

Christiane Trevisan Slivinski
(Organizadora)

Análise Crítica das Ciências da Saúde

4

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Geraldo Alves
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

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

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Faria – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie di Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
A532	Análise crítica das ciências da saúde 4 [recurso eletrônico] / Organizadora Christiane Trevisan Slivinski. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Análise Crítica das Ciências da Saúde; v.4) Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-679-9 DOI 10.22533/at.ed.799190710 1. Farmacologia – Pesquisa – Brasil. 2. Saúde – Pesquisa – Brasil. I. Slivinski, Christiane Trevisan. II. Série.
	CDD 615.1
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Após o sucesso dos dois primeiros volumes da coleção “Análise Crítica das Ciências da Saúde” venho com muita satisfação apresentar o terceiro volume, composto de 43 capítulos organizados e distribuídos nas seguintes áreas de conhecimento: Enfermagem, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Farmácia, Fisioterapia e Educação Física.

São apresentados aspectos que vão desde revisões bibliográficas relacionadas a aspectos epidemiológicos de doenças como dengue e hanseníase até questões que envolvem as dificuldades no atendimento das equipes multiprofissionais na atenção primária à saúde. Este volume também apresenta um foco laboratorial, onde os pesquisadores mostram as relações de compostos químicos e marcadores bioquímicos na prevenção à saúde e tratamentos de diversas patologias.

Outra discussão relevante se faz sobre implicações psiquiátricas em usuários de drogas, bem como a visão do adolescente sobre o sentido da vida trazendo uma visão clara da importância de se dar atenção especial na transição entre a adolescência e a vida adulta.

É de extrema importância a discussão entre estudantes de graduação e pós-graduação na área da saúde acerca de todos os aspectos que possam estar envolvidos com a sua atuação profissional. Somente uma análise crítica e responsável pode assegurar a integralidade da atenção e a qualidade e humanização do atendimento prestado.

Assim, este volume vem em complementação aos demais trazendo reflexões nas diversas vertentes da saúde, envolvendo profissionais pesquisadores de todo o país. Somente após a compreensão de como todo o processo ocorre em sua plenitude é que se podem traçar estratégias para a melhoria no atendimento à população. Convido aos leitores a fazer uma boa leitura e uma reflexão crítica que possa auxiliar no processo de construção do conhecimento e desta forma mudar a realidade da saúde no Brasil.

Prof^a Dr^a Christiane Trevisan Slivinski

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 1

METABÓLITOS SECUNDÁRIOS COM AÇÃO HIPOGLICEMIANTE

Maria Ágda Correia Lemos
Jonathan Augusto da Silva
Renata Tamandra Silva Barros
Líliam Rafaela de Oliveira Santos
Karulyne Silva Dias
Marília Lays Alves da Costa
Anderson Soares de Almeida
Mayara Andrade Souza
Thiago José Matos Rocha
Jessé Marques da Silva Júnior Pavão
Joao Gomes da Costa
Aldenir Feitosa dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.7991907101

CAPÍTULO 2 9

NUTRIENTES ANTIOXIDANTES: CORRELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE OXIDATIVO E INFLAMAÇÃO EM PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho
Rafael Everton Assunção Ribeiro da Costa
Ramires dos Santos Moraes
Daniel Ximenes de Aguiar
Rute Emanuela da Rocha
Allyne Kelly Carvalho Farias
Ana Marcia da Costa Cabral
Lígia Lages Sampaio
Kauan Gustavo de Carvalho
Even Herlany Pereira Alves
Cláudia Lorena Ribeiro Lopes
Víctor Lucas Ribeiro Lopes
Nanielle Silva Barbosa
Inglytty Francisca Oliveira
Valéria Moura de Carvalho

DOI 10.22533/at.ed.7991907102

CAPÍTULO 3 15

SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Givanildo de Oliveira Santo
Weriky Amorim Costa
Gleison Dias Silva

DOI 10.22533/at.ed.7991907103

CAPÍTULO 4 21

AValiação Nutricional e Dietoterapia de Portadores de Doenças Inflamatórias Intestinais

Nayane Regina Araujo Pierote
Josué Junior Araujo Pierote

DOI 10.22533/at.ed.7991907104

CAPÍTULO 5 34

A INFLUÊNCIA DO LEITE MATERNO NA MICROBIOTA INTESTINAL DO LACTENTE

Daiane Costa dos Santos
Isabelle Bueno Lamas
Arianne Soares Alves
Mariana Buranelo Egea

DOI 10.22533/at.ed.7991907105

CAPÍTULO 6 46

ATIVIDADE ANTIMICROBIANA *IN VITRO* DE ÓLEOS ESSENCIAIS CONTRA PATÓGENOS ALIMENTARES

Giuliana Martina Castorani
Luana Amaral de Figueiredo
Juliana Borges Reis
Sandra Maria Oliveira Morais Veiga

DOI 10.22533/at.ed.7991907106

CAPÍTULO 7 60

FERRITINA: BIOMARCADOR DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM PACIENTES DIABÉTICOS

Amanda Justi
Pamela Tatsch
Luciano Oliveira Siqueira

DOI 10.22533/at.ed.7991907107

CAPÍTULO 8 71

FITOQUÍMICA E ATIVIDADE ANTIMICROBIANA DOS EXTRATOS HIDROETANÓLICOS OBTIDOS DAS FOLHAS, FLORES, FRUTOS E CASCAS DO CAULE DE *Eugenia sonderiana* O. BERG (MYRTACEAE)

Renan Gomes Bastos
Aline Cristina dos Santos Moreira
Jordana da Costa Souza
Letícia Doné Pagani
Maria Clara Pereira Menezes
Roseane Lima Reis
Josidel Conceição Oliver
Amanda Latércia Tranches Dias
Marcos Eduardo Guerra Sobral
Geraldo Alves da Silva
Marcelo Aparecido da Silva

DOI 10.22533/at.ed.7991907108

CAPÍTULO 9 84

OS ACHADOS VENTILATÓRIOS ACERCA DA UTILIZAÇÃO DE MIDAZOLAM EM PACIENTES CRÍTICOS SOB ASSISTÊNCIA VENTILATÓRIA MECÂNICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Igor de Oliveira Melo
Felipe Xavier Camargo
Lívia Maria Mendes de Lima
Caio Alberto Garcia Demes
Lucas Villar de Melo
Victor de Lima Lacerda

Luana Córdula dos Santos Xavier
Roberto Botura Costa
Mariana Cysne Frota Vieira

DOI 10.22533/at.ed.7991907109

CAPÍTULO 10 90

PERFIL FARMACOTERAPÊUTICO DE USUÁRIOS CADASTRADOS EM COMPONENTE ESPECIALIZADO DA ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA EM UMA CIDADE NO INTERIOR DO CEARÁ

Renan Rhonalty Rocha
Maria Vitória Laurindo
Sannia Martins Sampaio
Robson Ciochetta Rodrigues Filho
Camilla Rodrigues Pinho
Gleudson Rogério Peixoto
Sílvia Helena Tomás
Antonio Erivelton Passos Fontenele

DOI 10.22533/at.ed.79919071010

CAPÍTULO 11 100

PLANTAS PARA O TRATAMENTO DO HIV/AIDS

Héllen Glécia Gomes Silva
Valdirene dos Santos Tavares
Marília Lays Alves da Costa
Julielle dos Santos Martins
Simone Paes Bastos Franco
Saskya Araújo Fonseca
Antônio Euzébio Goulart Sant'Ana
Thiago José Matos Rocha
Mayara Andrade Souza
Jessé Marques da Silva Júnior Pavão
João Gomes da Costa
Aldenir Feitosa dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.79919071011

CAPÍTULO 12 113

CARACTERIZAÇÃO DAS INTOXICAÇÕES EXÓGENAS EM ALAGOAS ENTRE 2013 E 2015

Bruna Brandão dos Santos
Alexandre Wendell Araújo Moura
Glicya Monaly Claudino dos Santos
Hidyanara Luiza de Paula
Elaine Virgínia Martins de Souza Figueiredo
Heloisa Antunes Araujo
Karla Cavalcante Brandão dos Santos
Mayara Priscilla Santos Silva
Nádia Larissa Henrique de Lima
Ótamis Ferreira Alves
Ririslâyne Barbosa da Silva
Chrisllaine Rodrigues Maciel

DOI 10.22533/at.ed.79919071012

CAPÍTULO 13 122

A OSTEOPOROSE SOB A PERSPECTIVA DE MULHERES COM E SEM DIAGNÓSTICO DA DOENÇA

Eli Ávila Souza Júnior
Nicolas Franco Ferreira
Paulo Emmanuel Caires Lopes
Maíra Soares Torres
Daniel Soares Baumfeld
Marco Antônio Percope de Andrade

DOI 10.22533/at.ed.79919071013

CAPÍTULO 14 132

AVALIAÇÃO DO ESTADO GERAL DE SAÚDE QUANTO A AQUISIÇÃO DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO AUTORREFERIDOS POR PROFISSIONAIS DE UM HOSPITAL

Patrick Leonardo Nogueira da Silva
Mabson José Dias Monção
Fabio Batista Miranda
Isabelle Ramalho Ferreira
Vanessa Ferreira da Silva
Cláudio Luís de Souza Santos
Ana Izabel de Oliveira Neta
Valdira Vieira de Oliveira
Carolina dos Reis Alves
Tarcísio Viana Cardoso

DOI 10.22533/at.ed.79919071014

CAPÍTULO 15 143

UTILIZAÇÃO DO RECURSO DE COMUNICAÇÃO SUPLEMENTAR E ALTERNATIVA POR FISIOTERAPEUTAS: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Maria Clara Morábito Alves
Regina Keiko Kato Miura

DOI 10.22533/at.ed.79919071015

CAPÍTULO 16 151

DANÇA CIRCULAR SAGRADA: PERCEPÇÕES DE PARTICIPANTES DO GRUPO DE APOIO INTERDISCIPLINAR AO CÂNCER DE MAMA (GAICAM) DE SÃO CARLOS

Lidiana Moraes Brasi
Yara Aparecida Couto

DOI 10.22533/at.ed.79919071016

CAPÍTULO 17 161

EXERCÍCIOS FÍSICOS E OS BENEFÍCIOS EM ADULTOS

Givanildo de Oliveira Santos
Vandréia Ceolin
Juniur Aparecido Dias

DOI 10.22533/at.ed.79919071017

CAPÍTULO 18 168

O EFEITO DE DIFERENTES FREQUÊNCIAS DE TREINAMENTO DE FORÇA E SUAS INFLUÊNCIAS NAS ADAPTAÇÕES DE FORÇA E ÁREA DE SECÇÃO TRANSVERSA MUSCULAR

Lucas Marcelino Eder dos Santos
Cintia Aparecida de Oliveira Barcelos
Cleiton Augusto Libardi

DOI 10.22533/at.ed.79919071018

CAPÍTULO 19 180

EFEITOS DO POTENCIAL EVOCADO MIOGÊNICO VESTIBULAR EM CRIANÇAS E ADULTOS JOVENS

Fernanda Calheiros Peixoto Tenório
Kelly Cristina Lira de Andrade
Andréa Rose de Albuquerque Sarmiento-Omena
Cristhiane Nathália Pontes de Oliveira
Silvio Leonardo Nunes de Oliveira
Aline Tenório Lins Carnaúba
Klinger Wagner Teixeira da Costa
Luciana Castelo Branco Camurça Fernandes
Renata da Rocha Soares Leão
Juillianne Magalhães Galvão e Silva
Luis Gustavo Gomes da Silva
Pedro de Lemos Menezes

DOI 10.22533/at.ed.79919071019

CAPÍTULO 20 186

INDICADORES DE RISCO PARA DEFICIÊNCIA AUDITIVA: UMA REVISÃO

Thais Abijaude Souza Rego
Hugo Demesio Maia Torquato Paredes
Juliana Silva Pontes
Vivian de Oliveira Sousa Corrêa
Maria Fernanda Larcher de Almeida
Juliana Montani Raimundo
Luciana Aguiar Velasco Lima
Inês Leoneza de Souza
Uliana Pontes Vieira
Angelica Nakamura
Jane de Carlos Santana Capelli

DOI 10.22533/at.ed.79919071020

CAPÍTULO 21 201

LOCALIZAÇÃO SONORA EM INDIVÍDUOS COM PERDA AUDITIVA UNILATERAL OU ASSIMÉTRICA: UMA RESENHA CRÍTICA

Tayná Rocha dos Santos Carvalho
Luciana Castelo Branco Camurça Fernandes
Ilka do Amaral Soares
Paulo Cesar do Nascimento Cunha
Klinger Wagner Teixeira da Costa
Fernanda Calheiros Peixoto Tenório
Ranilde Cristiane Cavalcante Costa
Thaís Nobre Uchôa Souza
Kelly Cristina Lira de Andrade

Katianne Wanderley Rocha
Ana Amália Gomes de Barros Torres Faria
Pedro de Lemos Menezes

DOI 10.22533/at.ed.79919071021

SOBRE A ORGANIZADORA.....	206
ÍNDICE REMISSIVO	207

EXERCÍCIOS FÍSICOS E OS BENEFÍCIOS EM ADULTOS

Givanildo de Oliveira Santos

Docente do Curso de Educação Física
Bacharelado da Faculdade de Piracanjuba GO -
(FAP).

Vandréia Ceolin

Graduado (a) em Educação Física Bacharelado
pela Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

Juniur Aparecido Dias

Graduado (a) em Educação Física Bacharelado
pela Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

RESUMO: Diversos estudos apontam que o nível de exercícios físicos de uma pessoa gera reflexos diretos em sua composição corporal, sendo que, a prática frequente pode reduzir o índice corporal de gordura e elevar ou manter a massa muscular, óssea e residual. A prática diária de exercício físico pode ser um fator de proteção para a saúde, sendo os benefícios associados à redução de doenças crônicas, à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares. O objetivo deste estudo foi verificar os principais benefícios que o exercício físico traz para adultos. A prática de exercícios físicos beneficia para a promoção de saúde e qualidade de vida, prevenção de patologias cardiovasculares e retira as pessoas do sedentarismo.

PALAVRAS-CHAVE: Exercícios Físicos; Benefícios; Exercício Físico; Prevenção;

Qualidade de Vida.

PHYSICAL EXERCISES AND BENEFITS IN ADULTS

ABSTRACT: Several studies indicate that a person's level of physical exercise generates direct reflexes in their body composition, and frequent practice can reduce body fat index and increase or maintain muscle, bone and residual mass. The daily practice of physical exercise can be a protective factor for health, with the benefits associated with reducing chronic diseases and reducing the risk of premature death from cardiovascular diseases. The objective of this study was to verify the main benefits that physical exercise brings to adults. The practice of physical exercises benefits for the promotion of health and quality of life, prevention of cardiovascular pathologies and withdraws people from sedentarism.

KEYWORDS: Physical exercises; Benefits; Physical exercise; Prevention; Quality of life.

INTRODUÇÃO

O Exercício físico tem sido relacionado com a qualidade de vida desde 1948, porém ficou mais evidenciado na sociedade contemporânea e seu conceito tem sido empregado por inúmeros profissionais (SOUZA

& BOSSI, 2012).

A obesidade começou a ser taxada como epidemia já que o aumento tem sido de grande relevância, tanto em países desenvolvidos quanto em subdesenvolvidos (FRANCISCHI; PEREIRA; LANCHAJ, 2001). A Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a considerar a situação como caso de alerta, já que a obesidade passou a afetar cerca de 44 milhões de brasileiros e 155 milhões de pessoas no mundo, tornando o acúmulo de gordura como fator de risco para o indivíduo e aumentando a probabilidade do surgimento de outras patologias associadas (SOUZA & BOSSI, 2012).

Assim, as consequências para a saúde associadas a esses fatores vão desde condições que influenciam na qualidade de vida do indivíduo, tais como problemas músculo esqueléticos, dificuldades respiratórias, osteoartrite, problemas de pele, casos de infertilidade, até mesmo condições graves como doenças coronarianas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer (MAXIMIANO, 2012).

Estudos realizados a décadas têm ressaltado os benefícios da prática de exercícios regulares com o descenso de doenças crônicas, o arrefecimento da massa gorda, aumento da massa magra, melhora da autoestima, refinamento da coordenação motora, melhoras significativas na socialização e ainda se notou a diminuição dos níveis de açúcares sangue, arrefecimento de gorduras viscerais e descenso do risco de morte ocasionadas por doenças cardiovasculares (MAXIMIANO, 2012).

Sendo assim, o aspecto 'Saúde' passou a receber elevada importância para a qualidade de vida, haja vista o entendimento da saúde como esfera da vida do indivíduo primordial quando se deseja viver com qualidade. Em linhas gerais, a saúde é compreendida pela OMS (Organização Mundial de saúde) como fator indispensável (FERREIRA, 2000).

O objetivo deste trabalho foi verificar e analisar os principais benefícios que o exercício físico traz para adultos. Apontar os benefícios da prática de exercício físico para a promoção da qualidade de vida e prevenção de doenças.

O modo de vida sedentário é responsável por um dos maiores problemas de saúde pública que a sociedade atual tenta resolver, pois o mesmo acarreta uma série de doenças crônicas, mortes prematuras e invalidez. Frente a essa realidade, promover estilos de vida saudáveis mostra-se como uma necessidade urgente e um dos grandes desafios para a sociedade atual. O estabelecimento de hábitos saudáveis, compreendendo a prática do exercício físico regular, é cada vez mais necessário, pois se tem observado na população em geral, uma diminuição gradual na prática de exercícios físicos no decorrer da vida (ELIAS, 2014).

EXERCÍCIOS FÍSICOS NA EFICÁCIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Constituindo um contraponto ao sedentarismo que acomete as sociedades humanas durante todas as etapas do ciclo vital, se observa, principalmente nos

adultos, fortes predições ao desenvolvimento de hábitos e atitudes positivas relacionadas à promoção de estilos de vida saudáveis, tendo em vista a procura por níveis elevados de qualidade de vida, prevenindo deste modo, o estabelecimento de doenças crônicas degenerativas atreladas a um estilo de vida sedentário. Estudos comprovam que indivíduos fisicamente ativos possuem uma elevação da expectativa de vida, diminuindo consideravelmente os custos relacionados com a saúde pública (NAHAS, 2003).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), nomeou o ano de 2002 como o ano mundial de luta contra o sedentarismo e criou o movimento *'Move for Health'*, que visa à promoção da prática de exercícios físicos e estilos de vida saudáveis em todo o planeta. Um dos eventos é o *'Move for Health Day'*, que é indicado a todos os Estados Membros, e é realizado todos os anos, os exercícios desenvolvidos naquela época objetivavam reduzir para menos de 15% os índices mundiais de sedentarismo até o ano de 2010 (MATSUDO, 2002).

Um programa regular de exercícios físicos deve conter pelo menos três componentes: aeróbio, força e flexibilidade, alterando a ênfase em cada um conforme a condição física e os objetivos. Os pontos positivos do desenvolvimento da força e da resistência muscular para a saúde abrangem a elevação da densidade óssea, do volume muscular e da autoestima. Aponta-se que entre os 30 e 70 anos de idade, o volume e a força muscular diminuem em grande medida em decorrência da ociosidade física (NIEMAN, 1999).

O maior entrave presente na sociedade para a prática de exercícios são os tempos em que vivemos, pois, o desenvolvimento tecnológico (que possibilitou muitas comodidades). Frente a esta realidade a Organização Mundial da Saúde (OMS) estruturou séries de documentos para orientar a população sobre a importância da prática esportiva. Contudo, para obterem resultados efetivamente positivos nos indivíduos pesquisados, espera-se que estes acumulem ao menos 150 minutos semanais de exercícios físicos de média intensidade ou 60-75 minutos semanais de exercícios de intensidade elevada, ou alguma combinação de igual valor de exercícios de média e alta intensidade. O exercício não tem de ser concretizado de modo contínuo, mas pode ser dividido em etapas de pelo menos 10 minutos e desenvolvido preferencialmente no decorrer da semana (WHO, 2002).

O aumento do peso e da quantidade de gordura corporal deixa claro que ambos não devem ser encarados simplesmente como problema estético, pois as evidências comprovam que a gordura em excesso e com o sobrepeso influenciam diretamente na alteração de funções orgânicas, aumentando assim o fator de risco com relação aos índices de morbidade e mortalidade (GUEDES; GUEDES, 1998).

Em relação à obesidade, inúmeras são as complicações relacionadas ao seu desenvolvimento, principalmente com a da gordura intra-abdominal. Algumas das patologias que podem decorrer da obesidade são: Aumento do risco de câncer em regiões como a mama, ovário, endométrio, próstata e vesícula biliar, diabetes tipo 1,

hipertensão, aterosclerose, doenças coronarianas e trombose (GENTIL, 2011).

O quadro 1 – benefício do exercício físico (musculação), representa um exemplo muito benéfico de um tipo de exercício físico que pode ser adicionada na fase adulta, além de exercícios aeróbios. Conclui-se que tais benefícios são significativos tanto para a prevenção quanto a qualidade de vida do indivíduo como um todo.

Benefícios	Descrição
Conservação e Acréscimo dos níveis metabólicos	Resultante do acréscimo de massa muscular, pois ela é responsável pela maior parte do metabolismo do organismo.
Redução da perda de Massa Muscular	De grande importância para os indivíduos da terceira idade, pois durante o envelhecimento ocorre a redução gradual da Massa Muscular.
Redução dos níveis de gordura corpórea	Em decorrência da elevação do gasto energético e, conseqüentemente, da queima de calorias, acontece a redução das reservas de gordura corporal.
Aumento da qualidade do sono	Os exercícios regulares contribuem com o sono. Os reflexos dos exercícios no sono acontecem devido ao relaxamento muscular e a redução da tensão nervosa que decorrem do exercício físico.
Diminuição da Ansiedade e da Depressão	Sujeitos com pré-disposição para ansiedade e depressão são beneficiados pela liberação de endorfinas durante os exercícios. As endorfinas, elevadas no organismo de quem faz musculação, contribuem para a redução da hiperatividade.
Prevenção de cardiopatias	Praticar corrida (com a adequada supervisão) pode contribuir com a saúde do coração. Indivíduos que se exercitam com certa regularidade possuem menores chances de desenvolverem cardiopatias, possuem 35% menos chance de apresentar um acidente vascular ou cardíaco. A prática dos exercícios eleva consideravelmente a oxigenação do organismo (e, por conseguinte do músculo cardíaco) além de possibilitar a criação de novos vasos sanguíneos, promovendo melhora da circulação cardíaca e redução do risco de entupimentos.
Autoestima	A realização de exercícios eleva a confiança das pessoas.
Colesterol	Exercícios intensos e regulares elevam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade, o “bom colesterol”) e diminui os níveis de LDL (mau colesterol).
Doenças Crônicas	O exercício físico regula o nível de açúcar no sangue, minimizando o risco de diabetes, regularia a pressão arterial, entre outras.
Stress e Ansiedade	O exercício físico se apresenta como uma forma de tranquilizante natural.
Saúde cardiovascular	A musculação ativa o sistema cardiovascular para elevar a oxigenação dos músculos no decorrer dos exercícios realizados. Com esse estímulo, o coração e os vasos sanguíneos adquirem a capacidade de conservar a contratilidade do miocárdio.
Profilática ou Terapêutica	A musculação é uma importante ferramenta na recuperação de lesões musculares de desvios posturais.

Quadro 1 – Benefícios do Exercício Físico – Musculação.

Fonte: (NAHAS, 2003).

Como influência da prática de exercícios na saúde do adulto a partir da regularidade dos exercícios, podem-se apontar as mudanças morfológicas e funcionais, que podem impedir ou postergar o estabelecimento de certas patologias

e elevar a disposição para o esforço físico. Diversos autores apontam que o nível de exercícios físicos de uma pessoa gera reflexos diretos em sua composição corporal, sendo que, a prática frequente pode reduzir o índice corporal de gordura e elevar ou manter a massa muscular, óssea e residual. O desenvolvimento constante e adequado de exercícios se correlaciona com taxas mais saudáveis de massa gorda e de massa muscular (ELIAS, 2014).

Com o passar do tempo, as pessoas foram conferindo menor importância aos aspectos econômicos, na condição de fatores decisivos para o bem-estar de um modo geral. Por outro lado, passou-se a dar enfoque às questões relacionadas com a saúde do organismo, prevenção e tratamento de doenças crônicas, condicionamento físico e maturidade psicossocial dos indivíduos (MEDIANO, GONÇALVES & BARBOSA, 2009).

De acordo com estudos, se uma pessoa elevar o seu nível de exercício físico, mesmo após extensos períodos de inatividade, pode alcançar uma série de benefícios para a saúde independentemente da sua idade, aumentando de modo significativo a qualidade de vida. Pode-se dizer que sempre é tempo de se iniciar a realização de exercícios físicos (MONTEIRO et al., 2010)

Devemos ressaltar ainda que a glicólise, apesar de possuir muitas reações, começa a ser queimada no momento que se dá início do exercício físico. Deste modo é errôneo presumir que o organismo começaria a utilizar após a finalização das reservas de fosfato de creatina. Sendo assim, é correto afirmar que o exercício físico não precisa ultrapassar 20 minutos, e muito tampouco deve ser contínuo para obter-se a perda de gordura. Sabemos que a degradação momentânea de glicose é indispensável para células como as hemácias e tecidos nervosos, que empregam desse substrato como fonte de energia (GENTIL, 2011).

Para Gentil (2011),

Em resumo, os estudos são conclusivos ao afirmar que, conforme a intensidade, aumenta a contribuição relativa do carboidrato para o fornecimento de energia, e concomitante haverá diminuição da contribuição relativa das gorduras. No entanto, em termos absolutos a oxidação dos carboidratos aumentará de maneira linear proporcionalmente ao aumento da intensidade, enquanto a oxidação de gordura seguirá uma parábola: aumentará até um valor máximo e cairá a partir desse ponto.

DISCUSSÃO

Em estudo realizado por Souza e Bossi (2012) o exercício físico teve eficácia no controle da obesidade, mostrando o aumento do gasto energético. Gerando o desequilíbrio na balança energética, elevando o gasto calórico e aumentando o gasto energético que antes era acumulado na forma de gordura.

Mediano, Gonçalves & Barbosa (2009) verificaram a melhoria da saúde e o emagrecimento dos indivíduos após a prática regular de exercícios físicos. Nesta pesquisa avaliou-se o resultado dos exercícios físicos no estado nutricional do

indivíduo, estimando o Índice de Mass Corporal e o percentual de gordura. O estudo teve duração de 20 semanas, sendo treinos realizados três vezes na semana com a duração de 20 minutos por sessão. Os treinos envolverão exercícios aeróbicos, de resistência muscular e de flexibilidade. Dentre os 40 indivíduos analisados, 30 completaram o protocolo de intervenção, tendo a significativa redução do peso corporal e do IMC.

Souza e Bossi (2012) realizaram estudo com indivíduos entre 20 e 40 anos sedentários. Estes foram divididos em três grupos sendo, o Grupo A Treinamento Aeróbio, o Grupo B Treinamento de Força e o Grupo C Caminhada. O protocolo de treinamento teve duração de oito semanas. Para o Grupo A foram estabelecidos treinos de 25 minutos de corrida contínua, para o Grupo B foi prescrito 4 séries de 7 repetições de exercício de força e para o Grupo C prescreveu-se caminhada moderada de 25 minutos, sendo os três treinos executados três vezes na semana. A conclusão das oito semanas de pesquisa, constatou que os três grupos tiveram perdas de tecido adiposo, sendo que o Grupo A e B mostrou aumento relativamente maior de massa magra do que o Grupo C e com relação a melhora da saúde em todos os grupos tiveram respostas positivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Exercício físico é um dos principais exemplos de mudança no estilo de vida exercendo excelente resultado sobre a saúde do indivíduo principalmente na fase adulta, é reconhecido que além da mudança no estilo de vida, tem maiores benefícios no que se refere a medicina preventiva de doenças não transmissíveis, além da promoção de benefícios físicos e psicológicos aos indivíduos de vários grupos etários.

Conclui-se que os exercícios físicos proporcionam benefícios a prevenção de saúde e melhora de patologias relacionadas com a vida sedentária e a obesidade, melhora o aumento da massa magra, diminuição da massa gorda, redução da circunferência corporal e uma melhora a prevenção da saúde, além da prevenção de patologias ocasionadas pela obesidade e sedentarismo.

REFERÊNCIAS

ELIAS, J. Prática Desportiva, Qualidade de Vida, Violência Escolar, Composição e Satisfação Corporal dos Adolescentes Algarvios. 2014. Disponível em: <<https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/7503/1/TESE%20Joana%20Elias.pdf>>. Acesso em: 31 jul. 2018.-

FERREIRA, P. L. A medição do Estado de Saúde: Criação do MOS-SF 36. Coimbra: Centro de Estudos e Investigação de Saúde, 2000.

FRANCISCHI R. P., PEREIRA L. O., LANCHETA JUNIOR, A. H. Exercício, comportamento alimentar, obesidade: Revisão dos efeitos sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 15(2): 11740, jul./dez. 2001.

- GENTIL, PAULO. Bases científicas do treinamento de hipertrofia. Rio de Janeiro: 4ª edição. Editora Sprint, 2011.
- GENTIL, PAULO. Emagrecimento: Quebrando mitos e mudando paradigmas. Rio de Janeiro: 2ª edição: Editora Sprint, 2011.
- GUEDES, D. P., GUEDES J. E. R. P. Controle de peso corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição. Editora Midiograf, Londrina Paraná, 1998.
- LÜDKE, MENGA; ANDRÉ, MARLI E. D. Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas. 10. reimp. São Paulo: EPU, 2007.
- MAHAM, L. K., ESCOTT-STUMP, S. Tradução Natalia Rodrigues Pereira et al. KRAUSE: alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: 12ª edição: Editora Elsevier, 2011.
- MATSUDO, S. M. et. al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 10, n. 4, pp. 41-50, 2002.
- MAXIMIANO, J. M. F. Os efeitos agudos do exercício aeróbio contínuo e intervalado em mulheres obesas. Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012.
- MEDIANO, M. F. F., GONÇALVES, T. R., BARBOSA, J. S. O. Efeito do exercício físico sobre a composição corporal de mulheres obesas submetidas a programa de perda de peso. Brazilian Journal of Biomechanics, V. 3, n. 2, p. 139 – 145, 2009.
- MONTEIRO, L. V., PEREIRA, S. C. G., ABAD, C. C. C. Efeitos do treinamento aeróbico contínuo e intervalado no perfil lipídico sanguíneo de mulheres com excesso de gordura corporal. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.4, n.21, p.270-276. Maio/Jun. 2010.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.
- NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.
- OMS. (1999). *The World Health Report: Making a difference*. OMS - Organização Mundial da Saúde. Genebra: OMS, 1999.
- SILVEIRA, L. A. G. Correlação entre obesidade e diabetes tipo 2. Rev Digital Vida e Saúde, 2003.
- SOUZA, L. R., BOSSI, L. C. Treinamento resistido versus aeróbico: influência na composição corporal feminina 20-30 anos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 172, Septiembre de 2012.
- WHO. *Physical activity*. WHO - World Health Organization. WHO, 2002. Disponível em: <<http://www.who.int/hpr/physactiv/health.shtml>>. Acesso em: 30 jul. 2018.

SOBRE A ORGANIZADORA

Christiane Trevisan Slivinski - Possui Graduação em Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (2000), Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (2007) e Doutorado em Ciências - Bioquímica pela Universidade Federal do Paraná (2012). Tem experiência na área de Bioquímica, com ênfase em Biotecnologia, atuando principalmente nos seguintes temas: inibição enzimática; fermentação em estado sólido; produção, caracterização bioquímica e purificação de proteínas (enzimas); e uso de resíduo agroindustrial para produção de biomoléculas (biossurfactantes). É professora na Universidade Estadual de Ponta Grossa nas disciplinas de Bioquímica e Química Geral desde 2006, lecionando para os cursos de Bacharelado e Licenciatura em Ciências Biológicas, Farmácia, Educação Física, Enfermagem, Odontologia, Química, Zootecnia, Agronomia, Engenharia de Alimentos. Também leciona no Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais – CESCAGE desde 2012 para os cursos de Fisioterapia, Odontologia, Farmácia, Nutrição, Enfermagem, Agronomia e Medicina Veterinária, nas disciplinas de Bioquímica, Fisiologia, Biomorfologia, Genética, Metodologia Científica, Microbiologia de Alimentos, Nutrição Normal, Trabalho de Conclusão de Curso, Tecnologia de Produtos Agropecuários, Histologia e Embriologia e Ciências do Ambiente. Atuou ativamente nas pesquisas realizadas pelos acadêmicos e pesquisadores dos cursos de Fisioterapia e Enfermagem, estando inserida em todo o processo dentro da construção do conhecimento em saúde pública e coletiva. Também lecionou nas Faculdades UNOPAR de 2015 a 2019 para o curso de Enfermagem nas disciplinas de Ciências Celulares e Moleculares, Microbiologia e Imunologia.

ÍNDICE REMISSIVO

A

AIDS 100, 101, 102, 103, 104, 111, 112
Aleitamento materno 34, 35, 36, 39, 40, 43
Antioxidante 7, 10, 11, 12, 30, 83
Assistência farmacêutica 90, 91, 92, 93, 96, 98, 99
Aterosclerose 60, 62, 164
Atividade antimicrobiana 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 71, 72, 79, 80
ATP 15, 16, 17
Audição 180, 182, 191, 193, 199, 201, 202, 203, 205

B

Bactérias probióticas 34, 37
Benefícios 16, 17, 19, 30, 39, 42, 115, 145, 149, 155, 156, 160, 161, 162, 164, 165, 166

C

Câncer de mama 151, 152, 153, 155, 156, 160
Caracterização 22, 110, 113, 114, 157, 158, 206
Componente especializado 90, 91, 92, 93, 98, 99
Comunicação alternativa 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150
Creatina 15, 16, 17, 18, 19, 20, 165

D

Dança circular 151, 152, 154, 155, 160
Diabetes Mellitus 1, 2, 3, 4, 7, 8, 60, 61, 67, 68
Dietoterapia 21, 23, 26, 27, 30, 167
Doenças inflamatórias intestinais 21, 22, 23, 31
Drogas sedativas 85, 86, 87, 88

E

Epidemiologia 111, 114, 121, 130, 132, 136, 142
Estado nutricional 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 165
Estímulo auditivo 181
Exercício Físico 17, 127, 156, 161, 162, 164, 165, 166, 167

F

Ferritina 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70
Fisioterapia 9, 143, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 156, 206
Força muscular 18, 20, 129, 163, 168, 169, 170, 174, 177
Frequência 18, 24, 27, 61, 156, 168, 169, 170, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 181, 183, 195, 197
Função vestibular 180, 181

G

Grupo de apoio 63, 151, 152, 156, 159

H

Hipertrofia 12, 16, 17, 18, 20, 167, 168, 169, 170, 171, 174, 175, 176, 177

HIV 100, 101, 102, 103, 104, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 194, 197

I

Indicador de risco 187, 188, 191, 192, 194, 195, 196, 197

Inflamação 9, 10, 11, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 41, 60, 61, 62, 63, 66

L

Lactante 34, 40, 41, 42

Localização sonora 201, 202, 203, 204, 205

M

Microdiluição 46, 47, 52, 54, 56, 57, 72, 75

N

Nascimento 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 192, 193, 196, 201

Nutrientes 9, 10, 11, 12, 13, 23, 24, 25, 28, 29, 35, 37, 39, 156

O

Óleos essenciais 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 57, 58, 59

Osteoporose 23, 24, 26, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131

P

Patógenos alimentares 46, 47, 50, 57

Perda auditiva 186, 187, 188, 191, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 201, 202, 203, 204, 205

Plantas medicinais 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 71, 73, 81, 82, 101, 102, 103, 108, 111

Potencial evocado miogênico vestibular 180, 181

Prevalência 10, 22, 24, 44, 61, 91, 92, 94, 95, 97, 116, 117, 120, 122, 123, 128, 130, 134, 186, 187, 188, 189, 191, 193, 194, 195, 196, 198, 199

Prevenção 7, 13, 25, 30, 36, 41, 45, 61, 63, 66, 67, 73, 97, 103, 120, 122, 124, 125, 128, 129, 130, 131, 155, 156, 160, 161, 162, 164, 165, 166, 197, 200

Prevenção de doenças 45, 67, 122, 162

Proteína C 22, 60, 62, 63, 64

Q

Qualidade de vida 13, 21, 23, 31, 97, 103, 111, 123, 124, 129, 130, 132, 133, 142, 143, 144, 155, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 195, 198, 200

S

Saúde da mulher 122

Substâncias ativas 2, 71

Substâncias tóxicas 114, 120

Suplementação 13, 15, 17, 18, 19, 20, 28, 41

T

Terapia Intensiva 9, 84, 85, 86, 88, 141, 187, 188, 191, 192, 193, 194, 200

Tratamento 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 34, 41, 63, 71, 73, 74, 80, 81, 92, 96, 98, 100, 103, 112, 122, 123, 124, 126, 127, 129, 131, 132, 136, 143, 144, 145, 148, 155, 156, 157, 158, 160, 165, 195, 197

Treinamento de força 15, 16, 17, 18, 19, 20, 166, 168, 169, 170, 171

Triagem neonatal 187

V

Ventilação mecânica invasiva 85, 86

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-679-9



9 788572 476799