ficou em 17,90±4,31. Conclusão: Através deste estudo, podemos concluir que a média de repetições máximas realizadas em ambos os exercícios foram semelhantes, ou seja, estas duas variações de agachamento não manifestam grandes discrepâncias na forma de execução.

Palavras-chave: Agachamento livre. Agachamento Smith. Repetições máximas. Mulheres.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduarda Fraporti, Julia P. Fortunato, Lívia Kuhn, Bruna N. Monteiro, Derli Juliano Neuenfeldt

CONFECÇÃO DO JOGO TWISTER: UMA FORMA DIFERENCIADA DE APRENDER GINÁSTICA

Resumo: A disciplina de Pedagogia do Movimento Humano do Curso de Educação Física - Licenciatura da Univates direciona estudos para o exercício da docência, estimulando os alunos a procurarem alternativas metodológicas para o melhor ensino dos alunos. Objetivo: Este trabalho apresenta, a partir da confecção de brinquedos, uma forma de desenvolver a iniciação pedagógica dos elementos básicos da ginástica: equilíbrio, agilidade, flexibilidade e coordenação motora. Procedimentos metodológicos: propomos confeccionar o Jogo Twister. Ele se caracteriza por ser um tapete de plástico, tendo quatro linhas com grandes círculos dispostos sobre o mesmo. Cada linha possui uma cor diferente, sendo elas: verde, amarelo, azul e vermelho. Para o desenvolvimento do jogo necessita-se de dois dados, que são jogados e indicam os movimentos que as crianças irão executar. No primeiro dado está escrito o seguinte: pé direito, mão esquerda, pé esquerdo e mão direita. No seguinte estão as quatro cores, para que os alunos consigam fazer combinações, exemplo: amarelo e mão direita. Para a confecção do jogo necessitamos de uma folha de papelão grande para servir de tapete plástico e os círculos coloridos podem ser feitos de EVA ou TNT. Os dados podem ser confeccionados com folhas coloridas e escritos com caneta colorida para ganhar destaque. Resultados esperados: Após fazer combinações variadas e executar vários movimentos, ficando em posições diversas, acredita-se que o jogo estimula nos alunos o desenvolvimento do equilíbrio, da agilidade, da flexibilidade e melhora a coordenação motora. Para os licenciandos foi uma forma de descobrir e construir uma novas proposta pedagógica para o ensino pedagógico da Ginástica.

Palavras-chave: Alunos. Confecção de Materiais. Educação Física.

Nome dos autores: Tiago Almir Grunwald, Lucas Ariel Dullius, Marcos Minoru Otsuka

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO EM SAÚDE EM UMA ACADEMIA DA CIDADE DE ARROIO DO MEIO

Resumo: Contextualização: A avaliação pré-participação (anamnese) é de extrema importância para o Profissional de Educação Física, pois é o momento de obter informações vitais a respeito do seu cliente que deseja iniciar a prática de exercícios físicos, porém, o ser humano passa por mudanças e acontecimentos constantes em sua vida, logo, o acompanhamento e a reavaliação de saúde são necessários, para que o profissional se mantenha informado. Objetivo: Realizar um levantamento de informações a fim de identificar as condições atuais de saúde e riscos associados a mesma, dos clientes da academia e de seus familiares. Procedimentos metodológicos: Foi elaborado um questionário com perguntas abertas e fechadas em uma academia da cidade de Arroio do Meio I. As perguntas abordadas referem-se a saúde dos usuários. Resultados: A amostra foi de 127 indivíduos, sendo 55,1% do sexo feminino, e 44,9% do sexo masculino. A doença mais citada foi a ansiedade (35,6%) seguida pela hipertensão (20,6%), 30,4% uso de medicação. Grande parte dos avaliados (64,5%) realiza exames periódicos (hemograma (91,7%), anualmente (89,7%). 66,1% dos avaliados realizam acompanhamento com profissional da área da saúde, sendo o Profissional de Educação Física o mais citado (70,1%) seguido pelo médico (51,7%). 60,6% já passou por um procedimento invasivo, sendo a cesárea o mais citado (28,6%), seguida pela reconstrução de ligamento cruzado anterior (19,8%) e raspagem/sutura de menisco (19,8%). Em relação ao nível de atividade física, 98,4% relataram praticar exercícios físicos semanalmente, sendo que a maioria, (71,2%) prática de 2 a 3 vezes por semana. Considerações Finais: Podemos observar a conscientização dos clientes em praticar exercícios físicos e a sua preocupação com a saúde e qualidade de vida, tendo em vista que a maioria dos entrevistados faz exames periódicos e realiza acompanhamento com profissionais da área da saúde.

Palavras-chave: Anamnese. Saúde. Exercícios.

Nome dos autores: Eduarda Fraporti, Iuri Palauro, Janaína Terezinha Klunk, Derli Juliano Neuenfeldt

PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM O 7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Resumo: A disciplina Educação Física - Anos Finais do Ensino Fundamental do Curso de Educação Física - Licenciatura da Univates visa o estudo do contexto escolar com vistas a elaboração de práticas relacionadas à docência. Objetivo: este trabalho apresenta uma nova proposta pedagógica para os Anos Finais do Ensino Fundamental através da abordagem cultural, fortalecendo os vínculos dos alunos. proporcionando atividades que não faziam parte da sua rotina, vivenciando momentos de discussões sobre temas étnicos-raciais e bullying. Aos licenciandos, buscou-se a familiarização com a escola, e o aperfeiçoamento diante dos recursos necessários para o andamento da aula. Procedimentos metodológicos: Utilizamos de dois questionários para conhecermos e entendermos a realidade escolar do 7º Ano, no primeiro momento com a professora de Educação Física e após com a Equipe Diretiva da Escola. Com base nos questionários respondidos, formulou-se uma proposta pedagógica contemplando a escolha das habilidades da BNCC. Resultados: optamos por trabalhar durante as aulas com: 1) Capoeira: propomos um debate com o intuito de enfatizar a importância do respeito e igualdade; 2) Danças Tradicionalistas: salientamos a relevância de cada uma das diferentes culturas do nosso país e frisamos a do nosso Rio Grande Do Sul. Utilizaremos a escola para realizarmos as práticas. Estruturamos as aulas em três momentos: 1) reunimos a turma para a explicação e uma explanação do tema proposto para a aula; 2) realizamos as atividades planejadas; 3) e ao fim da aula, uma roda de conversa para a troca de experiência entre aluno e professor. Considerações finais: Notou-se ao realizar os questionários, que o 7º Ano é comprometido na realização das atividades que a professora propõe. Além disso, os temas propostos são discutidos na escola com relevância em projetos anuais. Em decorrência da pandemia de COVID - 19, as aulas não foram realizadas nas escolas escolhidas, mas acreditamos que temas como o bullying e etnia precisam ser frequentes nas escolas, para que assim, futuramente, possamos ter cidadãos mais autônomos e críticos.

Palavras-chave: Anos Finais Do Ensino Fundamental. Educação Física. Temas. 7º Ano.

Nome dos autores: Laura Dieterich, Tiago Almir Grunwald, Carlos Leandro Tiggemann

AVALIAÇÃO DA ASSIMETRIA DE FORÇA DE FLEXORES DE COTOVELO EM INDIVÍDUOS TREINADOS E NÃO TREINADOS

Resumo: Contextualização: A força é uma das capacidades físicas mais importantes do ser humano, sendo ela um fator determinante para a realização das atividades do cotidiano. O teste de uma Repetição Máxima Estimada proposta por Lombardi (1989) aproxima-se do valor de 1RM real. É natural o ser humano demonstrar preferência de lado na realização das tarefas do cotidiano, ou seja, utilizar de modo mais frequente um membro. Objetivo: Avaliar a assimetria de força de flexores de cotovelo em indivíduos treinados e não treinados. Procedimentos metodológicos: Este estudo teve cunho quantitativo e exploratório, a amostra foi composta por 16 homens (oito treinados com mais de dois meses de prática de musculação e oito não treinados), com idades entre 22 a 55 anos. O exercício analisado foi flexão de cotovelo unilateral com halteres em posição ortostática. O aquecimento foi realizado com cargas reduzidas. O teste foi realizado com pesos predeterminados para que não ultrapassasse 10 repetições, dessa forma, calcula-se 1RM estimado de acordo com a carga e repetições realizadas. Quando as repetições excederam o limite estabelecido, foi dado cinco minutos de intervalo para a recuperação muscular. Resultados: Observou-se que em indivíduos não treinados, os membros não dominantes possuem 97,31% ±3,85% da força estimada dos membros dominantes, e em indivíduos treinados os membros não dominantes possuem 98,62% ±4,94% da força estimada dos membros dominantes. Considerações finais: A avaliação da assimetria de força de flexores de cotovelo em indivíduos treinados e não treinados não apresentou diferenças significativas entre os membros dominantes e não dominantes na média geral. Os resultados de ambos grupos apresentam resultados semelhantes. Sugere-se que em pesquisas futuras sejam realizados testes de 1RM Estimado em outros segmentos corporais.

Palavras-chave: Articulação do Cotovelo. Treinamento Intervalado de Arranque. Repetições Máximas.

Nome dos autores: Tiago Almir Grunwald, Marcos Minoru Otsuka

PROJETO DE INTERVENÇÃO COM ADOLESCENTE PORTADOR DE ATAXIA DE FRIEDERICH ATRAVÉS DO KARATÊ SHOTOKAN

Resumo: Contextualização: Ataxia de Friederich é uma doença caracterizada por mutações genéticas, o risco de recorrência é de 25% para cada gravidez de um casal que já possua um filho portador da síndrome. Ela tem sua manifestação, em geral, antes dos 25 anos de idade. A diminuição dos reflexos nos membros inferiores, dificuldade em localizar pés e mãos no espaço, curvatura da espinha dorsal acentuada, cavidade alta nos pés, em alguns casos pode apresentar cardiopatias. A pessoa acometida por Ataxia pode buscar alternativas terapêuticas para postergar o avanço da doença. A prática do Karatê contribui para a melhora das funções globais, a resistência musculoesquelética, a amplitude articular, a coordenação motora global e fina. Objetivo: Auxiliar no desenvolvimento da motricidade global e fina dos membros superiores e inferiores de um adolescente de 16 anos, portador de Ataxia de Friederich. Procedimentos Metodológicos: Os exercícios de propriocepção realizados foram embasados nas técnicas do Karatê Shotokan visando estimular o equilíbrio, noção espacial e coordenação motora. Foram realizados 14 encontros, com duração total de uma hora cada, em uma academia na cidade de Arroio do Meio, no semestre 2020/A, como proposta alternativa de tratamento terapêutico, a fim de retardar a evolução da síndrome. Resultados esperados: Com os exercícios realizados, almeja-se contribuir para a melhora no equilíbrio e na coordenação motora do adolescente acometido por Ataxia de Friederich. Considerações Finais: A partir das atividades realizadas com o adolescente, foi possível observar uma evolução no seu equilíbrio e na sua coordenação motora. Sugere-se que os treinos de Karatê Shotokan continuem, a fim de que possam proporcionar uma melhor qualidade de vida e maior autonomia nas suas atividades.

Palavras-chave: Ataxia de Friederich. Karatê. Equilíbrio. Coordenação motora.

Nome dos autores: Caleb Diab, Gabriela Gobatto, Nicolas Soares, Carlos Leandro Tiggemann

CORRELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E O NÍVEL DE DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS

Resumo: A Qualidade de Vida é um critério usado para avaliar as condições de vida dos seres humanos, seu bem estar físico e mental. Já a Escala de Avaliação de Hamilton trata-se da prevenção de pacientes com diagnósticos de transtornos afetivo do tipo depressivo. Objetivos: Correlacionar a Qualidade de Vida com com o nível de Depressão em jovens adultos. Procedimentos Metodológicos: Este estudo trata-se de um trabalho realizado dentro da disciplina de Medidas de Avaliação em Atividade Física em uma turma de Educação Física na Universidade do Vale do Taquari - Univates na cidade de Lajeado. Os participantes que responderam os questionários _de Qualidade de Vida e Ham da Depressão foram constituidos por 21 alunos de ambos os sexo com idades entre 18 e 32 anos, massa corporal média de 108,65kg +- desvio padrão de 12,23kg. Para esse trabalho foi realizado dois questionários, usamos o questionário Whoqol para avaliar a Qualidade de Vida que é dividido em 4 domínios, sendo eles o domínio físico, domínio psicológico, relações sociais e meio ambiente, totalizando 26 questões. Além deste questionário foi aplicado a escala de Ham que consiste em identificar a gravidade dos sintomas depressivos através de 21 questões. Para avaliar a associação entre as duas variáveis foi utilizado o teste de correlação via formulários no programa excel junto com o banco de dados da turma. Resultados: foram encontrados uma correlação negativa forte de -0,779 entre a Qualidade de Vida e escala Ham, e entre os seus 4 domínios. -0,688 entre o Domínio Físico e o Ham, -0,874 entre o Domínio Psicológico e o Ham, -0,459 entre o Domínio Social e Ham e -0,396 entre o Domínio Meio Ambiente e Ham. Entre os universitários que realizaram os questionários Whoqol e Ham da Depressão, observamos que desses 21 alunos somente 2 estão com a qualidade de vida abaixo dos 50%, resultando numa média de 69,16% +- desvio padrão de 12,05%. Já a média da Escala de Hamilton de Depressão ficou em 9,52% +- desvio padrão de 6,28%, resultando numa classificação de 8 alunos sem sintomas, 4 alunos moderadamente deprimidos e 9 alunos com depressão leve. Considerações finais: Através dos resultados obtidos nos questionários percebemos que quanto maior a QV, menor é o nível de Depressão e quanto maior o nível de Depressão menor será a QV, interferindo sim na vida das pessoas.

Palavras-chave: Atividade Física. Depressão. Qualidade de Vida. Whoqol.

Nome dos autores: Giana da Silva, Isabel Pavan, Luana Schwarzer, Rodrigo M. Ritter, Derli Juliano Neuenfeldt

CONSTRUÇÃO DE BRINQUEDO COM MATERIAIS REUTILIZÁVEIS E SUA UTILIZAÇÃO DE FORMA PEDAGÓGICA

Resumo: Brincadeiras, jogos e brinquedos contém um valor social e educativo fundamental, contribuindo para o desenvolvimento afetivo, motor e cognitivo dos discentes. Logo, percebe-se a importância da construção de materiais didático-pedagógicos em sala de aula. A partir de uma abordagem sustentável e crítico-emancipatória é possível unir Educação Física e Educação Ambiental, criando novos recursos didáticos, além de conscientizar sobre sustentabilidade. Visto que a produção de lixo nos dias atuais tem sido excessiva, o uso de materiais reutilizáveis na construção de brinquedos é uma forma de reduzir o impacto ambiental. Assim, buscamos propor uma aula para o 4º ano do Ensino Fundamental que permita ao aluno a criação de um brinquedo com materiais reutilizáveis, além de ser protagonista do jogo, criando suas regras. A proposta foi experimentada com nossos colegas da disciplina de Pedagogia do Movimento Humano. Objetivo: Apresentar o processo de construção do brinquedo "arremesso de argolas" com materiais reutilizáveis e possibilitar ao aluno experimentar e fruir ao utilizá-lo. Procedimentos metodológicos: Inicialmente realiza-se uma roda de conversa para apresentação da proposta e do brinquedo, destacando o porquê do uso desse material. Em seguida, com materiais reutilizáveis como rolos de papel higiênico e caixas de papelão; tinta/canetinhas; cola; glitter e fita adesiva, os alunos constroem uma base, uma torre e as argolas. O objetivo do jogo é arremessar as argolas e acertar a torre. A aula finaliza em uma roda de conversa sobre o que cada um achou mais divertido, destacando como foi o desenvolvimento de suas habilidades, quais foram os desafios ao longo das atividades, além de uma conversa sobre consumo consciente. Resultados: A atividade instiga a criatividade e a cooperação dos alunos através da ludicidade atribuída ao brinquedo, além de estimular a criação de novas regras e formas de brincar. Considerações Finais: Apesar de não termos desenvolvido a proposta com alunos do Ensino Fundamental, concluímos que as brincadeiras e a confecção de brinquedos com materiais reutilizáveis são possibilidades de promover a conscientização ambiental e estimular o desenvolvimento de aspectos sociais e cognitivos dos alunos, podendo ser utilizados como vivências e objetos de conhecimento nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave: Brinquedo. Materiais reutilizáveis. Educação Física Escolar.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduardo da Silva Rosa, Derli Juliano Neuenfeldt

VARIANTE DO AQUAPLAY COM GARRAFA PET

Resumo: Este trabalho foi desenvolvido na disciplina de Pedagogia do Movimento Humano, do curso de Educação Física, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. A disciplina está sendo desenvolvida virtualmente e com poucas aulas práticas, com uso de instrumentos tecnológicos, novas formas de comunicação, ambiente de aprendizado inovador e videoconferências. Este trabalho tem como objetivo mostrar aos alunos uma ideia de brinquedo diferente das demais presentes nas escolas e casas atuais, em que os mesmos poderão fabricar seus brinquedos a partir de materiais reciclados, como garrafas pet, tampinhas, potes, entre tantas outras coisas disponíveis para reutilização, sem que seja necessário o uso de facas, colas ou demais materiais possivelmente perigosos para crianças. Em um primeiro momento, foi realizada uma pesquisa, observando ideias de brinquedos e analisando cada uma para conseguir filtrar o que seria possível ou não para os alunos realizarem em aula. Após realizado o filtro, foi decidido qual parecia a opção mais cativante para se levar para a sala de aula. A partir desta decisão, começou-se a confeccionar o brinquedo, ocorrendo um processo de corte dos materiais com uma tesoura, seguido da colagem dos mesmos com fitas coloridas ou transparentes. Após estes processos, foram inseridas bolinhas de papel no brinquedo para fechá-lo totalmente, para que então fosse possível utilizá-lo. Todo o procedimento foi gravado e será apresentado para os colegas na X Mostra de Trabalhos dos Cursos de Educação Física. Analisando os procedimentos executados e o resultado final do material proposto, Conclui-se que a atividade foi um sucesso e alcançou os objetivos desejados. Objetivos como o de mostrar que este brinquedo confeccionado possibilita que os alunos entendam a importância da reciclagem assim como entendam o quão útil o seu "lixo" pode ser. Poderá ser utilizado como atividade em sala de aula ou fora, podendo haver pequenas competições entre alunos para desenvolver uma possível aula com esta necessidade ou, aulas em tempos chuvosos, quando atividades físicas ao ar livre não possam ocorrer.

Palavras-chave: Brinquedos, materiais, processos.

Nome dos autores: Isabel Pavan, Victória Lemos Veiga, Silvane Fensterseifer Isse

PROJETO MARIAS: HUMANIZAÇÃO E CUIDADO NO CÁRCERE FEMININO

Resumo: Introdução: A necessidade do homem de segregar aqueles que cometem delitos é algo que existe desde o início das organizações sociais. O Código de Hamurabi (séc. XVIII a.C) já previa penas duras às pessoas, com base no conceito de vingança (SILVA, 2006). No século VIII a.C (Império Romano) nasce a ideia do cárcere como modo de garantir o domínio físico no exercício da punição (ESPEN, texto digital). A prisão como lugar de punição tem sido naturalizada desde então, baseada nos princípios da vingança, punição e objetificação das pessoas de direitos. Na sociedade contemporânea, o debate acerca da humanização do cárcere á algo que recebe, ainda, pouca atenção. O Projeto "Marias: Corpo e Linguagem na Instituição Prisional" tem atuado como modo de resistência à forma descuidada e desumana com que muitas pessoas privadas de liberdade têm sido tratadas nas prisões. Objetivos: compreender o contexto social e cultural da instituição prisional, bem como as diferentes histórias de vida das mulheres privadas de liberdade, exercitando a atenção, a escuta e o acolhimento; contribuir para a humanização, a socialização, a comunicação e o diálogo das mulheres privadas de liberdade, bem como para a qualificação das suas relações interpessoais e para o seu bem-estar. Procedimentos metodológicos: Realização de oficinas semanais de práticas corporais e artísticas no presídio feminino e de encontros mensais de capacitação de novos voluntários e qualificação dos voluntários que já integram o projeto. Resultados: As ações do projeto têm ampliado a interação, a escuta e o acolhimento, qualificando o tempo de permanência das mulheres no presídio feminino. Essa qualificação da vida na prisão contribui, também, para sua reinserção social. Em função da pandemia, no ano de 2020, as ações do Marias também se voltaram ao acompanhamento e manutenção do vínculo com as mulheres egressas, através de encontros virtuais, os quais têm possibilitado a manutenção da escuta e constituído lugares de fala em relação aos desafios enfrentados no retorno ao convívio familiar, social e ao mercado de trabalho. Considerações finais: O projeto Marias tem sido uma forma de cuidado e atenção às mulheres privadas de liberdade. Projetos dessa natureza contribuem para que se sintam fortalecidas, esperançosas e confiantes de que há pessoas que zelam por elas.

Palavras-chave: Cárcere feminino. Cuidado. Humanização.

Referências:

ESCOLA DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO PENITENCIÁRIO (ESPEN). A história das prisões e dos sistemas de punições. Disponível em: <http://www.espen.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=102#:~:text=Na%20idade%20antiga%20um%20longo,apresentava%20como%20emprego%20o%20ato>. Acesso em 31 jul. 2020.

SILVA, Flavia M. A. Direitos Fundamentais. Disponível em: <https://www.direitonet.com.br/artigos/exibir/2627/Direitos-Fundamentais>. Acesso em 31 jul. 2020.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Maurício Facchini, Carlos Leandro Tiggemann

AVALIAÇÃO DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES

Resumo: Introdução: A capacidade aeróbia refere-se a aptidão de manter uma elevada produção de energia durante um tempo prolongado usando a via oxidativa. Para avaliar a aptidão aeróbia, pode-se usar a avaliação do consumo máximo de oxigênio (VO2máx), no qual consiste em ser a capacidade máxima de um sujeito de captar, transportar e metabolizar o oxigênio. O teste do vai-e-vem de 20 metros é um teste indireto que consegue estimar o valor do VO2máx e pode ser usado em crianças e adultos. Objetivo: Classificar o nível de aptidão física de estudantes através da estimativa do Vo2máx avaliado no teste do vai-e-vem de 20 metros. Procedimentos metodológicos: Trata-se de uma pesquisa experimental, de abordagem quantitativa e de natureza descritiva. O estudo foi realizado na disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos Aeróbios no semestre 2020/B. A amostra foi composta por sete estudantes, entre 18 a 32 anos, que frequentam a disciplina de Medidas e Avaliação em Atividade Física e Saúde. Para a obtenção de dados foi realizado o teste de vai-e-vem 20 metros que é composto por estágios progressivos de corridas. O teste inicia no estágio 1 a uma velocidade de 8,5 km/h, no qual vai aumentando de acordo com a progressão dos estágios, sendo 20º estágio o máximo e a velocidade máxima que pode ser atingida é a de 18 km/h. Posteriormente foi calculado o Vo2máx de acordo com a tabela apresentado pelo autor Léger e correlacionado os resultados com a classificação do nível de aptidão física dos estudantes conforme a tabela de American Heart Association. Resultados: Cinco estudantes obtiveram o nível de aptidão física classificado como fraca, pois oVO2máx médio foi de 29,6 ± 3,0, ml/kg/mim. Dois estudantes tiverem seu nível de aptidão física classificado como regulares, no qual obtiverem o oVO2máx de 38,6ml/kg/min e 41,6 ml/kg/min. Conclusão: Percebe-se que a aptidão aeróbia dos estudantes avaliados através do teste do vai-e-vem está com uma classificação aquém do nível 'boa' e 'excelente' de acordo com American Heart Association. Sabe-se da importância de uma boa capacidade aeróbia para a manutenção e promoção da saúde. Portanto, torna-se interessante os estudantes avaliados terem uma preocupação com a melhora da sua capacidade aeróbia.

Palavras-chave: Consumo de Oxigênio. Aptidão Física. Estudantes.

Nome dos autores: Amanda Luísa Henckes, Daniela Pagnussatt de Lima, Greice Bronca Sulzbach, Carlos Leandro Tiggemann

CORRELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE SONO, ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DO VALE DO TAQUARI

Resumo: A ansiedade é um transtorno psíquico atualmente desenvolvido em muitos universitários. O sono insuficiente pode prejudicar a saúde e a qualidade de vida do sujeito. Já o exercício físico, por sua vez, se praticado de forma regular contribui para melhorar a qualidade do sono e, consequentemente, a qualidade de vida dos praticantes. Objetivo: Por meio deste estudo objetivou-se verificar o nível de correlação entre os níveis de sono, ansiedade e atividade física em universitários do Vale do Taquari. Procedimentos metodológicos: O presente estudo foi desenvolvido na disciplina de Medidas de Avaliação em atividade física, na Universidade do Vale do Taquari Univates e teve como base os dados apresentados pelos integrantes desta disciplina durante o decorrer do semestre. Para tanto, foi enviado uma planilha de dados a qual todos os estudantes tinham acesso para editar. Vale ressaltar que a turma é composta por 21 estudantes, sendo 10 homens e 11 mulheres. Os níveis de sono foram medidos por meio do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh; o nível de ansiedade por meio do questionário CASO (cuestionario de ansiedad social para adultos) e atividade física por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Baseado nesses testes buscou-se a correlação entre as variáveis. Resultados: A partir da análise dos dados foram encontrados correlações baixas entre atividade física e sono (0,16), entre a ansiedade e o nível de atividade física (0,29) e entre ansiedade e sono (0,17). Segundo a literatura, o exercício pode facilitar o sono por reduzir as reservas energéticas corporais, aumentando a necessidade de se dormir mais. Sendo assim, a baixa correlação entre os dados de sono e atividade física da turma pode ser explicada pelo fato de que, conforme consta na planilha de dados, a classificação do sono é, em geral, ruim. Já com relação a ansiedade, ainda são escassas as pesquisas que comprovem ou não relação com o nível de atividade física. Porém, a literatura aponta que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos, produzindo redução da ansiedade. Considerações finais: Visto que os níveis de sono, atividade física e ansiedade foram coletados durante uma pandemia e estudos comprovam que estes foram fortemente afetados com as mudanças rotineiras

Palavras-chave: Correlação. Atividade Física. Sono. Ansiedade.

Nome dos autores: Elias Rafael Hauschild, Rodrigo Lara Rother

IMPACTO DO AFASTAMENTO SOCIAL NA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO DE BASE DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Resumo: Contextualização: A prática esportiva para crianças e adolescentes não se resume aos benefícios gerados para a saúde física, mas também social e psicológica, impactando diretamente na Qualidade de Vida (QV). Durante a pandemia, atletas jovens ingressaram em sessões online, treinando em suas casas, mas sem a convivência presencial com colegas, professores e adversários. Objetivo: Analisar os níveis de QV percebidos por atletas de voleibol feminino de base durante diferentes momentos do período de isolamento social e compará-los quanto a suas dimensões física, psicológica, social e ambiental. Metodologia: A partir do banco de dados de uma equipe de voleibol feminino, foram extraídos os resultados do questionário WHOQOL-bref para avaliações de QV das 25 atletas das equipes de competição femininas de base, com média de idade de 16,1 anos. As informações foram coletadas de abril a agosto de 2020, período em que não houveram aulas presenciais nas escolas, tampouco treinos presenciais da equipe. Também foi aplicado um segundo questionário indagando o tempo e o rigor do afastamento adotado pelas atletas. Resultados: Não foram encontradas diferenças significativa nos escores de QV quando comparados os diferentes meses da pandemia. A média foi classificada como "Boa" para todas as dimensões, sendo que a Psicológica obteve menor média, com 66,2 pontos. Já a maior foi para a Ambiental, com média de 76,4 pontos. Quanto ao tempo de afastamento, foram 163,8 dias em média. Quanto a classificação do rigor do afastamento social adotado, para uma escala de 1 a 5 (1-Nenhum; 2-Pouco; 3-Mais ou menos; 4-Muito; 5-Completamente), as médias das respostas foram: Abril (3,7) Maio (4), Junho (3,5), Julho (3,2) e Agosto (3,4). Observou-se que as atletas mais velhas apresentaram um rigor de afastamento menor que as mais jovens, com ênfase nos meses de junho, julho e agosto. Conclusão: A QV avaliada manteve-se boa e não piorou durante todo o período do afastamento social, demonstrando pouco impacto negativo neste sentido, sendo o baixo rigor um dos possíveis motivos. Mais estudos sobre os efeitos da prática de treinamentos em casa merecem atenção, os quais podem ter auxiliado positivamente nos escores de QV percebida pelas atletas, já que seguiram ativas durante toda o período.

Palavras-chave: Covid-19; Voleibol; Atletas jovens.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Tiago Almir Grunwald, Rodrigo Lara Rother

PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE TREINOS DE UM BOX DE CROSSFIT

Resumo: Contextualização: A preparação física é imprescindível nos esportes de rendimento, mas muitos a tiveram impactada negativamente devido a interrupção das atividades presenciais pela pandemia do novo COVID-19. Tornou-se importante a manutenção da continuidade do treinamento em casa para que não hajam perdas acentuadas no desempenho dos atletas. Essa perda deve ser considerada na elaboração da periodização do treinamento, quando do retorno aos treinamentos presenciais. O Estágio Profissionalizante II - Treinamento Esportivo, do curso de Educação Física - Bacharelado, proporciona a experimentação da prática profissional nesta área. Objetivo: Participar da avaliação, planejamento e desenvolvimento dos treinos semanais de um box de Crossfit da cidade de Lajeado. Procedimentos Metodológicos: O desenvolvimento deste trabalho está acontecendo na disciplina de Estágio Profissionalizante II, acompanhando por um orientador acadêmico e um profissional supervisor local. As atividades práticas visam manter os atletas preparados para os Super Games (jogos específicos do Crossfit) que é disputado em nível estadual e com data de disputa ainda indefinida. A partir dos conhecimentos adquiridos durante as disciplinas da graduação, juntamente com reuniões com a equipe técnica do local de estágio, estão sendo aplicados testes de corrida, resistência e saltos verticais com os atletas, cujos resultados servirão para elaborar e aplicar uma periodização de treinamento. Resultados Esperados: Espera-se que o treinamento realizado durante o afastamento social, mesmo que em intensidades reduzidas e em casa, tenha auxiliado na manutenção do mínimo de condicionamento físico dos atletas para que, quando os treinos voltarem às condições anteriores a pandemia do novo COVID-19, as cargas e volumes de treinos sejam de rápida adaptação por parte dos atletas competidores de Crossfit, otimizando o tempo de treinamento no período pré-competitivo.

Palavras-chave: Crossfit. Estágio. Treinamento.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Douglas Janes , Gustavo da Rocha da Silva, Lucas Ariel Dullius, Rodrigo Diedrich, Taylor Cândido Bedin, Silvane Fensterseifer Isse

A HERANÇA DA DANÇA FOLCLÓRICA ALEMÃ

Resumo: Contextualização: Os primeiros registros de danças folclóricas alemãs, após a criação do Reino Alemão no século X, apareceram no século XII. Estas danças eram dirigidas por um dançarino e sua parceira, com cantos e gestos que, então, eram imitados pelas pessoas que estavam em volta. Muitas danças tinham caráter cômico, imitando os cavaleiros em suas conquistas nas batalhas. As duas grandes guerras na Alemanha enfraqueceram a cultura popular e, assim, também a dança. No início do século XX, várias pessoas deste meio procuraram revitalizar os conhecimentos escondidos, até como uma forma de dar a volta por cima do que havia acontecido e recuperar os "bons tempos". Iniciou-se, então, um trabalho de pesquisa e registro, consultando para isso os mais idosos e documentos perdidos foram redescobertos. Em primeiro lugar, foram criadas regras bastante rígidas no que dizia respeito à forma de dança, vestimentas e comportamentos a serem adotados pelas pessoas quando estivessem usando o traje. Os jovens não entendiam essa necessidade de se apegar às regras, que muitas vezes faziam questão de infringir. Eles dançavam pelo prazer da dança, pela vontade de aprender novos movimentos, colocando suas habilidades à mostra nos bailes populares. A intenção era mera diversão, sem preocupação ou interesse cultural. Este trabalho foi desenvolvido na disciplina de Dança, do curso de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre 2020/B. Objetivos: Estudar, através da literatura, características e conceitos históricos e culturais da dança alemã e o que ela proporciona para seus participantes e produzir uma revista digital a partir dos elementos estudados. Procedimentos Metodológicos: O estudo foi feito através de pesquisa em sites tradicionalistas alemães, coletando dados sobre a origem, as vestimentas tradicionais, os tipos e curiosidades que cercam as danças tradicionalistas alemãs. De posse desses dados, foi produzida a revista digital, que contém, textos, imagens e links para sites. Possibilidades de Uso: O material traz muitas informações gerais sobre a dança tradicionalista alemã, logo, seu uso é pertinente por qualquer população que esteja interessada neste assunto.

Palavras-chave: Dança alemã. Cultura. História. Gestualidades.

Nome dos autores: Débora Mattiello, Silvane Fensterseifer Isse

DANÇA E CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Resumo: Contextualização: A dança é uma das principais práticas corporais relacionadas à promoção de saúde e redução de agravos da saúde mental e corporal na área da Educação Física. Sua prática é muito importante para promover uma melhor relação entre o corpo e a mente dos usuários do sistema de saúde. Objetivos: Compreender de que forma a dança se constitui em um meio de cuidado da saúde mental e dos afetos dos usuários do CAPS; analisar a influência da prática da dança na promoção dos cuidados relacionados à saúde mental e afetos dos usuários do CAPS; analisar quais são os principais fatores que podem gerar conforto emocional através da prática corporal da dança. Procedimentos metodológicos: Este estudo será uma pesquisa-ação. Serão realizados 8 encontros de intervenção, semanais, nos quais serão desenvolvidas aulas de dança. Como instrumentos de pesquisa serão utilizadas observações, registros em diário de campo, filmagens e grupos de discussão. A pesquisa será realizada no CAPS/Lajeado, com 10 usuários, homens e mulheres, que estiverem frequentando o mesmo no período de realização da pesquisa de campo. Resultados esperados: Através da realização da pesquisa, espera-se que a dança se constitua num meio efetivo de cuidado da saúde mental e afetivo-social dos seus praticantes. Ainda, que o ato de dançar contribua para uma maior autopercepção do sujeito, que desenvolverá os sentimentos de autoconfiança, autoestima, motivação, socialização e bem-estar, o que poderá diminuir a incidência de transtornos psicológicos. Vale também destacar a dança como dispositivo de cuidado, pois, através de gestos e movimentos, emoções que estavam reprimidas são libertadas, trazendo satisfação pessoal, sensação de euforia, prazer e superação de limites internos. Considerações finais: Os modos de cuidado em saúde mental ainda precisam de reflexão e de invenção de novos modos de intervenção. O estudo, de alguma forma, pode contribuir nesse processo de cuidado nos Centros de Atenção Psicossocial.

Palavras-chave: Dança. Cuidado. Saúde Mental.

Nome dos autores: Greice Bronca Sulzbach, Luísa Taís Busch, Luana Eidelwein, Luana Gritti, Sabrina Kich, Silvane Fensterseifer Isse

REVISTA DIGITAL: UMA NOVA FERRAMENTA DE ENSINO DA DANÇA SERTANEJA

Resumo: Contextualização: Trata-se de um estudo sobre aspectos históricos, culturais e gestualidade da dança sertaneja. O presente estudo foi desenvolvido na disciplina de Dança, do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no segundo semestre do ano de 2020. Como a disciplina ocorreu de forma virtualizada, percebeu-se a necessidade de achar diferentes maneiras de continuar produzindo conhecimentos e recursos didáticos. Objetivos: Por meio deste estudo objetivou-se conhecer os elementos históricos e culturais da dança sertaneja, bem como explorar as possibilidades de movimentos, identificando e produzindo os passos da dança. Além disso, como resultado final da pesquisa, foi elaborado um plano de aula relacionado ao gênero sertanejo e uma revista digital como recurso de apresentação do conteúdo pesquisado. Procedimentos metodológicos: Inicialmente o grupo realizou uma pesquisa sobre o gênero musical e a dança, buscando aspectos históricos, culturais, curiosidades, conceitos, influência das mulheres no sertanejo, músicas e vídeos. Posteriormente, foi realizada uma socialização das informações encontradas e a organização das mesmas. Por fim, conforme o objetivo final deste trabalho e com as informações já coletadas, elaborou-se a revista digital com o auxílio do aplicativo flipsnack.56. Como última etapa do trabalho a revista digital foi apresentada para a turma. Considerações finais: Com a realização do trabalho, pode-se perceber que existem muitas ferramentas para se utilizar nas nossas aulas e para criar materiais didático-pedagógicos. A experiência nos mostrou que é possível aprender e conviver com novas tecnologias, levando-as para o nosso cotidiano e nossa vida profissional. Nesse sentido, temos a possibilidade de utilizar essas metodologias em aulas presenciais, quando estivermos em atuação com nossos futuros alunos.

Palavras-chave: Dança sertaneja. Revista Digital. Materiais pedagógicos.

Nome dos autores: Gabriel da Cunha Rodrigues, Gabrielle Álvares Solano, Léo Augusto Gerlach Romero, Mateus André Schwigel Cassariego, Tarsila Rais Shahadeh, Silvane Fensterseifer Isse

MATERIAL DIDÁTICO: REVISTA DIGITAL SOBRE DANÇAS TRADICIONALISTAS GAÚCHAS

Resumo: Introdução: O ano de 2020 nos surpreendeu com a epidemia do coronavírus, nos colocando em um longo período de quarentena e isolamento social. Com aulas a distância, surge a necessidade de criação de materiais pedagógicos acessíveis ao ambiente virtual. Objetivo: O presente trabalho tem como objetivo apresentar a revista digital sobre Danças Tradicionalistas Gaúchas criada na disciplina de Dança do curso de Educação Física, Licenciatura e Bacharelado, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre B de 2020. Procedimentos Metodológicos: Foi realizada uma pesquisa sobre os elementos históricos, culturais e procedimentais sobre as Danças Tradicionalistas Gaúchas. Levando em conta a importância da divulgação e preservação da cultura gaúcha, o material foi desenvolvido com base nos estudos de Paixão Côrtes e Barbosa Lessa. De origem espanhola, húngara, italiana, açoriana, holandesa, argentina, ibérica ou direto dos salões de Viena. A dança tradicional gaúcha traz consigo a carga histórica de diversos povos, ressignificando a sua realidade. A revista, que contém textos e imagens, foi confeccionada a partir da ferramenta digital flipsnack que possibilita o compartilhamento de links de sites e vídeos. Considerações finais: com o período de distanciamento social surge a necessidade do aprendizado das ferramentas digitais. A virtualização das aulas e materiais didáticos trouxe a possibilidade de compartilhamento com um número maior de pessoas de diferentes lugares. A revista digital sobre Danças Tradicionalistas Gaúchas pode levar o conhecimento sobre a cultura gaúcha para além do estado do Rio Grande do Sul.

Palavras-chave: Dança Tradicionalista Gaúcha. Cultura. História. Ferramentas Digitais.

Referências:

LESSA, Barbosa, CÔRTES, J. C. Paixão. Manual de danças gaúchas. Edição 8. São Paulo: Irmãos Vitale, 1997.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Rodrigo Diedrich, Jéferson da Luz Markus, Thalissa Sulzbach, Jéssica Luana Dornelles da Costa, Alexandre Joanella, Marcos Minoru Otsuka

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR EM USUÁRIOS DO PPEPE

Resumo: Contextualização: As doenças cardiovasculares (DCV) constituem um grave problema de saúde pública no Brasil e no mundo. Sendo representadas por um conjunto de problemas que atingem o coração e os vasos sanguíneos. Contudo, a doença arterial coronariana (DAC) é uma das mais prevalentes na população, sendo uma das vias iniciais para as demais DCV, caracterizando-se pela presença de aterosclerose nas artérias, e suas complicações aumentam o risco de um evento cardiovascular agudo. Desta forma, a identificação de indivíduos que estão mais predispostos a essas condições, é de fundamental importância para prevenção e definição de tratamentos terapêuticos. Objetivos: Estratificar o risco cardiovascular em usuários de um programa de exercícios físicos Procedimentos Metodológicos: A amostra foi constituída por 10 usuários, sendo 5 homens com média de idade de 61,4 ± 10,71 anos e índice de massa corporal (IMC) de 35,24 ± 5,62 Kg/m^2 e 5 mulheres com média de idade de 64,4 ± 7,2 anos e IMC de 37,51 ± 8,81 Kg/m^2. Todos os usuários participam do Programa de Prescrição de Exercícios Físico a Populações Especiais - PPEPE, vinculado ao PULSAR - Centro de Avaliação e Reabilitação Física da Univates. O instrumento de coleta utilizado foi um estimador de risco de doença cardiovascular, produzido pela American Heart Association e o American College of Cardiology, que classifica nas categorias de baixo (<10%), intermediário (10% a 20%) e alto risco (20%). Resultados: Após a análise de dados, verificou-se que do sexo masculino, um usuário apresentou baixo risco para DAC em 10 anos e quatro apresentaram alto risco. Já em relação às mulheres, uma apresentou baixo risco de desenvolver DAC, duas apresentaram um risco intermediário e duas apresentaram alto risco de desenvolver a doença em 10 anos. Conclusão: Com base nos resultados, pode-se concluir que a maioria do público masculino participante do programa em questão apresenta alto risco de desenvolver a DAC, já do sexo feminino, a quantidade de usuárias que apresentam alto risco é menor se comparada com as que apresentam risco baixo e intermediário para a doença.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares, risco, estratificação.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Milena Morais Rosa, Leandro Oliveira Rocha

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II: A VIVÊNCIA NO TREINAMENTO ESPORTIVO DE JIU-JITSU

Resumo: Durante a graduação temos a oportunidade de realizar estágios em diferentes instituições para construir novas experiências e compreender o campo de atuação profissional da Educação Física. Através do Estágio Profissionalizante II, do curso de Educação Física Bacharelado da Univates, podemos fazer a conexão entre a teoria e a prática do treinamento esportivo, por meio de observações e da realização de uma proposta de atuação, a ação diferencial. Objetivo: Neste relato de estágio apresentamos o programa de testes físicos elaborado e aplicado especificamente com atleta de Jiu-Jitsu. Procedimentos Metodológicos: A prática de estágio foi realizada no semestre de 2020/B, com lutadores de Jiu-Jitsu da Associação de Artes Marciais do Vale do Taquari (AAMVT), localizada em Lajeado/RS. Depois de acompanhar o treino técnico e a preparação física da equipe, foi organizada uma bateria de testes específicos para acompanhar o nível do condicionamento físicos dos atletas de Jiu-Jitsu, sendo eles: barra fixa com kimono, salto vertical, flexão de braço no solo e abdominais. Paralelamente, foi estruturado um programa de treinamento funcional composto por circuitos de oito exercícios multiarticulares, alternando exercícios de membros superiores e inferiores. Após três semanas os testes foram repetidos, cujos resultados são digitados em planilhas e compartilhados com o supervisor local. Resultados esperados: A correlação dos resultados mostra avanço na capacidade cardiorrespiratória dos atletas, mas, como o estágio está em andamento, ainda haverá novas avaliações para confirmar os resultados e ajustar o programa de preparação física específica. Por isso, esperamos que a bateria de testes seja implementada na periodização de treinamento dos atletas de Jiu-Jitsu da AAMVT, bem como o programa de treinamento funcional. Considerações finais: Destacamos a importância de organizar testes e programas de treinos para cada modalidade luta, considerando suas características específicas. Além disso, enfatizamos a relevância do momento de estágio na formação acadêmica, sobretudo diante da possibilidade de vivenciar diferentes campos de atuação, compreender as atribuições específicas do profissional de Educação Física na área do treinamento esportivo e qualificar a atuação profissional futura.

Palavras-chave: Educação Física. Avaliação física. Jiu-Jitsu. Estágio Profissionalizante.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduardo da Silva Rosa, Rodrigo Michels Ritter e Roger Haag Swarovsky, Derli Juliano Neuenfeldt

PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA DISCIPLINAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO

Resumo: Este trabalho foi desenvolvido na disciplina de Educação Física - Anos Finais do Ensino Fundamental, do curso de Educação Física, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. A disciplina está sendo desenvolvida virtualmente com uso de instrumentos tecnológicos, ambiente de aprendizado inovador e videoconferências. Este trabalho tem como objetivo apresentar uma proposta pedagógica para aulas de Educação Física para os Anos Finais. Procedimentos Metodológicos: sustentou-se na abordagem crítico-emancipatória, utilizando métodos presentes na mesma, que se voltam para uma participação ativa do aluno - nesse caso, alunos de sétimo ano - em cada aula realizada. Além disso, em um primeiro momento, foi realizado um trabalho de pesquisa com dois profissionais atuantes em uma escola de Lajeado. Um dos profissionais atua como membro da equipe diretiva, enquanto o outro, tem formação e atua diretamente com aulas de educação física. Diante dos resultados, começou-se a elaborar a proposta pedagógica. Estabeleceu-se também características da turma envolvida com a proposta, destacando possibilidades e desafios presentes neste grupo. Resultados: com os objetivos bem definidos, elaboraram-se aulas regidas pelas unidades temáticas presentes na BNCC, com exemplos de atividades que poderiam ser realizadas e habilidades que pretendíamos que os alunos desenvolvessem. Por último, mas não menos importante, definimos quais seriam as formas de avaliação das aulas desenvolvidas, para que pudéssemos estabelecer parâmetros e detectarmos se os alunos atingiram ou não os objetivos. Na etapa final, foram construídos três planos de aula para ministrarmos. Todos os planos possuíam uma condição para sua realização. O primeiro deles se tratava de um plano presencial, sem restrições em relação ao distanciamento social. O segundo, tratava-se de um plano para ser encaminhado de forma remota para os alunos. O terceiro, tratava-se de um plano pensando na possibilidade de vivenciarmos o mesmo na Univates, seguindo todos os protocolos de segurança. Considerações Finais: Como ainda não foi possível colocar em prática esta proposta, não podemos afirmar se haveria sucesso, mas analisando os pontos, acreditamos que se trata de uma proposta válida e muito proveitosa para os alunos que se envolverão.

Palavras-chave: Educação Física, Crítico-Emancipatória, Anos Finais do Ensino Fundamental.

Nome dos autores: Cândido José Francke Grings, Silvane Fensterseifer Isse

AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Resumo: Contextualização: Este trabalho constitui-se no projeto de TCC I, realizado no Curso de Educação Física, Licenciatura da Universidade do Vale do Taquari - Univates. O tema do estudo é a relação entre as aulas de Educação Física e a Deficiência Intelectual. Objetivos: compreender quais são as aprendizagens produzidas por estudantes com deficiência intelectual nas aulas de Educação Física; analisar as atitudes dos estudantes em relação às explicações dos professores; analisar situações pedagógicas criada pelos professores e analisar ações, falas e movimentos dos estudantes nas aulas de Educação Física. Procedimentos Metodológicos: Trata-se de uma pesquisa qualitativa. Os instrumentos de pesquisa a serem utilizados serão: observações, registros em diário de campo e entrevistas semiestruturadas. Os participantes do estudo serão um professor e uma professora da área de Educação Física e os alunos de uma das turmas (aproximadamente 7 alunos) de uma APAE da Região do Vale do Taquari, que estiverem frequentando as aulas no primeiro semestre de 2021. Resultados Esperados: Esse estudo é relevante, pois permitirá que se compreendam as particularidades da aprendizagem dos alunos com deficiência intelectual e o papel dos professores e dos colegas nesta aprendizagem. O estudo poderá dar visibilidade ao papel da Educação Física na educação de estudantes com deficiência intelectual. Considerações Finais: Compreender como os estudantes que têm deficiência intelectual conseguem aprender nas aulas de Educação Física é uma questão que ainda merece muito estudo.

Palavras-chave: Educação Física. Deficiência Intelectual. Aprendizagem.

Nome dos autores: Sabrina Raquel Kich, Derli Juliano Neuenfeldt

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA ALÉM DA ESCOLA

Resumo: Contextualização: A educação, por conta da pandemia, está passando por um período de mudanças nas metodologias de ensino que estávamos acostumados presencialmente, potencializando novas formas de ensinar, como o ensino remoto e as aulas virtuais. Adaptando-se, também, a forma de ensinar nas aulas de Educação Física em que alunos e professores tiveram a necessidade de construir novos meios para realizar as aulas dessa disciplina. Por isso, é importante investigar a compreensão das pessoas que estão inseridas na educação nesse momento, conhecendo metodologias de ensino e atividades desenvolvidos nas aulas que ocorreram em casa e como se fez o uso das tecnologias digitais. Objetivo: Este estudo tem como objetivo investigar como a Educação Física Escolar foi desenvolvida nos Anos Finais do Ensino Fundamental, no período de aulas remotas, destacando potencialidades didático-pedagógicas que emergiram nesse momento sem aulas presenciais. Procedimentos metodológicos: A pesquisa é qualitativa e caracteriza-se como um estudo de caso. Será desenvolvida em uma turma de 7° ano dos Anos Finais do Ensino Fundamental de uma escola pública do Vale do Taquari/RS/BRA. Participarão da pesquisa um membro da equipe diretiva, o professor de Educação Física e oito estudantes. Os instrumentos utilizados para a coleta de informação serão: entrevistas semiestruturadas para professor e equipe diretiva e, grupo focal com oito estudantes. Resultados esperados: Espera-se com esse estudo entender quais as mudanças que o ensino remoto/virtual trouxe para o campo educacional, para a Educação Física e para os alunos. Acredita-se que também será possível conhecer metodologias de ensino e atividades desenvolvidas que emergiram nesse momento com potencial para serem incorporadas no ensino presencial.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Anos finais. Ensino remoto.

Nome dos autores: Julia Brunetto Pinto, Daniela Pagnussatt de Lima, Leandro Oliveira Rocha

JIU-JITSU NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DISCUTINDO POSSIBILIDADES DE ENSINO

Resumo: Este trabalho, elaborado em 2020 na disciplina de Lutas, do curso de Educação Física da Univates, tematiza o ensino das lutas e tem por objetivo discutir o planejamento de ensino do Jiu-Jitsu na Educação Física escolar. Metodologicamente, foi realizada a leitura sobre as lutas na escola e uma entrevista semiestruturada, de caráter aberto, com um professor de Jiu-Jitsu, o qual é diplomado em Educação Física Bacharelado, atua como lutador a 12 anos e tem 7 anos de experiência como instrutor em uma academia de Jiu-Jitsu localizada na serra gaúcha, em Guaporé. Para identificar melhor os fundamentos básicos do Jiu-Jitsu e sua organização do ensino, além da entrevista foi realizada uma observação de aula desta arte marcial para crianças de 8 anos de idade. Dentre os resultados, destacamos a discussão dos valores éticos e filosóficos das artes marciais, o reconhecimento das tradições, dos mestres e da hierarquia do Jiu-Jitsu, a desconstrução da noção de luta como ato de violência e a ampliação do vocabulário psicomotor como conteúdo que integram o ensino do Jiu-Jitsu na escola e fora da escola. Na acadêmica de Jiu-Jitsu, identificamos a ênfase atribuída ao aprimoramento de gestos técnicos, visando a efetividade em combate e a evolução do praticante dentro da arte marcial. Por sua vez, na escola a literatura destaca a reconstrução o sentido educativo das lutas por meio da reflexão crítica e a experimentação corporal. Assim, em posse das informações coletadas e leituras subsequentes elaboramos um planejamento de ensino de Jiu-Jitsu para turmas de Anos Iniciais do Ensino Fundamental, composto por uma sequência pedagógica de cinco aulas com uma hora de duração. Em conclusão, ressaltamos a possibilidade de desenvolver o Jiu-Jitsu na Educação Física escolar de maneira lúdica e cooperativa, a partir de experiências e conhecimentos prévios dos estudantes e da problematização de temas inerentes às lutas. Por isso, é de extrema valia que professores de Educação Física escolar assumam o desafio de pensar as lutas na escola com vistas à formação crítica e humanizada dos estudantes, trazendo à tona a função social da escola na contemporaneidade.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Jiu-Jitsu. Planejamento de ensino. Pesquisa qualitativa.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Ana Júlia da Silveira, Maria Eduarda dos Reis Silva, Derli Juliano Neuenfeldt

AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Resumo: Este trabalho faz parte do Estágio Supervisionado I - Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental do curso de Educação Física - Licenciatura, o qual foi desenvolvido em uma Escola Particular do município de Lajeado/RS/BRA. O objetivo deste trabalho é apresentar a experiência docente do Estágio Supervisionado I com uma turma de primeiro ano. Procedimentos Metodológicos: O horário da aula era das 7:30 às 8:20 totalizando 50 minutos, nas sextas-feiras. As aulas eram planejadas durante a semana, a partir de pesquisas em livros e sites da internet. Na sexta-feira era a nossa orientação semanal com o supervisor da Universidade do Vale do Taquari - Univates e no mesmo dia encaminhávamos o plano de aula para a professora titular. A professora revisava os planos e os encaminhava para os estudantes em forma de vídeo, explicando como iria funcionar a atividade e ao final mandava um áudio de incentivo via whatsapp. Resultados: Foram planejadas oito aulas remotas, sendo quatro aulas sobre jogos e brincadeiras da cultura popular e os outras quatro sobre brincadeiras lúdicas. No dia 03/11/2020 as aulas voltaram a ser presenciais. A partir disso, para reconhecimento da turma, observamos uma aula e após passamos a ministrar as aulas. Procuramos desenvolver conteúdos que proporcionassem uma grande variedade de atividades de exploração corporal, troca de experiências e que respeitasse a individualidade e a cultura de cada um. Quanto ao retorno das atividades remotas não obtivemos um bom resultado, porém as aulas presenciais superaram nossas expectativas. Embora estivéssemos com medo por não termos um contato anterior com as crianças, ficamos muito felizes com a forma que nos receberam e por participarem das atividades propostas presencialmente. Considerações Finais: O Estágio I foi bem similar com o Estágio II, Anos Finais, realizado no primeiro semestre de 2020, porém a diferença é que no primeiro não tivemos contato com os alunos. Outra diferença foi que no final do Estágio I felizmente conseguimos ministrar aulas presencialmente. Essa experiência foi extremamente importante para nós estagiárias, pois a presença física possibilita ver a expressão nos seus rostinhos, poder escutar as suas risadas, trocar ideias com eles, poder ver também que os planos propostos estavam saindo como o planejado.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Planejamento. Aulas presenciais. Educação Infantil. Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

Nome dos autores: Mauricio Facchini, Leandro Oliveira Rocha

EXERCÍCIOS PREVENTIVOS DE LESÕES PARA ATLETAS DE CATEGORIA DE FUTEBOL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Resumo: Introdução: Neste relato de experiência de Estágio Supervisionado II: Treinamento Esportivo, do curso de Educação Física Bacharelado da Univates, apresentamos a ação diferencial desenvolvida junto à Associação Esportiva Recreativa Cultural (AERC) Juventus, entidade que atua na formação de atletas de categorias de base de futebol masculino. A prática do estágio foi realizada no munícipio de Teutônia com os atletas de 15 a 17 anos das categorias sub-15 e sub-17, cujo treinos são realizados duas vezes por semana, quartas e sextas-feiras respectivamente. Dentre das atividades desenvolvidas no estágio, foi realizado como ação diferencial a realização de exercícios preventivos de lesão. Sabe-se que lesões em atletas de futebol são comuns, geralmente causadas por fatores extrínsecos e intrínsecos. Dessa maneira, realizar exercícios que ajudem a prevenir ou diminuir a gravidade destas lesões é essencial para atletas de futebol que ainda estão em período de formação. Objetivo: Realizar exercícios preventivos de lesão em atletas de futebol. Procedimentos metodológicos: Como a ação diferencial do estágio consiste na realização de exercícios de preparação física específica, visando a prevenção de lesões, o primeiro passo foi fazer uma leitura complementar sobre a preparação física e as lesões mais frequentes em atletas jovens de futebol. Posteriormente, foi realizado a prescrição de exercícios de acordo com as solicitações dos treinadores e as demandas observadas. Os exercícios preventivos foram realizados nos 15 primeiros minutos de cada sessão, duas vezes por semana, durante seis semanas. Resultados: Embora identificar os resultados dos exercícios complementares para os atletas careça de análises a médio e a longo prazo, foi possível identificar a adesão significativa dos atletas, uma excelente cooperação dos treinadores e diretores da AERC Juventus. Conclusão: O diálogo com os atletas e o apoio dos treinadores é central para dar sentido aos exercícios preventivos, mesmo que ainda sejam considerados como atividade complementar do treinamento. Espera-se que os exercícios preventivos realizados de forma complementar sejam integrados ao cronograma de treino regular dos treinadores destas categorias, o que permitirá analisar sua efetividade na preparação física e na diminuição de lesões.

Palavras-chave: Educação Física. Estágio Profissionalizante. Prevenção de lesões. Futebol.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Eduardo Becker, Émely Fiegenbaum, Tarsila Shahadeh, Carlos Leandro Tiggemann

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS COM A CAPACIDADE AERÓBICA MÁXIMA DE ESTUDANTES DE UMA TURMA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo: O consumo de oxigênio máximo (VO2max) é a unidade que mede a capacidade aeróbica máxima de um indivíduo. Na Educação Física, o teste de VO2max pode ser utilizado para uma prescrição adequada de exercícios assim como para o acompanhamento do treinamento. Através da obtenção desse dado, podemos objetivar a melhora da capacidade cardiorespiratória. Objetivo: O presente trabalho tem como objetivo analisar a relação entre medidas antropométricas com o VO2max dos alunos de uma turma do curso de Educação Física. Procedimentos Metodológicos: o estudo foi realizado com 17 alunos da disciplina de Medidas de Avaliação em Atividade Física e Saúde do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates no semestre de 2020/B. Entre os participantes 10 mulheres e 7 homens com idades entre 18 e 33 anos. Os alunos preencheram um banco de dados com suas medidas: estatura, massa corporal e índice de massa corporal. Posteriormente, a turma foi dividida pela metade onde um grupo foi submetido ao protocolo do teste de Cooper e o outro, ao Yoyo test para determinar o valor do VO2max. A correlação de Pearson foi utilizada para verificar a associação entre as variáveis ($p<0,05$). Resultados: Os resultados antropométricos de média e desvio padrão foram: massa de 71,67±15,59 kg, estatura de 173,06±8,76 m, IMC de 23,15±3,52 e VO2max de 47,83±7,46. Não foi encontrada correlação significativa entre os resultados antropométricos e VO2max. Considerações Finais: Medidas antropométricas dentro da normalidade não garantem uma boa capacidade aeróbica.

Palavras-chave: Educação Física. Massa Corporal. Estatura. IMC. VO2max.

Referências:

DELGADO, Leonardo de Arruda. Avaliação Cardiorrespiratória. São Luis, 2004.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Álvaro de Maman , Alessandra Brod

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: OS SIGNIFICADOS DAS MEMÓRIAS CORPORAIS

Resumo: O presente projeto, um estudo qualitativo do tipo descritivo busca compreender o significado das memórias corporais proporcionados pelas aulas de educação física escolar. A escolha do assunto ocorreu em virtude de haver um número reduzido de pesquisas a respeito das memórias das práticas de atividades físicas na escola, e também pela convivência com o contexto deste estudo. A Educação Física Escolar não deve apenas realizar atividades esportivas, recreativas ou que promovam o desenvolvimento motor e sim atividades que instigam o aluno a entender os limites do próprio corpo, exercendo o papel de compreendê-lo como sujeito ativo dentro do espaço da escola e da sociedade. Assim, o objetivo deste estudo é Descrever através do resgate da memória das pessoas, as histórias de vida quanto às práticas de atividades físicas, no período escolar e verificar como elas influenciaram sua formação pessoal. Especificamente analisar as aprendizagens das pessoas quanto aos benefícios das práticas de atividades físicas quando estavam na escola; apontar os aspectos da formação pessoal que as práticas de atividades físicas marcaram nas memórias de vida; e verificar os significados atribuídos às vivências das pessoas com o brincar, com a prática de esportes e com exercícios físicos. Para tanto será realizado entrevistas com roteiro semiestruturado, observando os cuidados éticos. A análise de dados será feita através da análise de conteúdo buscando organizar os dados em categorias para a escrita do artigo. Espera-se com isso, compreender experiências e fatos da Educação Física que marcaram a vida das pessoas. As quais foram fundamentais como ferramentas no processo de formação humana e social dos indivíduos.

Palavras-chave: Educação Física, Memória, Formação Pessoa, Escola.

Nome dos autores: Álvaro de Maman, Giana da Silva, Lucas Garcia, Ricardo Rosa da Silva, Derli Juliano Neuenfeldt.

PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA UMA TURMA DO 6º ANO DE UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE NOVA BRÉSCIA/RS

Resumo: Introdução: Este trabalho apresenta uma proposta pedagógica elaborada na disciplina de Educação Física - Anos Finais do Ensino Fundamental do curso de Educação Física da Univates. Ela faz parte de um processo realizado a partir de pesquisas bibliográficas e entrevistas realizadas com integrantes de uma escola do município de Nova Bréscia/RS. Objetivo: Apresentar o processo de elaboração de uma proposta pedagógica para aulas de Educação Física para uma turma do 6.º ano do Ensino Fundamental. Metodologia: Inicialmente realizamos um estudo de campo através de uma entrevista com a diretora da escola e a professora de educação física da turma para conhecer o funcionamento da escola, valores e filosofia, como é o sistema avaliativo e como estão sendo as aulas em tempos de pandemia. Pedimos à professora as características da turma, sua metodologia de ensino, entre outras questões. Buscamos em pesquisas bibliográficas suporte na metodologia de ensino crítico-superadora para a construção da proposta. Nessa abordagem a Educação Física tem como função fazer com que o aluno discuta os seus conhecimentos culturais, ou seja, seu conhecimento adquirido a partir de vivências fora da escola. Resultados: definimos como objetivos da proposta: aprimorar nos estudantes noções de cooperação, trabalho em equipe, raciocínio lógico e estratégias de realização de atividades a partir do conhecimento de jogos eletrônicos; conhecer e executar elementos do atletismo como modalidade esportiva olímpica; apresentar e oportunizar aos alunos a vivência de práticas corporais de aventuras urbanas. Estruturamos 10 aulas de acordo com a BNCC (BRASIL, 2017), duas aulas na unidade temática brincadeiras e jogos e como objeto de conhecimento os jogos eletrônicos, uma aula sobre conhecimentos gerais dos esportes de marca, cinco aulas de esportes de marca, especificamente, o atletismo e duas aulas sobre esportes de aventura urbana tendo como objeto de conhecimento o parkour. Quanto à avaliação criamos uma tabela destacando critérios, instrumentos e percentual de nota para cada critério. Considerações Finais: destacamos que a relação professor-aluno, o professor deve ter uma postura de diálogo, sendo um mediador e problematizador dos conteúdos e suas relações com a sociedade, avaliando o aluno observando-o ao longo de todo o processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Educação Física. Metodologia. Avaliação.

Referências:

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Tiago Andrei Lorscheiter, Leandro Oliveira Rocha

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA ATLETAS DE JIU-JITSU

Resumo: Introdução: O Treinamento Funcional (TF) abrange variados exercícios físicos que podem ser utilizados na promoção de saúde, na prevenção de doenças e na preparação física de atletas, sejam profissionais ou amadores. No âmbito das lutas, o TF permite adequar exercícios físicos aos gestos técnicos e movimentações específicas realizadas pelos lutadores durante o combate, consistindo grande aliado no condicionamento físico, como treino complementar. Objetivo: Elaborar e desenvolver um programa de TF específico para atletas de Jiu-Jitsu, visando complementar a preparação física dos competidores. Metodologia: Este estudo consiste no relato da ação diferencial do Estágio Profissionalizante II: Treinamento Esportivo, realizado durante o semestre de 2020/B no Centro de Treinamento Alliance Mário Reis, localizado em Lajeado/RS. Após observar a rotina de treinamento dos atletas de Jiu-Jitsu e a preparação física realizada por alguns atletas na academia de musculação, foram elaborados e desenvolvidos circuitos de TF com 20 minutos de duração, realizados antes dos treinos técnicos. Antes de iniciar o programa de TF, foram realizados os testes de: Barra fixa com kimono, salto vertical, flexão de cotovelos e abdominais; que foram repetidos a cada 3 semanas. Resultados: Após 9 semanas de TF, verificou-se aumento de força e melhora na capacidade cardiorrespiratória. Além de ganhos na preparação física, os atletas salientaram melhora no rendimento físico durante as lutas realizadas no treinamento técnico, o que favoreceu para na adesão e empenho dos atletas na realização do TF e na motivação para alcançar seus objetivos na competição de Jiu-jitsu. Conclusão: Embora os atletas que participaram dessa ação diferencial obtenham avanços no que se refere à preparação física, é importante reformular constantemente os exercícios utilizados no TF, adequando-os para o nível atual de cada atleta. Da mesma forma, é vital manter o TF como treino complementar e a bateria de testes, cujos resultados também agem na motivação, na frequência, e na dedicação dos atletas para realizar o treinamento.

Palavras-chave: Educação Física. Treinamento Funcional. Jiu-Jitsu. Prescrição de treino. Estágio Profissionalizante.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Raquel Cristina Michel, Derli Juliano Neuenfeldt, Rogério José Schuck, Adriano Edo Neuenfeldt , Tania Micheline Miorando, Sofia Daniela Giacobbo Schonffeldt

DIFERENÇAS ENTRE ENSINO PRESENCIAL E VIRTUAL: PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES DA GRADUAÇÃO

Resumo: Contextualização: A história mundial, no ano de 2020, é marcada pela pandemia causada pelo vírus Sars-Cov-2 (Covid-19). Consequentemente, a pandemia afetou a rotina de todos. No ensino formal, as aulas presenciais foram suspensas. Contudo, a continuidade foi dada por meio de aulas virtualizadas ou remotas. Objetivo: analisar a percepção de estudantes da graduação da modalidade presencial quanto às diferenças em relação ao ensino virtualizado síncrono experimentado no primeiro semestre de 2020. Procedimentos Metodológicos: a pesquisa caracteriza-se como qualitativa e descritiva. Sobre o contexto do estudo, trata-se de uma instituição de Ensino Superior do RS/BRA que teve as aulas presenciais suspensas, mas que proporcionou a continuidade delas utilizando-se de ambientes virtuais de aprendizagem e tecnologias digitais. A coleta de informações foi realizada por meio de um questionário elaborado no google forms, respondido por 245 estudantes dos cursos de Enfermagem, Educação Física, Arquitetura, Engenharias, Administração, Ciências Contábeis, Pedagogia e Direito. Resultados: existem diferenças consideráveis na percepção dos estudantes em relação às aulas virtualizadas síncronas comparadas às presenciais. Dentre elas destacam-se, no ensino virtualizado, o ganho do tempo despendido com o deslocamento até a instituição de ensino permitindo maior tempo para o estudo, a oportunidade de estudar no conforto do lar, a disponibilidade dos docentes para sanar dúvidas, preparar aulas e atividades. Ainda, salientam o aumento da participação (virtual) de profissionais para trocas de experiências, aprendizagens no uso das tecnologias digitais e participação ativa de estudantes que presencialmente não se manifestavam. Em contrapartida, no ensino presencial, os estudantes destacaram que há maior interação com o professor contribuindo na aprendizagem, maior facilidade para concentração e que aulas práticas não podem ser substituídas virtualmente. Considerações finais: constata-se que conhecimentos conceituais podem ser desenvolvidos virtualmente, contudo os estudantes manifestam a necessidade do ensino presencial, principalmente no que toca aprendizagens procedimentais e que necessitam a relação do outro. Dessa forma, o ensino híbrido pode ser uma possibilidade que contemple as duas formas de ensino.

Palavras-chave: Ensino superior. Ensino Híbrido. Percepção. Aulas virtuais.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Elias Rafael Hauschild, Alessandra Brod

RELATO DO ESTÁGIO NA CURES 2020B

Resumo: Este trabalho relata as vivências do Estágio I em saúde do curso de Educação Física Bacharelado da Univates, Lajeado/RS. Objetivou-se compreender o funcionamento da CURES; aprender a trabalhar de forma multidisciplinar e interdisciplinar com empatia e imparcialidade, respeitando as singularidades dos usuários. O trabalho multidisciplinar tem sido um novo desafio para os profissionais da área da saúde. Na CURES realiza-se estes à usuários de municípios do Vale do Taquari, encaminhados pela Rede de Saúde e pelo Centro Clínico da Univates. Os usuários são acompanhados por laudo psicológico, emocional, comportamental e fisiológico. A CURES, pertencente á Univates, dispondo de espaço físico e infraestrutura ampla. Utilizamos os espaços do Complexo Esportivo, o que potencializa nossas atividades no Grupo de Atividades Físicas, com diversificação e ricas vivências. Durante o semestre 2020/B atendemos no grupo 10 usuários, que já frequenta a CURES há 2 anos, tendo um grande laço afetivo, tornando os atendimentos ainda mais significativos. Os usuários possuem doenças diversas: diabetes, hipertensão, obesidade, depressão e fibromialgia. Ao início do estágio não é perceptível a importância do trabalho multidisciplinar, e o quão enriquecedor pode ser. As experiências são inenarráveis, as discussões e troca de informações despertaram um novo olhar clínico profissional. Ao final de cada atendimento realizamos as evoluções e discutimos as individualidades dos usuários, o que permite executar os atendimentos em harmonia multidisciplinar. Procuramos alternar as atividades com treinamento resistido e aeróbicos. Chamou a atenção no jogo Câmbio um forte espírito competitivo, mas de forma saudável rendendo muitas risadas. O relato a satisfação com jogos esportivos, nos permite apontar importância destes com objetivo de integração e saúde. Também, ao final dos atendimentos propomos brincadeiras, trazendo momentos mais prazerosos. O estágio superou minhas expectativas pois enriqueceu de forma inestimável meu currículo. Saio com o olhar de um futuro profissional já conscientizado da importância do trabalho multidisciplinar.

Palavras-chave: Equipe Multidisciplinar; Exercício físico; Estágio curricular.

Nome dos autores: Thalissa Sulzbach, Rodrigo Diedrich, Jéferson da Luz Markus, Jéssica Luana Dornelles da Costa, Alexandre Joanella, Marcos Minouro Otsuka

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I-EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E INCLUSÃO: AÇÃO DIFERENCIAL EM USUÁRIA COM HÉRNIA DISCAL E ESTENOSE DO CANAL RAQUIDIANO

Resumo: Introdução: O Programa de Prescrição de Exercícios a Populações Especiais - PPEPE tem por objetivo a promoção e reabilitação em saúde em indivíduos com doenças crônicas. O programa conta com alunos que estão realizando o estágio profissionalizante I, de educação física, saúde e inclusão. Com o propósito de realizar uma ação diferencial que visa um treino complementar ao já realizado virtualmente pelo programa, há o acompanhamento de uma usuária que apresenta hérnia discal e estenose do canal raquidiano. Objetivo: Acompanhar o desenvolvimento de treinamentos de uma pessoa com hérnia discal e estenose no canal raquidiano e avaliar a percepção de dor da usuária vinculada com o exercício físico. Procedimentos metodológicos: O estudo é através de um relato de caso. A usuária é do sexo feminino, 69 anos, e em seu prontuário refere dor causada pela estenose do canal raquidiano entre L4-L5 e L5-S1 e pela hérnia de disco entre L4-L5 e L5-S1, além de hipertensão arterial sistêmica (HAS). A mesma já realiza exercícios físicos três vezes na semana, vinculados ao PPEPE, assim, a ação diferencial consiste na aplicação de alongamentos e exercícios específicos para o alívio de dor nessa região, nomeados como Treino Rosa e Treino Azul. Os mesmos foram entregues de forma impressa, com orientação de realizar nos dias que não houvessem os treinos virtualizados do PPEPE. Para avaliação da eficácia no alívio da dor, está sendo realizado semanalmente, relatos de caso via Google Meet. A avaliação está sendo apenas com relato de caso visto que não se está presente durante estes treinos para apresentar escala de dor para a mesma. Resultados: O acompanhamento dos treinamentos ainda está sendo realizado, mas já há relatos positivos da usuária que informou que se sente melhor ao realizar os exercícios prescritos. Considerações finais: A partir do relato de caso, concluo que os exercícios prescritos para a usuária estão sendo benéficos ajudando a estabilizar o sua de dor na coluna.

Palavras-chave: Estenose. Hérnia de disco. Exercício Físico.

Referências:

MARTINS, Délio Eulálio; PUERTAS, Eduardo Barros; WAJCHENBEG, Marcelo. Clinica da coluna vertebral. 1ed. São Paulo: Atheneu, 2014. KLEINPAUL, Julio Francisco et al. Dor lombar e exercício físico. Revista digital Buenos Aires, v.13, n.127, 2008.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Iara Regina Gräbin, Carlos Leandro Tiggemann

EXERCÍCIO FÍSICO PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2: UM ESTUDO DE REVISÃO

Resumo: A diabete é uma doença crônica, em que há um mau funcionamento do pâncreas fazendo com que haja uma baixa ou ineficiente ou inexistente produção de insulina, hormônio responsável pela redução da glicemia. Considerando os dados do Atlas do Diabete (2019), estima-se que 463 milhões de pessoas no mundo vivem com a doença, sendo que no Brasil são cerca de 16 milhões de pessoas, sendo que cerca de 90% possui a diabete do tipo 2. Além da terapia medicamentosa, a realização de exercícios físicos, podem contribuir para o controle da doença. Objetivo: Compreender os efeitos do exercício físico em pacientes com diabetes do tipo 2. Procedimentos Metodológicos: Pesquisas em artigos científicos e em documentos oficiais. Para a análise das informações, foram elencados os pontos no que se refere a ação dos medicamentos e cuidados, tipo de treinamento recomendado. Resultados: Avaliação preliminar do paciente é um fator importante para a prescrição de exercícios, visando principalmente identificar a utilização ou não e qual o tipo de medicamento utilizado, bem como fatores de risco associados à doença. A importância da utilização da insulina, está na redução da glicemia sanguínea, efeito similar promovido pela realização de exercícios físicos. Desta forma, a recomendação é que se faça a verificação da glicose antes a realização do exercício, considerando que o maior nível de segurança é entre 100 a 300mg/dL de glicemia. Valores inferiores a 100mg/dL podem indicar a necessidade de ingestão de carboidrato, sendo que valores acima de 300mg/dL podem indicar a não realização da sessão de exercícios. A recomendação é preferencialmente de exercícios aeróbicos ou então exercícios combinados, moderado a vigoroso de 150 min ou mais, por semana, distribuídos em uma frequência semanal de 3 a 5 sessões, com duração de 30 a 60 min e intensidade de 50% a 70% da FCmáx. Outro aspecto relacionado à doença refere-se a neuropatia periférica, em que atividades de baixo impacto são recomendadas, como por exemplo exercícios em meio aquático. Considerações Finais: A compreensão dos efeitos da diabete tipo 2 no organismo, bem como as alterações que ocorrem em decorrência da realização do exercício físico, enaltecem a importância do cuidado com o paciente, tendo como objetivo principal contribuir para a saúde e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício Físico. Diabete tipo 2. Controle.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Júlia Cristine Marasini, Júlia Pelegrini Fortunato, Macsine Boni, Maica Cristina Wahlbrink, Rodrigo Ritter, Sofia Spellmeier, Silvane Fensterseifer Isse

EXPLORAÇÃO DE RECURSOS DIGITAIS PARA A ELABORAÇÃO DE MATERIAIS DIDÁTICOS PARA O ENSINO DO FORRÓ

Resumo: Introdução: Este resumo descreve um trabalho elaborado para a disciplina de Dança dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura, e cursada como eletiva pelo curso de Pedagogia, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. Trata-se de um estudo sobre a história, cultura, música e gestualidades da dança forró. Objetivo: realizar uma pesquisa sobre a dança forró, organizando as informações na forma de uma revista digital. Procedimentos Metodológicos: No primeiro momento, cada um dos integrantes do grupo buscou informações e, em seguida, em pequenos grupos, as informações foram reunidas, sendo construído um breve resumo, abordando aspectos culturais, históricos, artísticos e musicais do forró. Com todas as informações reunidas, o grupo deu início à elaboração de uma revista digital, utilizando o aplicativo Joomag. Todas as informações coletadas foram organizadas em pequenos tópicos ou de maneira descritiva, juntamente com imagens e, também, alguns links de músicas e vídeos. Resultados: A partir da experiência de construção da revista foi possível explorarmos novas ferramentas digitais de maneira coletiva e individual, além de trabalharmos com a interação entre cursos, visto que, juntamente com os alunos do curso de Educação Física estão pesquisando duas alunas do curso de Pedagogia, permitindo assim que alunos com diferentes olhares compartilhem saberes e dúvidas, enriquecendo o trabalho realizado. Considerações finais: Todo esse processo se tornou possível em função do cenário atípico que estamos vivendo, que fez com que todo o contexto das aulas fosse reorganizado pelos professores, o que oportunizou aos estudantes a possibilidade de exploração e interação com outras ferramentas digitais que podem ser usadas a favor da educação.

Palavras-chave: Forró. Dança. Ensino. Cultura. Ferramentas Digitais.

Nome dos autores: Eduardo da Silva Rosa, Felipe Knapp, Gabriel Berta, Maria Eduarda dos Reis Silva, Rafael Graciola Conzatti e Silvane Fensterseifer Isse

TRANSFORMAÇÕES E HISTÓRIA DA DANÇA FUNK

Resumo: Introdução: Este trabalho foi desenvolvido na disciplina Dança, do curso de Educação Física, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. Trata-se de um estudo sobre aspectos históricos, culturais e gestualidades da dança funk. Devido à pandemia do COVID-19,a disciplina está sendo desenvolvida virtualmente, com uso de instrumentos tecnológicos, novas formas de comunicação, ambiente de aprendizado inovador e videoconferências. Objetivos: 1) estudar a história do funk: as curiosidades, a cultura, os preconceitos, as gestualidades, imagens, as danças, as músicas e os instrumentos musicais utilizados no Brasil e nos demais países; 2) produzir uma revista digital para a apresentação dos elementos estudados. Procedimentos Metodológicos: Em um primeiro momento, foram feitos grupos de cinco pessoas. Em seguida, o tema de cada grupo foi sorteado pela professora. Na primeira semana, já com o tema definido, foram realizados estudos individuais acerca dos elementos do trabalho sobre funk. Os elementos estudados foram usados para a produção de uma revista digital, feita no programa Flipsnack, que é um criador de folhetos para revistas. O trabalho foi produzido em casa e também em tempos disponibilizados em aula. Foram disponibilizadas duas aulas para a apresentação dos trabalhos sobre os temas de cada grupo. Também realizamos a produção de um plano de aula sobre o tema funk na escola. Resultados: O estudo evidenciou que o funk passou por muitas mudanças desde sua chegada ao Brasil. Há vários estilos musicais e de dança, de acordo com as mensagens que o artista quer comunicar. A produção da revista mostrou-se uma ferramenta muito interessante e dinâmica para a apresentação do estudo realizado. Considerações finais: Após todo este processo, o que foi possível compreendermos foi que não se pode julgar uma cultura sem conhecê-la antes, pois ao analisar superficialmente o funk, muitas ideias negativas relacionadas a drogas, violência e impurezas podem surgir, porém, se estudado a fundo, será percebido uma vasta história acerca deste gênero: histórias que mencionam movimentos sociais de ouvintes e cantores, a presença do gênero em momentos históricos e todas as suas influências na sociedade atual.

Palavras-chave: Funk. Dança. Cultura. Ferramentas Digitais.

Nome dos autores: Nadine Sulzbach, Rodrigo Lara Rother

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA DA GESTÃO

Resumo: Contextualização: Este é o relato do Estágio Profissionalizante III - Gestão, Lazer e Qualidade de vida, do curso de bacharelado em Educação Física da UNIVATES. O estágio está sendo realizado na sede da Academia Momento Fitness Personal, de Teutônia. A mesma, obteve um crescimento constante e sólido nos últimos anos, o que possibilita um aprendizado significativo em gestão. Objetivo: Aplicar conhecimentos no exercício da gestão esportiva a partir da análise e compreensão do espaço de estágio e das atribuições do profissional de Educação Física nessa área. Procedimentos metodológicos: A partir das observações e atividades já realizadas pela estagiária junto com o supervisor local, foi identificada a necessidade de resumir e visualizar todas as estratégias praticadas pelo local, verificando se as práticas condizem com o que é sugerido pela literatura especializada em gestão. As estratégias foram separadas e classificadas por áreas, identificando setores que estão super valorizados e outros que necessitam de mais atenção. Utilizou-se a cartilha do Sebrae fitness para elaboração de um "check list" de itens a serem analisadas sobre a presença de elementos sugeridos como modelo de gestão de academias. A análise gerou um relatório de ações a serem realizadas e que devem ser mantidas. Resultados esperados: O material está em fase de finalização. Mesmo percebendo-se que a gestão acontece de forma adequada na academia e que o gestor está constantemente estudando essa área, espera-se que a avaliação realizada neste estágio contribua para uma ainda maior fidelização e captação de novos clientes, para o fortalecimento do marketing digital, reforce o controle dos dados dos cliente que já funciona de forma muito completa e em como a forma de contratos e matrículas é pensada e fundamentada em estratégias. Espera-se também que os conhecimentos adquiridos no estágio contribuam para a formação profissional da Estagiária atuante.

Palavras-chave: Gestão. Academia. Estratégias.

Nome dos autores: Taylor Candido Bedin Casagrande, Rodrigo Lara Rother

PESQUISA DE SATISFAÇÃO SOBRE OS ATENDIMENTOS EM UM CENTRO DE REABILITAÇÃO E CONDICIONAMENTO FÍSICO APÓS PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Resumo: Introdução:. Um dos maiores objetivos de um empreendedor é fidelizar seus clientes. Uma importante ferramenta para isso é a pesquisa de satisfação, a qual pode identificar se os serviços prestados atingiram ou não os resultados esperados. O Estágio Profissionalizante III - Gestão, Lazer e Políticas Públicas, do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates, cursado no semestre 2020B, proporcionou a oportunidade de experimentação deste tipo de ferramenta em uma situação real empreendida na gestão de um centro de reabilitação e condicionamento físico. Objetivos: Avaliar os serviços prestados por um Centro de Reabilitação e Condicionamento Físico. Metodologia: Para a coleta de dados foi criado um questionário fechado, composto por 23 perguntas com respostas em escala Likert, que avaliaram quesitos como a estrutura física e relações interpessoais do espaço. O questionário foi disponibilizado de duas formas, via plataforma virtual, através do Google Fomulário para quem tinha acesso a essa tecnologia e de forma física. A coleta de dados ocorreu durante três semanas, tendo um total de 123 respostas, correspondendo a aproximadamente 50% dos alunos do local. As respostas foram tabuladas e contabilizadas utilizando tabelas e gráficos de Excel, sendo expressas e apresentadas através de porcentagem. Resultados: Indificou-se que mais de 50% dos alunos são do sexo masculino, com idade média de 31,1±14,9 anos. As modalidades de treinamento que contemplam o maior número de alunos é o Condicionamento Físico e a Musculação (80,6%). Em relação à infraestrutura e organização do espaço 75,2% dos alunos consideram ótimos, o mesmo acontece quando é avaliado a questão da relação aluno/professor, 83,5% dos alunos estão satisfeitos com esse quesito, o mesmo, é citado como o principal fator que os levam a escolherem o espaço para realização dos treinamentos. Em relação aos valores das mensalidades, 90% dos alunos consideraram um bom valor. Considerações Finais: Após a análise dos dados, pode-se concluir que os alunos estão satisfeitos com os serviços prestados. Sugere-se que pesquisas futuras possam atualizar os dados, tendo em vista que os resultados obtidos são de um período muito atípico, que é o retorno às atividades presenciais neste momento da pandemia COVID-19.

Palavras-chave: Gestão. Exercício Físico. Condicionamento Físico. Reabilitação Esportiva.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Maurício Romani, Rodrigo Lara Rother

UTILIZAÇÃO DE APLICATIVO PARA ORGANIZAÇÃO DE UM COMPLEXO ESPORTIVO APÓS UM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Resumo: Introdução: Às tecnologias de informação estão se tornando cada vez mais essenciais na vida das pessoas e, com a popularização dos dispositivos móveis nos últimos anos, há uma demanda por aplicativos que facilitam as tarefas do dia a dia de quem os utiliza. Estes conseguem auxiliar em várias áreas, tais como saúde, educação, economia e negócios, política, entretenimento e lazer, dentre muitas outras, oferecendo soluções computacionais mais eficientes, seguras e automatizadas. O Estágio Profissionalizante III - Gestão, Lazer e Qualidade de vida, do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates, cursado no semestre 2020B, proporcionou a oportunidade de experimentação deste tipo de ferramenta em uma situação real empreendida na gestão do Complexo Esportivo da instituição. Objetivos: Auxiliar na criação de um aplicativo para melhor organização do espaço e check-in dos alunos. Metodologia: Para a realização da criação, foi realizado uma reunião com a NTI setor da engenharia da Univates responsável pela produção do mesmo. Resultados esperados: Estágio está em andamento e espera-se que o aplicativo seja implantado no início do próximo semestre e disponível para todos os alunos do Complexo. No atual momento em que vivemos, devido ao afastamento social causado pela COVID-19, o agendamento das aulas em diversas modalidades ofertas acontece por WhatsApp, com uma demanda muito grande, requerendo muito tempo dos funcionários e sobrecarga elevada nesta função. Considerando este cenário, o uso do aplicativo facilitará a organização de diversas funções como, por exemplo: agendamentos de aulas, troca de horários, ficha de treino, avaliação física, reserva de materiais e relatórios financeiros. No final deste estágio, será possível obter um produto funcional e viável, contendo funcionalidades para auxiliar nas atividades da academia, além de conter características diferenciais como funcionamento e disponibilidade de armazenamento de dados.

Palavras-chave: Gestão. Tecnologia. Exercício Físico. Desenvolvimento.

Nome dos autores: Amanda Luísa Henckes, Leandro Oliveira Rocha

MULHERES NO TATAME: PERCEPÇÕES SOBRE A PRÁTICA DO JIU-JITSU

Resumo: O Jiu-Jitsu Brasileiro, arte marcial de tradição oriental, foi desenvolvido a partir de 1915 pelos homens da família Gracie, reconhecidos como grandes lutadores e campeões mundiais. Por sua vez, as mulheres da família Gracie tinham o direito de praticar, mas quando atingiam elevado nível de conhecimento e habilidade técnica, e demonstravam interesse pelas competições, eram desencorajadas em continuar sua prática, como se não fossem capazes de representar a família. Em nossa sociedade o machismo é estrutural. Nas lutas não é diferente, cujos privilégios e representações de poder são compartilhados entre os homens, negando às mulheres a possibilidade de serem lutadoras em nível competitivo. Muito já mudou em função de grandes conquistas, como da pentacampeã mundial de Jiu-Jitsu Kyra Gracie, que enfrentou o machismo e combate o preconceito social da mulher nas artes marciais. Assim, o presente estudo, elaborado na disciplina de Lutas, do curso de Educação Física da Univates, tematiza a mulher nas lutas e tem por objetivo identificar se há diferenças no treinamento do Jiu-Jitsu entre os gêneros e como as mulheres praticantes são tratadas dentro e fora do tatame. Metodologicamente, foi realizada a revisão de artigos bibliográficos e a coleta de informações com cinco praticantes de Jiu-Jitsu do gênero feminino e um professor desta arte marcial do município de Lajeado/RS, que ocorreu por meio de quatro perguntas enviadas via aplicativo WhatsApp, respondidas por áudio. Em resultado, não há diferenças significativas no treinamento de homens e mulheres. Todavia, as entrevistadas relatam situações de preconceito que as levaram a procurar outras academias, onde fossem respeitadas e que enfrentam situações machistas que vão além do treinamento, como preconceito de familiares e amigos com a prática do Jiu-Jitsu. Como considerações finais, destacamos a permanência no Jiu-Jitsu, mesmo sofrendo com comentários preconceituosos de pessoas próximas, como forma de resistência, e que a reivindicação de igualdade entre os gêneros influencia diretamente no número de mulheres praticantes. Por isso, embora a quantidade de mulheres no Jiu-Jitsu esteja em constante progressão, vale ressaltar que integrá-la em compromissos maiores, como competições, arbitragens e instrução de aulas, amplia ainda mais a imagem feminina nas lutas.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu. Mulher. Preconceito social.

Nome dos autores: Thales Davi Targino, Leandro Oliveira Rocha

CONTEXTUALIZAÇÃO DA ARTE MARCIAL NA CONTEPORANEIDADE: UMA PROPOSTA DE PRÁTICA DE JIU-JITSU

Resumo: O tema do presente artigo é o Jiu-Jítsu no contexto da prática corporal de lutas. Tendo como problema de pesquisa, analisar o jiu-jítsu no contexto da prática corporal de lutas. O objetivo geral deste artigo consiste em analisar o jiu-jítsu no contexto da prática corporal de lutas, analisando os aspectos históricos do jiu-jítsu, da sua origem e a prática nos dias atuais, aprofundando os conhecimentos sobre a luta e contextualizando a prática marcial na contemporaneidade, apresentando informações coletadas com um praticante, um lutador profissional. O objetivo específico aqui se faz em elaborar e descrever uma sequência pedagógica de cinco aulas, da prática corporal de jiu-jítsu. A metodologia de pesquisa adotada em relação aos objetivos pretendidos, buscando a compreensão do tema da prática corporal de jiu-jítsu, foi de Pesquisa Explorátoria conforme Pinsonneault e Kraemer (1993, p. 9-10). Com procedimento adotado de Pesquisa Bibliográfica, conforme Stumpf (2008, p. 51). Notamos que alguns fatos modificaram as funções históricas das artes marciais no contexto da prática do lutador entrevistado. Os componentes filosóficos, refletido na prática social para turmas iniciantes de crianças carentes assistidas pela equipe, promovendo o desenvolvimento humano, tanto físico quanto psicomotor, pela oferta de uma prática esportiva de luta. E o componente identificado foi o filosófico-religioso como qualidade atitudinal na formação dos praticantes, é notável como o aspecto religioso ou espiritual, trouxe para dentro da prática do jiu-jítsu pela equipe, um componente importante de busca de si mesmo, de autoconhecimento e da jornada para a superação física e técnica, e ascensão espiritual, além de promover o crescimento de uma perspectiva ética de suas atividades. Com relação ao que refere à pedagogia das lutas, os conteúdos de aprendizagem que definem o que ensinar, usando como modelo as três dimensões de Coll (2000): atitudinal, conceitual e procedimental. E com base na metodologia de aprendizagem adotada entre os métodos Global e Parcial em relação à prática corporal de Jiu-Jítsu, apresentadas neste estudo, estes conhecimentos foram fundamentais para elaboramos a sequência pedagógica de 5 aulas, da prática de Jiu-Jítsu.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu, Prática Motora, Lutas

Referências:

COLL, César. et. al. Os Conteúdos na Reforma: Ensino e Aprendizagem de Conceitos, Procedimentos e Atitudes. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000.

PINSONNEAULT, Alain; KRAEMER, Kenneth L. Survey Research Methodology in Management Information Systems: An Assessement. In: Journal of Management Information System, Abingdon, vol. 10, nº 2, p. 75-105, 1993. Disponível em: <https://escholarship.org/content/qt6cs4s5f0/qt6cs4s5f0.pdf>. Acesso em: 12 junho 2020.

STUMPF, Ida Regina C. Pesquisa Bibliográfica. In: DUARTE, Jorge; BARROS Antonio. Métodos e Técnicas de Pesquisa em Comunicação. São Paulo: Editora Atlas, 2ª Ed., p. 51-61, 2008.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Monique Bianchetti, Tiago Almir Grunwald, Alessandra Brod.

QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO COM DOENÇA DE ALZHEIMER E SEUS CUIDADORES

Resumo: Contextualização: A Doença de Alzheimer (DA) é caracterizada pelo acúmulo de placas amiloides intraneuronais e emaranhados neurofibrilares intraneuronais em regiões do lobo temporal e que determinam o declínio cognitivo progressivo. O crescimento avançado da doença na população idosa deve-se, principalmente, ao aumento da expectativa de vida relacionado à evolução da ciência quanto à prevenção e diagnóstico de doenças. Objetivo: Conhecer e compreender sobre a DA e os benefícios que a atividade física proporciona no tratamento da doença. Procedimentos Metodológicos: Trata-se de um trabalho com busca de dados em artigos online realizado na disciplina de Educação Física Gerontológica, no semestre 2020/B da Universidade do Vale do Taquari UNIVATES - Lajeado/RS. Resultados: A prática de exercícios físicos mostrou-se muito eficaz no tratamento da Doença de Alzheimer, como uma forma de tratamento complementar aos fármacos. Também se mostrou produtiva na diminuição dos sintomas de depressão, promovendo a socialização e retardando o avanço da doença. Outro fator importante, é o cuidado que devemos ter com os cuidadores de pessoas com DA, pois a rotina torna-se muito desgastante tanto física e psicologicamente, como por exemplo, recomendar exercícios físicos como uma forma terapêutica para proporcionar ganhos em qualidade de vida. Considerações Finais: Os estudos mostram a importância da prática de exercícios físicos e também o fundamental papel de intervenção do profissional de Educação Física sendo motivador e estimulador das capacidades psicomotoras para que o idoso preserve o máximo sua autonomia nas atividades da vida diária, na medida que a doença avance de forma mais lenta.

Palavras-chave: Mal de Alzheimer. Família. Cuidadores. Atividade Física.

Nome dos autores: Bruno Bogner, Eder Arrugueti, Nicoli Ariotti, Carlos Leandro Tiggemann

ESTUDO SOBRE A CORRELAÇÃO DA MASSA CORPORAL DOS PAIS SOBRE A MASSA CORPORAL DE SEUS FILHOS

Resumo: O presente estudo traz à tona um preocupante assunto que discute-se cada vez mais, que é o excesso de peso de jovens e adultos. A correlação feita traz um ponto muito importante quanto a influência da massa corporal dos pais sobre a de seus filhos. Objetivo: O objetivo do estudo é avaliar a associação entre a massa corporal dos pais e descobrir qual têm maior influência na massa corporal de seus filhos. Procedimentos metodológicos: Trata-se de um trabalho desenvolvido na disciplina de Medidas de Avaliação em Atividade Física e Saúde Universidade do Vale do Taquari. O trabalho contou com a participação de universitários com idade entre 18 e 32 anos. 10 do sexo masculino e 11 do sexo feminino. Os dados para o trabalho foram coletados a partir da construção de uma tabela de dados, efetuada durante a disciplina. A mesma continha dados como: altura, idade, massa corporal, sexo e também questionários e testes físicos. Além disso, a tabela também apresenta idade, peso, altura dos pais dos estudantes. Para localizar uma correlação entre os dados da massa corporal dos pais para com o seu respectivo filho (pai + filho e mãe + filho) foi realizada uma correlação utilizando a planilha Google e posteriormente partimos para a pesquisa em artigos relacionados com o assunto. Resultados: Após analisar a média e o desvio padrão da massa corporal dos estudantes (média de 71,67 com desvio padrão de 15,57), dos pais (média de 88,34 com desvio padrão de 13,64) e das mães (média de 69,92 com desvio padrão de 12,31), realizou-se a correlação dos dados para análise, onde percebeu-se que não existe uma correlação significativa entre a massa corporal do pai quando correlacionada com a massa corporal dos filhos, visto que o valor encontrado a partir da correlação pai + filho (0,195) é um valor relativamente inferior. Sabe-se que para uma correlação ser considerada "forte" o resultado necessita ser o mais próximo possível da resultante 1. Considerações finais: Com o fim deste estudo percebe-se que a influência da massa corporal dos pais sobre seus filhos sofre muitas variações, inviabilizando ter um resultado preciso sobre quem é mais responsável ou tem maior influência sobre a massa corporal de seus filhos, tendo em vista a grande variável de criação, contexto social e problemas de saúde.

Palavras-chave: Obesidade. Correlação. Massa Corporal.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Daniele Koppe, Larissa Gabriela Carolino, Raquel Vian Rodrigues, Taís Marques Machado, Derli Juliano Neuenfeldt

PEDAGOGIA DO MOVIMENTO HUMANO: A AMARELINHA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Resumo: Para se trabalhar o movimento na aula de educação física, além dos tradicionais esportes de vôlei e futebol, muitos docentes optam pelo uso de jogos e brincadeiras na educação infantil. Objetivos: Pensando sobre isso, este trabalho apresenta o processo de elaboração de um plano de aula que utiliza a Amarelinha como recurso didático-pedagógico, explorando os aspectos do jogo e a prática dele. Os objetivos do plano de aula são levar o discente a experimentar a concretização de movimentos, fazendo com que o aluno se sinta à vontade em movimentar-se, tornando a aula mais dinâmica e divertida através de diversas linguagens. Além disso, possibilita-se expressar e sanar a curiosidade das crianças em relação à brincadeira da Amarelinha, contextualizando a prática com a história da brincadeira. Procedimentos Metodológicos: Quanto à metodologia, o plano foi elaborado a partir de pesquisas bibliográficas e construído coletivamente pelas acadêmicas de Letras na disciplina de Pedagogia do Movimento humano. No que se refere a aula, ela será realizada de forma dialogada e participativa, na qual o conhecimento será construído de forma afetiva e criativa entre o professor e os alunos, desenvolvendo-o a partir da criação conjunta de amarelinhas pelo pátio da escola. A primeira atividade do plano consistirá em um momento de exploração e reflexão, de modo que os alunos contemplem e interajam com diferentes amarelinhas espalhadas pela escola em imagens, reconhecendo-as como tal. A segunda atividade será desenvolvida a partir da oralidade em uma roda de conversa, na qual se questionará os conhecimentos prévios que os alunos possuem sobre a brincadeira e sua história. Em seguida o professor realizará a construção conjunta das amarelinhas com os alunos no pátio da escola e explicará as regras da brincadeira para que eles ao final da aula desfrutem ainda mais do momento vivido. Resultados esperados: dessa experiência são levar os alunos a aprenderem mais sobre esta brincadeira, podendo também experimentar sua construção e sua prática na aula de educação física. Consideramos que esta brincadeira pode levar o aluno a praticar movimentos que lhes serão importantes para o seu desenvolvimento integral, de forma lúdica e contextualizada com a cultura infantil.

Palavras-chave: Amarelinha. Brincadeira. Movimento. Educação Infantil.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Rafael Racorto Reisdörfer, Cecília Damasceno Ghisleni,Carlos Leandro Tiggemann

RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE SONO E O DESEMPENHO CARDIOVASCULAR EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo: A má qualidade do sono pode causar diversas complicações que juntas comprometem a saúde e a qualidade de vida. O exercício físico, com uma prática regular, promove benefícios como melhora do sistema cardiovascular, respiratório, endócrino, muscular e humoral, além de uma melhor qualidade do sono. O presente estudo tem como objetivo verificar a relação entre a qualidade de sono e o desempenho cardiovascular em estudantes universitários. O estudo foi realizado com estudantes do curso de Educação física, desenvolvido na disciplina de Medidas de Avaliação em Atividade Física e Saúde da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES em 2020/B. Os dados foram obtidos em testes como por exemplo o teste de cooper e outros realizados ao decorrer do semestre, sendo eles aplicados por acadêmicos, professor e terceiros. Os participantes apresentam o perfil com uma média de idade de 21,43 ±3,61 anos, massa corporal de 71,67±15,59 Kg e estatura de 1,73±8,05 cm. Foi aplicado um questionário sobre a qualidade do sono e utilizou-se dados da frequência cardíaca em repouso para o rendimento cardiovascular, realizou-se também a cronometragem do tempo e aferição da frequência cardíaca ao final de cada teste, sendo realizada a correlação entre os valores. Os resultados indicaram uma correlações entre a qualidade do sono e desempenho no teste de velocidade habitual (r = 0,563); entre a qualidade do sono e o tempo no teste de Milha (r = 0,560); entre a qualidade do sono e VO2máx (r = -0,570). Sendo assim, constatou-se que no primeiro teste, quanto melhor a qualidade de sono, melhor o desempenho no teste de velocidade habitual. Com os dados do segundo teste, uma melhor qualidade de sono resulta em um tempo melhor no teste de milhas. Como último teste, uma boa qualidade de sono diminui o resultado de VO2máx. Conclui-se que a qualidade do sono tem uma correlação forte e considerável nos resultados dos testes realizados.

Palavras-chave: Palavras chave: Correlações de Dados, Avaliação, Desempenho.

Nome dos autores: Daniel Emilio Reder, Gedeão Cenci, Julia Brunetto Pinto, Mauricio Facchini, Talya Julia Portaluppi Vasquez, Silvane Fensterseifer Isse

REVISTA DIGITAL SOCIOCULTURAL DO SAMBA

Resumo: Introdução: Esse trabalho apresenta o processo de produção de uma revista digital sobre o samba. A revista, que fala sobre os processos socioculturais, música e gestualidades do samba foi produzida na disciplina de Dança do curso de Educação Física, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre 2020/B. Em um contexto pandêmico, buscou-se desenvolver o aprendizado através de novas ferramentas digitais como recursos de aprendizagem. Objetivo: Conhecer a história do samba e os diferentes estilos, além de analisar como abordar a temática dentro da escola. Esclarecer e dialogar sobre os diferentes estilos do samba e a sua relação sociocultural e histórica. Procedimentos metodológicos: O estudo teve como base a investigação bibliográfica, pela qual buscou-se conhecer a trajetória do samba e seu significado musical e corporal. Também foi realizada uma entrevista com uma musicista carioca. A partir da coleta destas informações, organizamos a criação da revista no site de designer gráfico Canvas.com. A apresentação do conteúdo na revista se deu através de textos, imagens e links de acesso a músicas e vídeos. Com o uso dessa ferramenta, foi possível criar um diálogo entre diversos processos visuais, bem como mostrar a sua dinamicidade. Experiência pedagógica com o material construído: A revista integrou o planejamento de ensino que teve como tema o samba. Nesse sentido, contribuiu para que fossem revisitados valores e condutas morais e para o incentivo à sua preservação cultural e histórica. Os valores que o ritmo, a música, a dança e a cultura carregam consigo reafirmam que o samba serve, para além de ampliar o repertório motor dos jovens, crianças ou adultos, também para fortalecer o respeito com o outro e suas particularidades. Considerações finais: Sabe-se da importância de utilizar ferramentas digitais como forma de ampliar o conhecimento. Nesse sentido, espera-se que a revista digital sobre a cultura e o ensino do samba contribuam para o fazer pedagógico de professores de Educação Física. Dessa maneira, espera-se que eles possam contribuir para a ampliação do repertório cultural e de movimento dos seus estudantes.

Palavras-chave: Dança. Cultura. Ensino do Samba. Revista Digital.

Nome dos autores: Tiago Alexandre Berres, Silvane Fensterseifer Isse

EDUCAÇÃO FÍSICA: UM OLHAR PARA ALÉM DOS AMBIENTES DA ESCOLA

Resumo: Contextualização: As aulas de Educação Física vêm sendo realizadas, costumeiramente, em espaços que não ultrapassam os muros da escola e, em muitos casos, acaba-se criando um paradigma de que à Educação Física cabe o estudo de esportes como o futsal, vôlei, handebol e basquete. Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2019), a Educação Física Escolar deve tematizar, além do esporte, as danças, as ginásticas, as lutas, os jogos e brincadeiras e as práticas corporais de aventura. Para o estudo desses temas, muitas vezes é necessário que as aulas sejam realizadas em espaços não escolares. Este estudo constitui-se no projeto de TCC I do Curso de Educação Física, Licenciatura. Objetivos: Compreender de que forma a utilização de espaços externos à escola em aulas de Educação Física pode potencializar as experiências pedagógicas de alunos dos Anos Finais do Ensino Fundamental; identificar locais da comunidade para realizar as aulas de Educação Física; compreender as aprendizagens desenvolvidas pelos estudantes a partir das experiências das aulas de Educação Física em espaços externos à escola e criar estratégias metodológicas para o desenvolvimento de aulas de Educação Física em espaços externos à escola. Procedimentos metodológicos: Esta pesquisa terá cunho qualitativo. Será utilizado o método da pesquisa-ação. Serão desenvolvidas quatro aulas, semanais, de Educação Física, em espaços não escolares. Como instrumentos de pesquisa, serão utilizadas observações, registros em diário de campo e grupo focal. Participarão do estudo os alunos do 8º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública municipal de um município do interior do Rio Grande do Sul, que estiverem matriculados e frequentando a escola no semestre A de 2021. Resultados esperados: Explorando espaços fora da escola (praças, matas, clubes, áreas de lazer, entre outras), pode-se ampliar as experiências pedagógicas de alunos dos Anos Finais do Ensino Fundamental e a gama de aprendizagens essenciais a serem trabalhadas que constam na BNCC (BRASIL, 2019).

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Espaços não escolares. Experiências pedagógicas.

Referências:

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Lucas Ariel Dullius, Leandro Oliveira Rocha

AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM ATLETAS AMADORES DE CROSSFIT

Resumo: Introdução: Este estudo, elaborado na disciplina de Estágio Profissionalizante II, do Curso de Educação Física Bacharelado da Univates, tematiza o treinamento de praticantes de CrossFit. A saber, o CrossFit é um modelo de treinamento que visa o condicionamento físico geral do corpo humano, trabalhando o aprimoramento de 10 capacidades físicas consideradas básicas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Na prática, é realizado através de diversos exercícios que inclui a utilização do peso corporal e vários equipamentos auxiliares como sobrecarga. Um diferencial do CrossFit é a existência de competições que abrangem uma gama ampla e variada de exercícios que possibilitam a participação de atletas em diferentes níveis de treinamento. Objetivo: Neste trabalho será apresentada a ação diferencial realizada no estágio, que consiste em avaliar a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) em atletas amadores de CrossFit e verificar se os valores estão de acordo com o percentual de esforço planejado e pretendido pelo Profissional de Educação Física responsável. Procedimentos Metodológicos: Para mensurar os valores de percepção de esforço foi utilizada a Escala de Borg CR-10, que consiste em uma escala de 0 a 10. A coleta da PSE foi realizada logo após cada sessão de treinamento, em um prazo de até 30 minutos. Resultados Esperados: Acredita-se que não haverá correlação entre a PSE e o percentual de esforço pretendido pelo treinador na sua periodização, pois a frequência dos atletas não é constante, os exercícios diários são iguais para todos os atletas e cada um executa os exercícios no seu ritmo. Considerações Finais: Mesmo considerando a influência dos fatores mencionados nos resultados, e que até o momento a PSE não apresenta correlação com o percentual de esforço pretendido, como o treinamento de CrossFit tem intensidade elevada e exige um alto nível de esforço dos atletas, a utilização da PSE pode ser uma ferramenta importante para avaliar e estabelecer a carga específica utilizada pelos atletas de forma individual, durante o treino. Assim, embora esta hipótese esteja sujeita a maiores estudos, poderá auxiliar no planejamento e na progressão do treinamento.

Palavras-chave: Educação Física. Estágio Profissionalizante. CrossFit. Percepção Subjetiva de Esforço. Escala de Borg.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Franciele Pereira, Silvane Fensterseifer Isse

GRUPO DE IDOSOS E SUA PERMANÊNCIA NO PROGRAMA MUNICIPAL VIDA SAUDÁVEL DE ESTRELA/RS

Resumo: Introdução: A expectativa de vida vem aumentando com o decorrer do tempo. No Brasil, é acompanhada por modificações no perfil de saúde de sua população e predomínio de doenças. O envelhecimento tem como fatores determinantes os fatores biológicos, sociais, psicológicos, genéticos e culturais. A atividade física tem se mostrado fundamental para um envelhecimento saudável, atuando no desempenho muscular e cardiorrespiratório. Quando indicada como uma atividade recreativa, preenche o tempo livre do idoso como forma de lazer e promove sua integração em meio à sociedade. Os programas de atividade física oportunizam para a população idosa a ampliação de suas relações sociais, incentivando a construção de novas amizades e dando aos idosos papéis importantes e novos em suas vidas. Objetivos: O presente estudo tem como objetivo compreender quais são as principais motivações dos idosos para que se mantenham no programa Vida Saudável; analisar como se dão as relações interpessoais entre os integrantes do programa Vida Saudável; analisar as atividades realizadas no programa Vida Saudável e analisar como as atividades desenvolvidas no programa contribuem para o bem-estar dos idosos. Procedimentos metodológicos: O estudo será de caráter qualitativo. Participarão do estudo um grupo de idosos que estiver frequentando os encontros do Programa Vida Saudável, de Estrela/RS, no sem A de 2021 e que tenham acima de 60 anos. Serão observados quatro encontros do grupo de idosos. Os pontos observados serão registrados em diário de campo. As observações e os registros do diário de campo servirão de apoio para levantar questões que serão discutidas em um grupo de discussão, que será realizado após as observações. Resultados esperados: Tendo em vista que os grupos de atividade física para idosos atribui protagonismo a eles, através da atenção, cuidado e ampliação e qualificação das relações sociais, espera-se que o estudo contribua para a qualificação do programa investigado.

Palavras-chave: Envelhecimento. Grupos de convivência. Atenção. Cuidado. Socialização.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Jéferson da Luz Markus, Rodrigo Diedrich, Alexandre Joanella, Jéssica Luana Dornelles da Costa, Marcos Minoru Otsuka.

AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM USUÁRIOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Resumo: Os grandes fatores de risco de queda são os fatores intrínsecos, referindo a idade avançada, alterações posturais, redução da visão, equilíbrio diminuído, marcha lenta e passos curtos, fraqueza muscular de membros superiores e membros inferiores, imobilidade e doenças como fatores predominantes. A prática de exercícios físicos apresenta-se como uma estratégia fundamental na prevenção de quedas em idosos e melhora do equilíbrio, sugerindo que os achados deste estudo serão positivos em função dos usuários estarem fazendo exercícios de força e aeróbicos. Objetivos: Avaliar o Equilíbrio, através do Teste de TINETTI em usuários de um programa de exercícios físicos. Procedimentos Metodológicos: Participaram do estudo, usuários que frequentam o Programa de Prescrição de Exercícios a Populações Especiais-PPEPE, vinculado ao Pulsar - Centro de Avaliação e Reabilitação Física da UNIVATES. A amostra foi composta por 12 usuários, 7 mulheres (69±9,18 anos) e 5 homens (64 ± 10,71 anos), idade média total do grupo 69 ± 10,48 anos. Os avaliados não puderam utilizar, durante o teste, implementos que auxiliam no equilíbrio, como muletas. O Teste de TINETTI avalia o equilíbrio do corpo e a da marcha, dando pontuação de acordo com a execução de movimentos e posições pré-definidas, que somadas apresentam resultados padrões para risco de quedas. Resultados: A pontuação média obtida pelo grupo foi de 25±2,22 pontos, apresentando baixo risco para quedas. Ao dividirmos por gênero, masculino e feminino, ambos apresentam-se, média 25±2,22 pontos total. Além disso, o usuário que utiliza de muleta para locomoção e não fez uso no teste, apresentou valor de 21 pontos total que é considerado indicador moderado para risco para quedas. Considerações Finais: A partir dos achados, os usuários do PPEPE apresentam baixo risco de quedas na média geral, o mesmo acontencendo quando dividimos por sexo. O usuário que utiliza de auxílio de muleta no cotidiano apresenta maior risco, mas foi avaliado sem o uso do auxílio.

Palavras-chave: Equilíbrio. Quedas. Idosos. Avaliação.

Nome dos autores: Aquiles Ely Johann, Gabrielle Álvares Solano, Carlos Leandro Tiggemann

ANÁLISE DA CORRELAÇÃO ENTRE FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO E PERCENTUAL DE FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA EM ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo: A frequência cardíaca em repouso (FCrep) é um parâmetro que geralmente se relaciona com o condicionamento físico dos indivíduos. Espera-se que indivíduos bem condicionados tenham FCrep baixa, em função de o coração ter uma maior capacidade de bombeamento de sangue em cada batimento, e, consequentemente, precisar bater menos vezes quando se está em repouso. O presente estudo visa correlacionar a FCrep com o percentual de frequência cardíaca máxima (%FCmáx) avaliado após aplicação de teste físico entre os acadêmicos nas dependências da UNIVATES. Trata-se de um trabalho da disciplina de Medidas de Avaliação em Atividade Física e Saúde. Os alunos possuíam entre 18 e 32 anos de idade, com média de 21,4 anos. A FCrep foi medida individualmente por cada aluno no início da aula, contando os batimentos por 15 s e multiplicando o resultado por 4, para se ter o valor em batimentos por minuto (bpm). A frequência cardíaca máxima foi determinada através da equação FCmáx = 220 - idade, que fornece um valor estimado da FCmáx de cada indivíduo. O %FCmáx foi obtido pela a equação %FCmáx = (FCaval / FCmáx) x 100, onde FCaval é a frequência cardíaca avaliada, medida por cada aluno após o teste de milha, da mesma forma que foi medida a FCrep. Para buscar a relação entre esses dados foi utilizada a função CORREL no Excel, cujo valor foi de r = -0,16. Esse valor indica uma correlação fraca e o sinal negativo mostra que o %FCmáx é inversamente proporcional à FCrep, o que não está de acordo com o que se espera. Seria esperado que um indivíduo com baixa FCrep tivesse também um baixo %FCmáx. Esses resultados divergentes daquilo que seria o esperado podem estar associados a algumas fontes de erro: a FCmáx é uma estimativa, portanto pode não representar o valor exato de cada pessoa; a FCaval pode ter sido contada de forma equivocada, bem como a FCrep. Também podemos levar em consideração que a FCrep pode variar de acordo com o nível de estresse, horário e o meio em que o testado é exposto. Contudo, sabe-se que quanto menor a FCrep, maior a variabilidade da frequência cardíaca, e consequentemente neste cenário, uma melhor capacidade cardiorrespiratória. No presente teste citado, observamos que tanto a FCrep quanto o %FCmáx teriam comportamentos diferentes se os participassem fossem indivíduos treinados.

Palavras-chave: Frequência cardíaca em repouso. Teste de milha. Frequência cardíaca máxima.

Referências:

NASCIMENTO, Marcielio Figueiredo; BARROS, Jorge Aparecido de. Efeitos do condicionamento físico na frequência cardíaca de repouso e sua variabilidade em indivíduos do gênero masculino sedentários e praticantes de exercícios físicos. Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício. São Paulo, v. 2, n. 8, p. 209-220. 2008.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Rafael Racorto Reisdorfer, Alessandra Brod

O ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I EM SAÚDE E INCLUSÃO

Resumo: O Presente relato é do estágio supervisionado I desenvolvido na Cures-Univates-Rio Grande do Sul. Objetivou-se compreender o funcionamento da CURES, aprender a trabalhar em multidisciplinaridade e interdisciplinaridade, ter Empatia e Imparcialidade, respeitando as singularidades de cada usuário. Na área da saúde universitária uma grande vertente se estabelece, a multidisciplinaridade, que tem sido encarada como um desafio para os profissionais da área da saúde. Cada vez mais os usuários do sistema de saúde tem demonstrado essa necessidade de um olhar e de um atendimento mais completo, e que para tal deve ser formado por profissionais de diversas áreas da saúde. Na Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde CURES os encontros ocorrem duas vezes na semana, na Segunda-feira, das 14:40 às 16:25 com a equipe multidisciplinar, com estagiários da Educação Física, Enfermagem e Psicologia, tendo o suporte da supervisora da Pedagogia. Após este horário temos a reunião com todos do turno para exposição dos casos e opiniões sobre os atendimentos. Tive o privilégio de atuar pessoas incríveis, profissionais de cursos distintos, demonstrando a cada reunião uma capacidade de agregar ainda mais ao atendimento dos nossos usuários. Com um olhar diferente acredito que podemos nos complementar e mais do que isso evitar possíveis erros nos atendimentos. Sempre partindo do pressuposto de que nos comunicamos para este fim, os aprendizados observados agregaram ao nosso conhecimento técnico sobre o assunto. Vivenciamos momentos de aprendizado e também de análise das necessidades dos usuários. Percebi claramente a importância do papel da Educação Física dentro na clínica, que vai desde uma avaliação comportamental que nos mostra o quanto as crianças precisam ser entendidas de formas diferentes as tradicionais e às vezes apenas ouvidas, livres de qualquer julgamento. Assim como na aula de Educação Física nos atendimentos também visamos um atendimento que vai muito além de tratar o corpo do usuário mas sim seu eu completo, para tal o atendimento multidisciplinar nos mostra estas possibilidades de pedir ajuda sempre que for necessário. Entendo o valor que a clínica tem não apenas para o usuário mas também para a formação de todos os profissionais da área da saúde.

Palavras-chave: Palavras chave: Multidisciplinar,Clínica,Atendimento.

Nome dos autores: Fernanda Delazeri Bergesch, Luana Eidelwein, Rafael Schmitt, Carlos Leandro Tiggemann

CORRELAÇÃO ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS ADULTOS UNIVERSITÁRIOS

Resumo: Introdução: tem-se notado uma demanda muito grande em academias de musculação por pessoas em busca de uma vida mais saudável, um corpo esteticamente bonito, músculos definidos, emagrecimento. A obesidade é um dos maiores problemas mundiais enfrentados atualmente, por diversos fatores. Por isso é importante a prevenção dela, através de mudanças no estilo de vida, como reeducação alimentar e inclusão da prática de atividades físicas regulares. Objetivo: descobrir se existe correlação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e o nível de atividade física em jovens adultos universitários. Métodos: Para tanto, foi utilizado dados de uma turma de 21 alunos, - de uma disciplina do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates, entre eles, estatura, massa corporal e os resultados do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) aplicado com os mesmos. Para verificar a associação entre as variáveis foi realizada uma correlação através do software Excel. Resultados: os resultados de IMC médio é de 23,91 ± 4,65 kg/m2, e os valores correspondentes do questionário IPAQ são de 2727,60 ±1728,46 MET para atividade física, e para caminhada foi de 137 ± 57,32 min. Já os resultados obtidos mediante a análise da correlação, mostrou um valor negativo moderado de -0,30 entre minutos por semana (METs) de atividade física geral e IMC. Já no IMC e caminhada, o resultado é de uma correlação negativa baixa de -0,23. A revisão bibliográfica trás que a prática de exercícios físicos com intensidade moderada e uma alimentação equilibrada, atuam na redução do desenvolvimento de doenças. Assim como, atuam em conjunto no processo de emagrecimento, já que tanto a atividade física isolada como a alimentação equilibrada isolada não possuem tanta eficácia como a junção das duas na hora da busca pelo emagrecimento. Considerações Finais: Sendo assim, o que influencia no emagrecimento, é uma alimentação equilibrada que deve estar em conjunto com a atividade física para que haja eficiência no emagrecimento. Através de leituras obtém-se o conhecimento de que outros fatores podem influenciar como a genética, um metabolismo mais acelerado e também algumas doenças ao qual possuem a tendência de engordar. Portanto como se pode perceber as correlações foram fracas, ou seja, mais atividade física não representa um menor IMC.

Palavras-chave: Emagrecimento. Índice de massa corporal. Atividade física. Alimentação saudável.

Referências:

HAUSER, C.; BENETT, M.; REBELO, F. P. V. Estratégias para o emagrecimento. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. V. 6, Nº 1, p.72-81, 2004.

SIGNOR, T.; ROTHER, R. L. Efeitos da atividade física sobre o comportamento alimentar em sujeitos ativos, pouco ativos e não ativos. 2015.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. H. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Universidade de Brasília; 2004.

DURAN, A. C. F. L.; LATORRE, M. R. D. O.; FLORINDO, A. A.; JAIME, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília v. 12 n. 3 p. 15-19, 2004.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Francieli Leonhardt, Gabriela Gobatto, Patricia França, Rocheli Schuster, Leonardo De Ross Rosa

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA JOVENS ADULTOS

Resumo: Segundo QUEIROZ (2010), cada vez mais o tema qualidade de vida está presente no cotidiano das pessoas, sendo para cada indivíduo expressado de maneira diferente, representado como liberdade, lazer, saúde, segurança, entre outros. Conforme ASSUMPÇÃO (2002), a atividade física auxilia na melhora da imagem corporal, socialização, autoestima, redução do estresse e menor consumo de medicamentos. Objetivos: O objetivo do estudo é verificar o nível de atividade física e qualidade de vida de indivíduos de 19 a 25 anos. Procedimentos Metodológicos: Fizemos uso das ferramentas Whoqol-bref que avalia a qualidade de vida e é dividido em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Já o IPAQ-versão curta identifica um comportamento sedentário, ativo moderado ou ainda ativo intenso além de estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas como caminhada, intensidade moderada e vigorosa, e o tempo sentado. A amostra foi composta por vinte e sete jovens de ambos os sexos, com idades entre 19 e 25 anos. Os questionários foram adaptados para plataforma google forms e enviados por meio de mídias digitais. A análise dos dados foi realizada a partir da inserção do mesmo em planilhas no Excel, onde obtivemos para o whoqol a sintaxe de 26 questões divididas nos quatro domínios, estes gerando um escore que vai de 0 a 100 e quanto mais próximo de 100 melhor a qualidade de vida. O IPAQ apresenta sete questões, onde estimam o tempo em minutos e horas semanais de caminhada, intensidade moderada e vigorosa, e o tempo sentado. Após a inserção dos dados em planilhas no Excel, foram calculados média e desvio padrão. Resultados: Em relação à qualidade de vida, os respondentes obtiveram uma média de 57.1, com desvio padrão 13.46 para domínio físico, 66.7-17.90 psicológico, 75-22.85 relações sociais, 73.4-21.04 meio ambiente, de modo geral a qualidade de vida tem como média 67.9 e desvio padrão 17.11. No resultado do IPAQ os sujeitos avaliados são 19,23% sedentários, 65,38% ativos moderado e 3,85% intenso. Apesar de termos poucos sedentários, o domínio físico no whoqol não sofre influência do nível de atividade física quando observados os resultados do IPAQ. Considerações finais: Conclui-se que devemos cuidar da nossa qualidade de vida buscando um estado de completo bem-estar seja físico, mental e social.

Palavras-chave: Whoqol-bref. Ipaq-versão curta. Qualidade de vida. Atividade Física.

Referências:

ASSUMPÇÃO, P.O.T.; MORAIS, P..P.; FONTOURA.H.; Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. Revista Digital- Buenos Aires año 8-n°52- Septiembre de 2002.

QUEIROZ, Gleicimara. A; Qualidade de vida em instituições de longa permanência para idosos: considerações a partir de um modelo alternativo de assistência. Universidade Federal de São João del Rei, Departamento de Psicologia. - 2010.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Junior Fernando Simonetti , Evelyn Pozzebon Barbon, Nicoli Ariotti, Nicolas Soares, Leonardo De Ross Rosa

O EFEITO NA QUALIDADE DE VIDA DURANTE A PANDEMIA ATRAVÉS DO IPAQ E WHOQOL

Resumo: Sabe-se que com a pandemia inúmeras alternativas para a realização de atividades físicas tem sido restringidas das pessoas, fazendo com que as mesmas tenham que buscar outras opções para manter sua vida ativa e também como forma de melhorar sua qualidade de vida. Situações como essa vem gradualmente fazendo com que esses indivíduos fiquem mais confortáveis com a situação e consequentemente percam o hábito saudável de se exercitar, impactando na vida das pessoas gerando uma queda no domínio físico junto dos índices de qualidade de vida Objetivos: Analisar a qualidade de vida, em meio a pandemia e o quanto a pandemia interfere na rotina de atividade física dos indivíduos. Procedimentos Metodológicos: Foram aplicados dois questionários, sendo eles, IPAQ versão curta, onde se permite estimar o nível de atividade física do indivíduo, e também o WHOQOL-bref, que possibilita avaliar a qualidade de vida em 4 dimensões, Físico, Social, Ambiental e Psicológico. Ambos foram adaptados a plataforma do google forms e enviados via whatsapp para contatos pessoais dos pesquisadores. Os 36 respondentes tinham idade entre 19 e 25 anos. Resultados: Segundo o IPAQ, 25% dos indivíduos são sedentários, 38,9% são considerados ativos moderados e o restante que corresponde a 36,1%, são caracterizados como ativos intensos. Já no WHOQOL, divididos em domínios,onde a média foi de: domínio social, com 77.5, domínio psicológico, com 67.5, domínio ambiente, 71.2 e domínio físico, 60.7. A QV média dos 36 foi de 69,2, o que significa bom. Considerações finais: Constatou-se através dos resultados da pesquisa, que no presente período de pandemia a qualidade de vida das pessoas possivelmente tem sido afetada, percebendo-se, que, no teste do WHOQOL, temos o domínio físico, com valores médios mais baixos dentre os analisados, pode-se dizer, que muito disso se deve às restrições impostas pela pandemia, dificultando a prática de algumas atividades físicas.

Palavras-chave: Pandemia. Qualidade de vida. Sedentarismo.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Felipe da Costa Knapp, Gabriel Vinícius Loisen, Iuri Palauro, Derli Juliano Neuenfeldt

CONFECÇÃO DO PEBOLIM: UMA PROPOSTA DE ENSINO PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo: A disciplina de Pedagogia do Movimento Humano, do curso de Licenciatura da Univates, estuda ações didáticas com foco nos processos de ensino e aprendizagem, no currículo ou programas de ensino. Objetivo: este trabalho apresenta uma proposta de construção de brinquedo, o Pebolim, a partir de materiais recicláveis e a forma de utilizá-lo na aula de Educação Física. Procedimentos Metodológicos: iremos comunicar aos alunos para trazerem na aula os seguintes materiais: uma caixa de sapato, tesoura, palitinhos de churrasco, cola, prendedores, bolinha de gude e fita colorida. Durante a aula eles irão, em grupos ou individualmente, fazer o brinquedo e caso houver necessidade, iremos ajudá-los. Os alunos irão usar sua criatividade para ornamentar o brinquedo da maneira que acharem melhor. Resultados: com o Pebolim pronto abordaremos sua história, contando em que ano ele surgiu, por quem foi criado e qual era o objetivo desta prática. Também vamos abordar a década em que este jogo chegou ao Brasil, que foi trazido por imigrantes espanhóis. Vamos proporcionar uma discussão sobre o mesmo, conversando com os alunos para vermos o que conhecem sobre este jogo, se já fizeram a prática, se sim onde e como foi a experiência. Depois, explicaremos a regras do jogo e os alunos poderão usufruir jogando em duplas durante o período de aula. Após dar um tempo aos alunos para jogarem o Pebolim, iremos perguntar para cada um o que acharam da experiência de criar seu próprio jogo com materiais recicláveis e se tiveram problemas para confeccioná-lo.

Palavras-chave: Pebolim. Materiais recicláveis. Confecção. Educação Física. Brinquedo.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Laura Dieterich, Rodrigo Lara Rother

ATIVIDADE FÍSICA E AUTOIMAGEM: POSSÍVEIS RELAÇÕES

Resumo: Contextualização: A autoimagem corporal é um aspecto muito influenciado por fatores socioculturais. Essas condições fazem com que, principalmente em mulheres, se desenvolva uma insatisfação corporal ocasionado a busca pela mudança na aparência física. Para alcançar essa mudança, a prática de atividades físicas tem papel fundamental, sendo a maneira menos invasiva de provocar mudanças na autoimagem. Objetivo: Relacionar o nível de atividade física praticado por mulheres adultas com a insatisfação corporal apresentada por elas. Procedimentos metodológicos: Este é o projeto de pesquisa vinculado ao Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física - Bacharelado, que está em curso. Serão avaliados o nível de atividade física através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, o qual avalia a frequência (dias) e a duração (minutos) das atividades realizadas por mais de dez minutos constantes durante uma semana habitual; e a insatisfação corporal, através do questionário Body Shape Questionnaire (BSQ), em que o avaliado aponta com que frequência, nas últimas quatro semanas, vivenciou os eventos descritos pelas alternativas. A amostra da pesquisa será composta por mulheres adultas de 20 a 60 anos, em quantidade máxima possível de participantes, sendo um mínimo aceitável estatisticamente de 30 mulheres. Para recrutamento das participantes serão utilizadas as redes sociais. Será enviado o link dos questionários pelo Google Forms para o telefone pessoal das participantes, contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os questionários citados. Os resultados serão tabulados em uma planilha Excel e submetidos a análise estatística da Correlação de Pearson, usando o software SPSS 20.0. Resultados esperados: Com esse estudo, pretende-se verificar se o nível de atividade física tem relação significativa e inversa com o nível de insatisfação corporal, ou seja, quanto maior o nível de atividade física realizada menor a insatisfação e quanto menor o nível de atividade realizada maior a insatisfação corporal.

Palavras-chave: Pessoas ativas. Auto imagem. Mulheres.

Nome dos autores: Diego Camargo Hobus, Rodrigo Lara Rother

AÇÃO DIFERENCIAL NO ESTÁGIO: PLANO DE NEGÓCIOS

Resumo: Contextualização: O Estágio III - Gestão, Saúde e Qualidade de Vida é componente do currículo do curso de Educação Física - Bacharelado, durante a sua realização o acadêmico estagiário deve fazer uma Ação Diferencial no local do estágio. A mesma consiste em criar e/ou implementar algo que ainda não existe no local e, se possível, que perdure mesmo depois da saída do estagiário. Objetivo: Apresentar o Plano de Negócios como Ação Diferencial do estágio. Metodologia: O estágio está sendo realizado na Academia Momento Fitness, nas segundas e terças-feiras, das 17h às 21h, totalizando 8 horas semanais. Foram realizadas entrevistas e observações onde, durante conversa com o proprietário da academia, identificou-se que havia um número baixo de alunos idosos e a possibilidade de ampliar o atendimento a essa faixa etária. Considerando a demanda apresentada, foi sugerido fazer um plano de negócios, para fornecer mais informações sobre o assunto, auxiliando assim, na tomada de decisões e na implementação de ações que atraiam o público idoso para a academia. Resultados: Por meio da criação do plano de negócios, verificou-se que a população idosa na cidade de Teutônia corresponde a aproximadamente 10,5% do total. Também constatou-se que a cidade conta com 12 academias concorrentes e que nenhuma oferece algum serviço diferenciado para o público idoso. Há diversas atividades que podem ser oferecidas para o público em questão, como práticas em grupo, proporcionando a convivências social, além de exercícios que visem auxiliar um melhor envelhecimento. Para as ações de marketing, observou-se que há diversas opções, como a rádio local, divulgação nos grupos de terceira idade que existem na cidade, e um valor diferenciado para frequentar a academia em horários de menor fluxo de pessoas. As dificuldades encontradas para a execução do plano de negócio foram a mistura de idades nos grupos, podendo dificultar para alguns com mais limitações, e também as restrições impostas devido a pandemia do novo Coronavírus, como a proibição de aulas em turmas, principalmente para grupos de risco. Conclusão: A vivência do estágio e a realização da ação diferencial foram de muita valia, tanto para a formação profissional do estagiário, como também para a ampliação dos negócios da academia, possibilitando crescimento num futuro próximo.

Palavras-chave: plano de negócio. idoso. academia.

Nome dos autores: Jackson Augusto von Mühlen, Derli Juliano Neuenfeldt

FORMAÇÃO DE CRIANÇAS JUNTO À NATUREZA: CONSTRUINDO UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA

Resumo: Contextualização: No Brasil, a maioria das crianças vivem em cidades, vivendo muito tempo em lugares fechados, diminuindo cada vez mais o brincar ao ar livre. Aliado a isso, com o avanço das tecnologias, as crianças passam mais tempo na frente da tela do celular do que explorando o corpo. Com isso, as práticas corporais estão fazendo falta no dia a dia, dentre elas as práticas corporais de aventura. Objetivos: Portanto, esse trabalho visa desenvolver um estudo do cenário do município de Teutônia investigando o potencial para a implementação de um Projeto Pedagógico que promova a educação de crianças a partir de práticas corporais de aventura na natureza. O proposto é ter subsídios para a implementação de um espaço onde a criança será guiada a desenvolver o seu próprio crescimento pessoal, respeitando sempre o seu tempo e o do outro; experimentar atividades realizadas em equipe, onde a cooperação e a liderança serão os pilares principais. Procedimentos metodológicos: A pesquisa é qualitativa e participarão as equipes diretivas e os professores das Escolas Municipais de Ensino Fundamental do Município de Teutônia, secretária da educação e possíveis parceiros em quanto a espaços para as práticas. Os instrumentos utilizados para a coleta de informação serão entrevistas e questionários. O estudo ainda possui características da pesquisa de campo. Resultados esperados: Como resultado, espera-se ver a viabilidade da construção de um Projeto Pedagógico para formação de crianças junto à natureza no município de Teutônia.

Palavras-chave: Práticas Corporais de Aventura. Natureza. Proposta Pedagógica. Crianças.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Carlos Cristiano de Sousa, Fernanda Delazeri Bergesch, Júlia Cristine Marasini, Rodrigo Baron, Tiago Alexandre Berres, Ricardo da Silva Rocha, Silvane Fensterseifer Isse

OS DESAFIOS DO ENSINO A DISTÂNCIA NA FORMAÇÃO DOCENTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

Resumo: Introdução: Diante do cenário atual, da pandemia da COVID-19, as escolas tiveram a necessidade de alterar suas metodologias de ensino. Neste sentido, foi preciso uma busca por um novo modelo de aula, o ensino híbrido. No Programa Residência Pedagógica (RP) da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no subprojeto Educação Física/Letras, foram realizados diversos debates sobre o momento que o mundo está vivendo, sobre o reflexo da pandemia no contexto escolar e como ajustar o trabalho do professor, que passou a ser realizado de forma remota. Objetivo: apresentar as atividades realizadas na RP realizadas no semestre B de 2020, durante a pandemia do coronavírus. Procedimentos metodológicos: Primeiramente, pensando no contexto escolar, houve a necessidade de reinventar a forma de ensino, implementando o ensino a distância, e criando formas de efetivá-lo, levando em conta fatores externos, como o meio onde a escola está inserida, os contextos familiares, a acessibilidade digital, entre outros. Sabendo que a Educação Física leva em conta procedimentos coletivos para desenvolver muitas atividades, viu-se também a necessidade de repensar planos de aula para contemplar os conteúdos, sem prejudicar ou limitar o ensino dos mesmos. Foi necessário priorizar atividades individuais que proporcionasse aos alunos uma prática segura, didaticamente interessante e que desse conta do planejamento pedagógico. Resultados: apesar da dificuldade e da necessidade de adaptar muitos conceitos, os resultados foram e estão sendo significativos. O planejamento tem possibilitado a realização das aulas a distância, com retornos audiovisuais, relatos de atividades concluídas e o empenho da maioria dos alunos e familiares para que as atividades propostas sejam de fato realizadas. Considerações finais: levando em conta todas as dificuldades enfrentadas, as mudanças pedagógicas, o estudo para permitir a todos os alunos um ano letivo efetivo e produtivo, percebe-se que há algumas perdas, no sentido de coletividade, aproximação dos alunos, mas também há ganhamos jamais vistos. Ter a possibilidade de, em meio a tantas dificuldades, conseguir transformar a vida e a rotina dos alunos com as aulas de Educação Física, traz experiências transformadoras à formação docente de futuros professores.

Palavras-chave: Programa Residência Pedagógica. Educação Física. Ensino a distância. Formação docente.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Gabriela Giongo, Isabel Pavan, Luana Schwarzer, Derli Juliano Neuenfeldt

EDUCAÇÃO FÍSICA: PROPOSTA PEDAGÓGICA FUNDAMENTADA NA ABORDAGEM CONCEPÇÕES ABERTAS PARA O 7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Resumo: A proposta pedagógica é uma ferramenta muito importante e que deve acompanhar os professores de todos os componentes curriculares, incluindo, é claro, a Educação Física. Ela é elaborada a partir do reconhecimento e aproximação com a realidade escolar, permitindo o planejamento de aulas adequadas aos valores da escola e, também, atender as necessidades dos alunos. Dessa forma, a proposta pedagógica aproxima a teoria pedagógica, no caso deste trabalho a abordagem Concepções Abertas, da prática docente, servindo como uma orientação para o professor utilizar em suas aulas. Objetivo: apresentar a estruturação de uma proposta pedagógica para aulas de Educação Física para o 7º ano do Ensino Fundamental, sustentada na abordagem de ensino Concepções Abertas.Procedimentos metodológicos: a realidade escolar investigada foi uma escola do município de Arroio do Meio/RS. Primeiro, aplicou-se questionários com a diretora e um professor de Educação Física da escola selecionada para realizar a contextualização, ou seja, ter dados gerais da escola e da turma em questão. Em seguida, realizou-se pesquisas bibliográficas sobre a abordagem de ensino Concepções Abertas, além de estudar as unidades temáticas e objetos de conhecimento para serem utilizados na proposta, conforme a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).Resultados: Estruturou-se uma Proposta Pedagógica para o 7º ano do Ensino Fundamental com quatro unidades temáticas: Esportes, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura, sendo os objetos de conhecimento a serem desenvolvidos o hóquei na grama e lançamento de disco, Hip Hop, Jiu-Jitsu e Slackline, respectivamente, além dos objetivos buscados no desenvolvimento de cada um dos objetos. Também foi descrita a estrutura da aula conforme a abordagem de ensino Concepções Abertas, que coloca o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem e o professor como um mediador da construção de conhecimento. Considerações finais: percebe-se que a elaboração de uma proposta pedagógica desempenha um papel importante na definição dos objetivos a serem desenvolvidos e na organização metodológica das aulas. Fundamentando-se na abordagem Concepções Abertas, a proposta apresenta um potencial para a formação de cidadãos críticos, autônomos e interessados em atuar de forma ativa em busca de uma sociedade mais democrática e justa.

Palavras-chave: Proposta Pedagógica. Educação Física Escolar. Concepções Abertas.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Luana Bassani Marcolina, Rodrigo Lara Rother

AVALIAÇÃO DO TEMPO MÁXIMO DE SUSTENTAÇÃO ESTÁTICA EM ATLETAS DE JIU-JITSU DE NÍVEL COMPETITIVO DA CIDADE DE GUAPORÉ

Resumo: Introdução: O Jiu-jitsu é uma das modalidades de luta mais populares no Brasil. Durante uma luta desta modalidade, o contato com o adversário é mantido pela maior parte do tempo e, para suportar estas posições, é necessário realizar a preensão manual sucessivamente, o que evidencia a importância de uma função muscular adequada para esse movimento específico. A sustentação da preensão manual é imprescindível para que o atleta consiga se impor ao adversário, pois está diretamente ligada à capacidade de realizar a pegada durante a luta. Objetivo: Avaliar o tempo máximo de sustentação estática com preensão palmar em atletas de nível competitivo. Procedimentos metodológicos: Este estudo é um relato de ação diferencial realizado no Estágio Profissionalizante II: Treinamento Esportivo, que ocorreu no semestre de 2020B na Academia de Lutas Garra Team- Guaporé. A amostra foi composta por 8 praticantes de jiu-jitsu com tempo de treino mínimo de seis meses. Foi realizado um teste de tempo máximo de sustentação estática, que consiste em colocar o kimono sobre uma barra fixa e ficar suspenso segurando pela lapela o máximo de tempo possível. Foram realizadas duas tentativas com cada indivíduo, sendo computado o maior tempo. O intervalo entre as tentativas foi de três minutos. Os resultados foram descritos em média e desvio padrão. Resultados: O tempo médio de suspensão segurando na lapela do kimono foi de 48 (± 20) segundos sendo o tempo máximo alcançado de 69 segundos e o mínimo de 15 segundos. Os resultados destes atletas assemelham-se aos encontrados no estudo de Da Silva (2012) que utilizou o mesmo teste em atletas de Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) e obteve resultado de 53 (± 10) segundos. Considerações Finais: O tempo máximo de sustentação estática é uma capacidade imprescindível para atletas de jiu-jitsu de nível competitivo, portanto torna-se importante o controle e acompanhamento da evolução dos atletas periodicamente. Sugere-se que, mesmo ao término do Estágio neste semestre, que o desempenho dos atletas neste teste siga sendo avaliado.

Palavras-chave: Rendimento esportivo. Brazilian Jiu-Jitsu. Isometria.

Referências:

DA SILVA, B. V. C. Caracterização das manifestações da força muscular em atletas de jiu-jitsu. 2012. 66 f. UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRI NGULO MINEIRO. 2012. Dissertação (Pós-Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 12 dez. 2012.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Ana Carolina Haeser, Cândido José Francke Grings, Jackson Augusto von Mühlen, Tiago Wagner, Paloma Mairesse da Silva, Silvane Fensterseifer Isse

RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA: UMA EXPERIÊNCIA DE ENSINO REMOTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

Resumo: Este trabalho descreve experiências acadêmicas no programa Residência Pedagógica (RP) da Universidade do Vale do Taquari - Univates, que tem a parceria da Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior (CAPES). As práticas aqui relatadas foram realizadas no Subprojeto Educação Física e Letras, do qual participam acadêmicos e professores desses cursos e professores de escolas básicas. O principal objetivo do programa é promover a inserção dos licenciandos nas instituições de Educação Básica. Desta maneira, o Subprojeto tem parceria com uma escola da rede estadual de Educação situada na cidade Estrela/RS, que, por meio de uma professora preceptora, recebe os acadêmicos para o desenvolvimento das atividades da RP. O objetivo deste trabalho é evidenciar e valorizar as práticas que acontecem na RP, destacando sua importância para a formação docente. Na etapa inicial da RP, é de suma importância o conhecimento sobre o contexto escolar. A escola atende 785 alunos, do Ensino Fundamental, Ensino Médio (EM) Regular e EM na modalidade Educação de Jovens e Adultos-EJA. Durante a pandemia de COVID-19, a escola passou a ensinar de forma remota e, juntamente com a professora preceptora da escola, foi necessário compreender metodologias e ferramentas didáticas utilizadas frente a essa situação. Além disso, participamos de vídeo-chamadas com as turmas envolvidas na RP, a fim de conhecer mais sobre as características e interesses da turma e dos estudantes. A partir do entendimento sobre a realidade da escola, começamos a planejar unidades temáticas que contemplassem o plano de trabalho da professora preceptora e que são significativas aos estudantes. Nesse sentido, identificamos as temáticas de lazer, saúde e dança como potenciais dentro de todo o contexto vivido pelos estudantes do EM noturno, visto que transcendem o espaço escolar e são presentes no cotidiano dos estudantes. Percebe-se que o grande desafio das aulas virtualizadas é a participação e o empenho dos estudantes nas atividades propostas. Contudo, espera-se que a partir de aulas mais dinâmicas e que instiguem a participação ativa dos estudantes, consigamos contribuir para diversas aprendizagens significativas a eles, haja vista os acontecimentos da atualidade e a desvalorização, muitas vezes, da Educação Física no Ensino Médio.

Palavras-chave: Residência Pedagógica. Educação Física. Ensino Médio. Ensino Remoto.

Nome dos autores: Jonatan Gustavo Feldens, Julia Brunetto, Luana Eidelwein, Greice Bronca Sulzbach, Ricardo da Silva Rocha, Silvane Fensterseifer Isse

IMPRESSÕES DA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA NO ANO DE 2020

Resumo: Introdução: O Programa Residência Pedagógica (RP), financiado pela Capes, faz parte da Política Nacional de Formação de Professores, e promove a inserção do licenciando na escola de educação básica. Serve como experiência na caminhada acadêmica, possibilitando vivenciar, por meio das atividades desenvolvidas no projeto, a iniciação da prática docente, junto aos professores responsáveis (preceptores) da escola parceira, Emef Leo Joas. Neste viés, o subprojeto em questão aborda Educação Física e Letras. Procedimentos metodológicos: Os desafios docentes foram grandes em virtude da pandemia e, partindo deste pressuposto, os encontros da RP se tornaram virtualizados, com início em Agosto e retornando presencialmente, de forma escalonada, a partir de Outubro. Inicialmente, a investigação foi através da BNCC, buscando perceber os aspectos dos currículos de cada nível de educação, combinando a proposta de ensino híbrido utilizado na Escola. Em seguida, os estudos foram para o conhecimento do contexto escolar e como estavam os processos de ensino durante a pandemia. Ressalva citar que foi possível entender as propostas desenvolvidas pelo professor como unidade didática, bem como as mudanças aplicadas neste afastamento dos estudantes da escola. Experiências pedagógicas com o planejamento das aulas: O planejamento das aulas de Educação Física, primeiramente no formato EAD, e num segundo momento as estratégias foram reajustadas, respeitando as normas estipuladas pelo COMITÊ COVID, seguindo as medidas necessárias para a retomada das aulas presenciais. Buscando agregar possibilidades na área da corporeidade, os temas introduzidos nas turmas de Anos Finais, da Escola Leo Joas, serão divididos em 4 blocos: Parkour, Dança, Esportes Coletivos e Práticas ao ar livre. Conclusão: A experiência da RP superou diversos desafios que não tinham sido experimentados anteriormente. Acredita-se que as novas formas de linguagens contribuem não somente para o papel do docente, mas principalmente para os estudantes. Contudo, a nova metodologia nos encontros da RP mostra um vasto campo de comunicação que facilita os estudos e experiências por parte dos professores e estudantes, já que o formato online proporciona praticidade e dinamicidade para os planejamentos e ajustes didáticos.

Palavras-chave: Residência pedagógica. Escola. Experiências. Unidades didáticas.

Nome dos autores: Natália Roberta Lenhardt, Clairton Wachholz, Rodrigo Lara Rother

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR EM TEMPOS DE COVID-19: AÇÃO DIFERENCIAL ENVOLVENDO OS FUNCIONÁRIOS DE UM SETOR DA UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES

Resumo: Introdução: As mudanças no cenário atual têm trazido uma nova realidade para os profissionais de diversas áreas de atuação. Inúmeros aspectos precisaram ser revistos e reformulados, de modo a adequar o ambiente às necessidades e condutas estabelecidas pelos decretos municipais e estaduais. A pandemia causada pelo novo "Coronavírus" surge como um desafio para as empresas, às quais precisam criar estratégias inovadoras na gestão, de modo a minimizar os danos relacionados tanto a perda de clientes quanto de funcionários. Objetivos: Analisar a influência exercida pela pandemia na saúde mental dos trabalhadores de um setor da Universidade do Vale do Taquari - Univates. Metodologia: Foi elaborado um questionário baseado na Escala de Estresse no Trabalho, de Paschoal e Tamayo (2004), e na Escala de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho, de Walton (1973), elaborado como proposta de ação diferencial para o Estágio Profissionalizante III em Gestão, Lazer e Qualidade de Vida, do curso de Educação Física. Será aplicado aos funcionários do Complexo Esportivo da Univates durante o decorrer do mês de novembro. Após a entrega dos mesmos, será realizada uma avaliação das respostas encontradas com maior e menor frequência, além da contagem de termos ou palavras semelhantes, com o intuito de estabelecer um padrão. Posteriormente a coleta dos dados, um relatório será entregue ao gestor do setor, o qual poderá, através deste, criar estratégias e/ou tomar as medidas necessárias. Resultados esperados: Visto que uma parcela dos funcionários do Complexo Esportivo precisou ser desligada durante a pandemia, acredita-se que as respostas encontradas nos questionários façam referência, principalmente, ao medo de perder o emprego, ao medo de contrair a doença e ao estresse causado pela mesma, além da bagagem de sentimentos envolvidos durante o período, os quais tendem a ser negativos. Através desta ação, espera-se contribuir para o bom funcionamento do setor e do equilíbrio dos funcionários para com o ambiente, tornando o trabalho de todos mais efetivo e próspero.

Palavras-chave: Saúde Mental. Trabalhador. Pandemia. Coronavírus.

Nome dos autores: Macsine Boni, Tiago Andrei Lorscheiter, Carlos Leandro Tiggemann

COMPARAÇÃO DA FORÇA ENTRE GRUPOS MUSCULARES AGONISTA E ANTAGONISTA DE MEMBROS SUPERIORES EM HOMENS E MULHERES

Resumo: A musculação traz inúmeros benefícios físicos, sendo o ganho de força um deles. A força é uma das capacidades físicas mais importantes, auxiliando no desempenho das atividades diárias, postura, e saúde em geral. Este estudo tem como objetivo comparar a força entre grupos musculares agonista e antagonista de membros superiores em homens e mulheres. Trata-se de um trabalho para a disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercícios Neuromusculares, de caráter descritivo. Participaram dos testes oito homens e oito mulheres com idade entre 19 e 30 anos, já adeptos ao treinamento de força há pelo menos 6 meses. Tanto os participantes quanto as academias onde os testes foram aplicados estavam cientes e de acordo com os mesmos. Os grupos musculares abordados no estudo foram extensores e flexores de cotovelo. Para flexores de cotovelo, foi realizado o exercício "rosca direta", e para extensores de cotovelo o "tríceps testa". Foi utilizado, para ambos, a barra H com pegada neutra. Após os participantes estarem devidamente aquecidos, as cargas foram determinadas solicitando que o participante optasse pelo dobro ou mais da carga utilizada normalmente para realizar tais exercícios. Então, foi solicitado que fizessem o máximo de repetições, chegando a falha concêntrica, não podendo exceder as 10 repetições. Nos casos onde foi necessária uma segunda tentativa, houve um intervalo de 10 minutos entre as séries. Os valores de carga e repetições foram organizados em uma planilha e, posteriormente, foi calculado a estimativa de uma repetição máxima (1RM) com base na tabela de coeficiente de repetições de Lombardi (1992). Os resultados foram apresentados em forma de carga absoluta (kg) e agrupados pela média e desvio padrão. Para os homens, o valor de 1RM estimado para flexores de cotovelo resultou em uma média de 43,24 ± 7,73 kg e para os extensores de cotovelo 35,76 ± 13,13 kg. Já para as mulheres, o resultado para flexores de cotovelo foi 19,33 ± 4,15 kg e para extensores de cotovelo 14,88 ± 2,76 kg. Ou seja, de acordo com o estudo, a maioria dos homens apresentou menor força de extensores de cotovelo em relação aos flexores de cotovelo, equivalente a 82,7%, as mulheres obtiveram resultados semelhantes, todas demonstraram menor força de extensores de cotovelo em relação aos flexores de cotovelo, cerca de 76,9%.

Palavras-chave: Teste de Força. Agonista. Antagonista.

Nome dos autores: Débora Mattiello, Gustavo Henrique Richter, Jeferson Fontanive, Carlos Leandro Tiggemann

COMPARAÇÃO DE FORÇA MÁXIMA ENTRE EXERCÍCIOS DE SUPINO MÁQUINA E PESO LIVRE

Resumo: Contextualização: A prática do treinamento de força vem se popularizando cada vez mais pela busca dos padrões estéticos, porém seus benefícios vão muito além disso. Através da prática de diferentes exercícios de musculação é possível obter resultados positivos em relação a composição corporal, controle relacionado à síndrome metabólica e aumento da densidade óssea. Objetivo: O presente estudo teve como objetivo comparar a força máxima entre os exercícios supino máquina e peso livre. Procedimentos metodológicos: Este estudo trata-se de um estudo quantitativo, observacional, descritivo e comparativo, desenvolvido na disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercícios Neuromusculares da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES em 2020/B. Para tal foi realizado uma análise comparativa junto a uma academia do município de Serafina Corrêa/RS, onde realizou-se o RM estimado nos exercícios supino máquina e peso livre de 10 sujeitos do sexo masculino com idades entre vinte e trinta e cinco anos. Para a realização desse teste é indicado que os indivíduos não ultrapassem o limite de 10 repetições máximas e ocorra a falha concêntrica durante a realização da série. Caso o indivíduo ultrapasse o limite de 10 repetições máximas, o teste deverá ser repetido, com projeção da carga, inicialmente estabelecida. Resultados: Os valores médios encontrados com a realização do teste foram 60kg para o supino reto e 75kg para o supino máquina, sendo que o desvio padrão foi de 4,5. O valor-p encontrado foi de 0,0093 indicando que existe diferença média entre os dois exercícios e que o supino máquina apresenta uma média maior entre os dois exercícios. Considerações finais: Sendo assim, ao comparar a força máxima entre os exercícios máquina e peso livre conclui-se que no supino máquina a média é maior.

Palavras-chave: Treinamento. Carga. Supino.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Iara Regina Gräbin, Rodrigo Lara Rother

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM TEMPOS DE PANDEMIA: TREINAMENTO DE VOLEIBOL ONLINE E PRESENCIAL ADAPTADO

Resumo: O Estágio Profissionalizante II - Treinamento Esportivo, do curso de Educação Física Bacharelado, permite que os estudantes possam ter contatos em áreas de treinamento esportivo. Uma das possibilidades de realização são com as equipes de voleibol feminino da Associação Esportiva, Recreativa e Cultural (AERC) Juventus, do município de Teutônia - RS. Desde o início do período de afastamento social imposto pela pandemia Covid-19, a organização dos treinos tiveram alterações e passaram ao formato virtual. No mês de agosto as atividades presenciais retornaram gradualmente. Objetivo: Relatar a experiência da realização do estágio profissionalizante II - Treinamento Esportivo durante o período de Pandemia Covid-19. Procedimentos Metodológicos: Observação da organização dos treinos realizados de forma virtual e presencial das equipes de voleibol feminino, na AERC - Juventus. Essas informações foram registradas em memorial reflexivo, o qual contempla desde a organização do treino, do protocolo de cuidados, da adesão das atletas para o retorno e as percepções da estagiária. Resultados: Os treinos com bola e físico já estavam ocorrendo de forma virtual, uma vez por semana. Com a liberação para a realização de treino presencial, mas de forma individual, houve o retorno para o treino físico a ser realizado em pequenos grupos na academia, formato em que poucas atletas não retornaram. Com a flexibilização do retorno das atividades esportivas, o treino com bola também foi alterado para o formato presencial, em que cada atleta realizava o treino de forma individual, sendo realizado uma vez por semana e posteriormente ampliado para duas vezes por semana. Diante da situação, foi possível perceber que para o retorno presencial houve uma boa organização. Outro ponto é a adesão das atletas, que tiveram o apoio da família para retornar, quase todas. E em relação aos treinos, a boa conduta do treinador no cuidado ao realizar os treinos, em que sempre considerou o estado físico e mental das atletas. Considerações Finais: Foi possível perceber que muitas novas estratégias foram lançadas para manter as atletas ativas mesmo sem a possibilidade de realização de treinamentos presenciais. Acompanhar uma equipe de rendimento neste período de pandemia possibilitou experimentar um momento único e adquirir conhecimentos neste sentido.

Palavras-chave: Treinamento Esportivo. Pandemia. Estratégias.

Nome dos autores: Edinan Nervis, José Augusto Kuhn, Carlos Leandro Tiggemann

CORRELAÇÃO ENTRE FORÇA MÁXIMA E FORÇA RESISTENTE EM DIFERENTES EXERCÍCIOS

Resumo: Introdução: O treinamento de força é procurado por diferentes objetivos: hipertrofia, potência e resistência, além do benefício da saúde e bem-estar. A variedade de exercícios oferece esses benefícios, trabalhando todo o corpo, tanto de maneira integrada como em conjuntos de musculaturas isoladas. Diferentes teste são realizados para avaliar a força máxima e número de repetições máximas. Objetivos: Buscou-se avaliar a correlação da força máxima obtida no exercício supino reto com as repetições máximas de apoio no solo. Materiais e métodos: Trabalho realizado na disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercícios Neuromusculares, no semestre 2020/B na Univates. Coletas foram realizados com 19 homens com idade entre 18 e 35 anos. Os testes foram realizados em uma academia e em um box de crossfit do Vale do Taquari. Foi apresentado Termo de Consentimento Livre Esclarecido aos participantes. Os indivíduos tiveram massa corporal e estatura avaliadas. Foi realizado teste de 1RM estimado no exercício supino reto com barra, com até três tentativas para atingir a carga limite, com descanso de quatro minutos entre as séries. A carga foi ajustada para o indivíduo realizar entre quatro e seis repetições máximas, até atingir a falha concêntrica. Dois dias após, foi realizado teste de repetições máximas no apoio no solo, sendo contabilizadas as repetições por meio da extensão completa dos cotovelos na fase concêntrica e tocar o peito no chão na fase excêntrica. Para comparativos de dados foram utilizadas média e desvio padrão. Resultados: Os indivíduos apresentaram 90,36±12,57 kg no RM estimado e 32,68±14,57 repetições máximas de apoio. Segundo o coeficiente de correlação de Pearson, teve classificação de correlação moderada, com 0,62. Buscando fórmula para estimar quantas repetições máximas de apoio pode ser realizadas por meio do 1RM, chega-se a fórmula de RM/2,769. Ao testar a veracidade da equação com os indivíduos do teste, nota-se que 12 dos 19 executaram o número estimado. Conclusões: Conclui-se que há relação entre carga máxima no supino e repetições máximas no apoio. Pelo apoio utilizar o peso corporal, esse item é fator essencial para o número máximo de repetições. Existe relação entre força máxima e resistente. Especula-se que é possível encontrar fórmula mais exata, utilizando o peso corporal na equação.

Palavras-chave: Treinamento. Força. Testes. Correlação.

ISBN 978-65-86648-47-8 «

Nome dos autores: Felipe Pedó, Rodrigo Lara Rother

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II - TREINAMENTO ESPORTIVO: ATUAÇÃO NA AVATES

Resumo: A Associação Vale do Taquari de Esportes - AVATES é um dos possíveis locais para a realização do Estágio Profissionalizante II, do curso de Educação Física da UNIVATES. A AVATES nasceu em 31 de maio de 2007, a entidade representam o Vale do Taquari nas mais diversas competições regionais, estaduais, nacionais e internacionais oficiais no voleibol feminino de base. As equipes de rendimento são compostas por aproximadamente 65 atletas, divididas entre as categorias sub14, sub15, sub16 e sub18. Como missão, a instituição cita em seu estatuto: Desenvolver com excelência o voleibol feminino nas suas diferentes manifestações esportivas, contribuindo para o desenvolvimento da região e para a formação integral das pessoas envolvidas. Objetivo: Relatar as experiências vividas no Estágio Profissionalizante II - Treinamento Esportivo, com intervenções junto a atividades esportivas do voleibol da AVATES. Metodologia: Foram realizadas observações e intervenções nos treinamentos de voleibol das equipes sub15 e sub18 após a volta das atividades de forma presencial. Os treinamentos ocorreram nas terças-feiras e sextas-feiras das 13h30min às 16h30min, no ginásio do colégio Martin Luther, em Estrela. Resultados: Durante o treinamento foi possível notar a evolução das atletas. Durante o passar do tempo assumi a parte inicial do treinamento do sub15, chamada "aquecimento", e comecei a auxiliar o preparador físico nas suas atividades. Consegui ter a oportunidade de montar alguns treinos de preparação para as atletas, sempre com a supervisão do preparador físico da equipe. As maiores dificuldades encontradas foram nas atletas Sub 15, onde muitas não têm ainda um consciência corporal e por algumas vezes apresentaram dificuldade de compreender o exercício ou de executá-lo, exigindo uma atenção redobrada e auxílio na execução do exercício e correção da postura. Conclusão: O estágio é uma parte importante no processo de formação do graduando em Educação Física ele possibilitou a interação com a equipe de voleibol feminino da AVATES e com as suas atletas. A experiência adquirida trouxe diversos aprendizados, além de colocar em prática os conhecimentos adquiridos em cadeiras como Voleibol I, Fisiologia do Exercício e Bases Teórico-metodológicas Do Treinamento Esportivo.

Palavras-chave: Voleibol, preparação física, experiência.

Nome dos autores: Laura Dieterich, Marcos Minoru Otsuka

ESTÁGIO EM TREINAMENTO ESPORTIVO - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO VOLEIBOL DE BASE FEMININO EM TEMPOS DE PANDEMIA

Resumo: O presente estudo apresenta o relato de experiência sobre o estágio II, realizado na Associação Esportiva Recreativa e Cultural Erno Dahmer - JUVENTUS, localizada na cidade de Teutônia, Rio Grande do Sul. A JUVENTUS tem como o objetivo oferecer atividades orientadas por profissionais de Educação Física para crianças e adolescentes que necessitam ocupação no turno inverso à escola. A associação colabora com o desenvolvimento de princípios relacionados a cultura esportiva e promove a qualidade de vida. Atualmente atende aproximadamente 750 jovens em diversos bairros da cidade, com escolinhas de futebol e voleibol. Após o início da pandemia de COVID-19, todos os alunos tiveram as atividades presenciais suspensas e passaram a receber sugestões de atividades para realizar em casa para mantê-los ativos. As atividades presenciais com bola retornaram no mês de setembro. Relatar as experiências vividas no Estágio Supervisionado II - treinamento esportivo, do curso de Educação Física Bacharelado da UNITAVES. As observações e intervenções ocorreram no voleibol feminino, categorias mirim, infantil e infanto, duas vezes na semana. No início do semestre houveram treinos online, os quais ocorreram uma vez por semana, as atletas realizaram exercícios físicos sem materiais, utilizando o peso do corpo e com bolas emprestadas pela JUVENTUS. Inicialmente, os treinos físicos presenciais ocorreram em uma academia de musculação e atualmente está sendo realizado na quadra em forma de circuito, duas vezes por semana. As principais intervenções ocorreram na preparação física e nos treinos técnico táticos, auxiliando na organização dos materiais utilizados e na reposição de bola durante as atividades para manter a intensidade do treino. Nos primeiros treinos presenciais, percebeu-se que as atletas estavam menos preparadas fisicamente, por conta da suspensão dos treinos durante a pandemia de COVID-19 e pouco disciplinadas, acredita-se por não ter competições previstas. Com o passar dos treinos, notou-se a evolução das atletas principalmente nos aspectos físicos e técnicos. Os treinadores buscam, a partir da conversa, motivar as atletas. O estágio está sendo muito importante no processo de formação acadêmica e está possibilitando uma interação próxima do esporte de rendimento.

Palavras-chave: Voleibol. Treinamento Esportivo. Estágio Supervisionado.

UNIVATES

R. Avelino Talini, 171 | Bairro Universitário | Lajeado | RS | Brasil
CEP 95914.014 | Cx. Postal 155 | Fone: (51) 3714.7000
www.univates.br | 0800 7 07 08 09