



Ana Grasielle Dionísio Corrêa
(Organizadora)

Fisioterapia e Terapia Ocupacional: Promoção & Prevenção e Reabilitação 3

Atena
Editora
Ano 2021



*Ana Grasielle Dionísio Corrêa
(Organizadora)*

Fisioterapia e Terapia Ocupacional: Promoção & Prevenção e Reabilitação 3

Atena
Editora
Ano 2021

Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

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

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

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Prof^ª Dr^ª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^ª Dr^ª Ivone Goulart Lopes – Instituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^ª Dr^ª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^ª Dr^ª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof^ª Dr^ª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^ª Dr^ª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Dr^ª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof^ª Dr^ª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Prof^ª Dr^ª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof^ª Dr^ª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Prof^ª Dr^ª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido

Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Prof^ª Dr^ª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof^ª Dr^ª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof^ª Dr^ª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra

Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras

Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria

Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia

Prof^ª Dr^ª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco

Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará

Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí

Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas

Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará

Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma

Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá

Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados

Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Prof^ª Dr^ª 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. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás

Prof^ª Dr^ª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná

Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^ª Dr^ª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^ª Dr^ª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^ª Dr^ª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Prof^ª Dr^ª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof^ª Dr^ª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Prof^ª Dr^ª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^ª Dr^ª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Prof^ª Dr^ª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Prof^ª Dr^ª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof^ª Dr^ª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais
Prof. Me. Alexandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Prof^ª Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof^ª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Prof^ª Dr^ª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof^ª Dr^ª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Prof^ª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Prof^ª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Prof^ª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar

Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Me. Christopher Smith Bignardi Neves – Universidade Federal do Paraná
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes – Instituto Edith Theresa Hedwing Stein
Prof. Me. Ezequiel Martins Ferreira – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Me. Fabiano Eloy Atilio Batista – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Prof. Me. Francisco Odécio Sales – Instituto Federal do Ceará
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR

Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Ma. Lilians Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Prof^ª Dr^ª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Prof^ª Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz
Prof^ª Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Ma. Luma Sarai de Oliveira – Universidade Estadual de Campinas
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos
Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva – Governo do Estado do Espírito Santo
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior
Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
Prof^ª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará
Prof^ª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof. Me. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof^ª Dr^ª Poliana Arruda Fajardo – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Renato Faria da Gama – Instituto Gama – Medicina Personalizada e Integrativa
Prof^ª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba
Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco
Prof^ª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão
Prof^ª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Prof^ª Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
Prof^ª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí
Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Fisioterapia e terapia ocupacional: promoção & prevenção e reabilitação 3

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizadora: Ana Grasielle Dionísio Corrêa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F537 Fisioterapia e terapia ocupacional: promoção & prevenção e reabilitação 3 / Organizadora Ana Grasielle Dionísio Corrêa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-975-2

DOI 10.22533/at.ed.752210804

1. Fisioterapia. 2. Terapia ocupacional. I. Corrêa, Ana Grasielle Dionísio (Organizadora). II. Título.

CDD 615.82

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa.

APRESENTAÇÃO

O terceiro e quarto volumes da coleção “Fisioterapia e Terapia Ocupacional: Promoção & Prevenção e Reabilitação” tem como objetivo disseminar pesquisas e experiências inovadoras relacionadas com a saúde, campo que historicamente pode ser considerado um dos construtivos da Fisioterapia e da Terapia Ocupacional, bem como a construção teórico-prática de atuações fortemente conectada com modernas visões sobre o trabalho dos profissionais que se preocupam com aspectos preventivos e com aqueles pressupostos fortalecedores da busca pela qualidade de vida das pessoas.

A obra apresenta diferentes enfoques teórico-metodológico correlacionadas à prática profissional com diversas clientelas em diferentes fases da vida como infância, adolescência, idade adulta e senilidade. O terceiro volume abrange, em sua maioria, pesquisas relacionadas com a promoção e prevenção de saúde através de ações educativas e intervenções que busquem aumentar a saúde e o bem-estar geral da população, seja através da redução de incidência e prevalência de doenças específicas, quanto de estratégias que enfatizem a transformação dos hábitos e condições de vida e de trabalho. Já o quarto volume se concentra em pesquisas que abrangem a recuperação e reabilitação da saúde das pessoas com deficiências ou prestes a adquirir deficiências, com vista a manter uma funcionalidade ideal (seja ela física, sensorial, intelectual, psicológica ou social) na interação com seu ambiente, fornecendo as ferramentas que necessitam para atingir a independência e autonomia.

A forma pelo qual o livro foi organizado é apenas uma das diferentes formas possíveis. Há de se considerar o fato de que em muitos trabalhos a promoção, prevenção e reabilitação são igualmente protagonistas no processo de fortalecimento da busca pela qualidade de vida das pessoas. Portanto, as pesquisas de ambos os volumes incluem um espectro de serviços que vão desde a promoção da saúde e prevenção até o controle de doenças crônicas, cuidados paliativos e reabilitação. Em ambos os volumes, a leitura se inicia com as revisões bibliográficas ou sistemáticas que recuperam o conhecimento científico sobre um tema ou problema, seguindo dos estudos observacionais ou experimentais delineados através dos relatos de experiência, estudos de caso ou ensaios clínicos.

Esperamos que todos os leitores possam se sentir enriquecidos com a leitura dos capítulos assim como eu me senti ao organizá-los.

Ana Grasielle Dionísio Corrêa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

A IMPORTÂNCIA DA FOTOPROTEÇÃO NA PREVENÇÃO DO MELASMA EM GESTANTES

Graziela Nogueira Eduardo
Amanda Duarte Pereira Soares
Andreyana Medeiros Nunes
Denys Ferreira Leandro
Gilmara Pamella de Aquino Nascimento
Luana Dantas de Lima
Maria de Fátima Guedes Moreira
Maria Luiza Pereira Paulino
Mirlândia Lopes da Silva
Gabriela Nogueira Eduardo

DOI 10.22533/at.ed.7522108041

CAPÍTULO 2..... 9

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

Tatiana Gonçalves Madruga
Abelardo Oliveira Soares Junior
Roberta Coitinho Gabriel
Max dos Santos Afonso

DOI 10.22533/at.ed.7522108042

CAPÍTULO 3..... 18

ÍNDICES DE LESÕES POR PRESSÃO EM PACIENTES INTERNADOS NAS UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA DE HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS ENTRE 2015-2020

Luana Rodrigues Maurício
Marina Guarnieri
Luz Marina Gonçalves de Araújo Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.7522108043

CAPÍTULO 4..... 28

DOENÇAS OCUPACIONAIS E O RISCO A SAÚDE DE MOTORISTAS PROFISSIONAIS

Juliana Maria de Freitas
Jacyara Lopes Cavalcanti
Thaelly Linhares Aragão Coelho
Eunália de Freitas Rodrigues
Francimara Magalhães de Oliveira
Ana Karolina Araújo Silva
Maria Amélia Andreza Rodrigues de Souza
Maria Mariny Albuquerque Araújo
Rayla Mara Araújo
Gisele Loiola Saraiva de Freitas
Lyrlanda Maria Cavalcante de Almeida

Laryssa Theodora Galeno de Castro

DOI 10.22533/at.ed.7522108044

CAPÍTULO 5..... 36

LESÕES NO FUTEBOL PROFISSIONAL E NÃO-PROFISSIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Victória Silva Midlej Ribeiro

Rodrigo César Amâncio Neves dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.7522108045

CAPÍTULO 6..... 50

EFICÁCIA DA VENTILAÇÃO MECÂNICA NÃO-INVASIVA EM PACIENTES COM PNEUMOCISTOSE REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Cinthia Rode Dutra Santana de Magalhães

Gisele de Almeidas Portes

Claudio Marcos Bedran de Magalhães

DOI 10.22533/at.ed.7522108046

CAPÍTULO 7..... 60

COMPLICAÇÕES RESPIRATÓRIAS E DISTÚRBIOS POSTURAS DECORRENTES DA PARALISIA CEREBRAL – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Thauany Borissi Bueno dos Santos

Isabella Chaves Moreira Lima

Mariele de Souza Baso

Guilherme Tamanini

DOI 10.22533/at.ed.7522108047

CAPÍTULO 8..... 72

EFEITOS DO USO DE HORMÔNIOS CONTRACEPTIVOS NA ÁREA DE LESÃO DE ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO (AVE) EM MODELOS DE ISQUEMIA EXPERIMENTAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Wallaci Pimentel Valentino

Natália Albim Linhares

Rosemar Silva Luz Ramos

Carlomagno Pacheco Bahia

DOI 10.22533/at.ed.7522108048

CAPÍTULO 9..... 76

SISTEMAS SENSORIAIS NA MANUTENÇÃO DO EQUILÍBRIO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Luciane Correia da Silva Vieira

Joice Fortini Ribeiro

Mariana Sena Brandão

Karina Durce

Janete Maria da Silva

Renata Cleia Claudino Barbosa

DOI 10.22533/at.ed.7522108049

CAPÍTULO 10.....82

CONTRIBUIÇÕES DA PESQUISA CIENTÍFICA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE

Samarah Fagundes de Almeida Gomes

Anne Gabrielle da Silva Pinheiro

Janaíne de Siqueira Ribeiro

Pedro Vitor Goulart Martins

Marília Lima Costa

Juliana Alves Ferreira

Andréia Coelho de Vasconcelos

Dionis de Castro Dutra Machado

Gisella Maria Lustosa Serafim

Nilton Maciel Mangueira

Glauco Lima Rodrigues

Daisy de Araújo Vilela

DOI 10.22533/at.ed.75221080410

CAPÍTULO 11.....91

ANÁLISE DA PRÁTICA PROFISSIONAL DE EXTENSÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL – INTERVENÇÃO NO CAMPO DO TRABALHO

Nathalia Faria Ribeiro de Souza

Lilian de Fatima Zanoni Nogueira

DOI 10.22533/at.ed.75221080411

CAPÍTULO 12.....100

AVALIAÇÃO DO PERFIL DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA NA CIDADE DE SOCORRO

Amanda Carvalho de Toledo

Stephanie Fernanda Lima Attilio

Daisy Machado

DOI 10.22533/at.ed.75221080412

CAPÍTULO 13.....111

DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES GERAIS EM PRÁTICAS COM CRIANÇAS NA FORMAÇÃO EM FISIOTERAPIA: PERCEPÇÃO DISCENTE

Juliana Rodrigues da Silva

Clarissa Cotrim dos Anjos

Andressa Padilha Barbosa

Lara Freire de Menezes Costa

DOI 10.22533/at.ed.75221080413

CAPÍTULO 14.....123

POTENCIAIS E LIMITES DA AVALIAÇÃO DE TECNOLOGIA REABILITATORA PARA PESSOAS PÓS ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Elisângela Ferretti Manffra

Gisele Francini Devetak

Marcia Regina Cubas

Tatiane Caroline Boumer

DOI 10.22533/at.ed.75221080414

CAPÍTULO 15..... 140

PERFIL CLÍNICO DOS PACIENTES COM Distrofia Muscular de Duchenne
Atendidos no Setor de Fisioterapia Aquática da Policlínica Guairacá –
Estudo Transversal

Isis Maria Pontarollo
Érica Francine Ienke
Tamiris Ott Bernardi
Claudia Bernardes Maganhini
Simone Mader Dall' Agnol
Franciele Aparecida Amaral

DOI 10.22533/at.ed.75221080415

CAPÍTULO 16..... 148

CLINICAL CHARACTERIZATIONS OF SPINAL MUSCLE ATROPHY: CASE REPORT

Pamela Tainá Licoviski
Clara Victoria Bini
Alisson Grégori Turski
Greicy Kelly de Oliveira Bruno
Luana Cristina Borchardt
Ana Carolina Dorigoni Bini

DOI 10.22533/at.ed.75221080416

CAPÍTULO 17..... 159

ANÁLISE COMPARATIVA DE ACESSIBILIDADE DO CENTRO DE EVENTOS DO
CEARÁ: DO PROJETO AO “AS BUILT”

Zilsa Maria Pinto Santiago
Raquel Pessoa Morano

DOI 10.22533/at.ed.75221080417

CAPÍTULO 18..... 178

AVALIAÇÃO DO PERFIL DA CONDUTA FISIOTERAPÊUTICA FRENTE A PACIENTES
DIAGNOSTICADOS COM CÂNCER DE MAMA

Bianca Aparecida Siqueira
Daisy Machado

DOI 10.22533/at.ed.75221080418

CAPÍTULO 19..... 189

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL NAS ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA
DIÁRIA EM IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

Isabele Alves de Sousa
Julianne Silva de Carvalho Albuquerque
Maryanne Martins Gomes de Carvalho

DOI 10.22533/at.ed.75221080419

CAPÍTULO 20..... 199

AVALIAÇÃO DO GRAU DE INCAPACIDADE EM MOTORISTAS DE ÔNIBUS A PARTIR
DO MÉTODO VERONESI E SUA CORRELAÇÃO COM O TEMPO DE PROFISSÃO

Jackson Celso Pereira Pires

John Henry de Oliveira Vale
Marcela Godinho Miranda do Vale
Bruna Raquel Macena de Avelar
Ramon Henrique da Silva Gonçalves

DOI 10.22533/at.ed.75221080420

CAPÍTULO 21.....216

ESTUDO COMPARATIVO NO TRATAMENTO DE ESTRIAS ATRÓFICAS COM O USO DA MICROGALVÂNOPUNTURA E O PEELING QUÍMICO

Érica Rezende Pereira
Geovana Valadão Borges Fusco
Geyce Lorrana Parreira Neves Teixeira
Beatriz Regina Fernandes Rodrigues
Jucemara Alexandra da Silva
Leana Ferreira Crispim

DOI 10.22533/at.ed.75221080421

SOBRE A ORGANIZADORA.....227

ÍNDICE REMISSIVO.....228

CAPÍTULO 12

AVALIAÇÃO DO PERFIL DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA NA CIDADE DE SOCORRO

Data de aceite: 01/04/2021

Data de submissão: 04/01/2021

Amanda Carvalho de Toledo

Universidade São Francisco
Bragança Paulista – SP
<http://lattes.cnpq.br/5457228103002434>

Stephanie Fernanda Lima Attilio

Universidade São Francisco
Bragança Paulista – SP
<http://lattes.cnpq.br/2566456509932550>

Daisy Machado

Universidade São Francisco
Bragança Paulista – SP
<http://lattes.cnpq.br/3223349900023611>
<https://orcid.org/0000-0002-6435-6159>

RESUMO: A sociedade atual tem dado muito valor a questões corporais. Para atingir o perfil antropométrico almejado, as pessoas fazem dietas que prometem um corpo esculpural, tomam remédios, praticam exercícios físicos, porém muitas vezes estes processos não são acompanhados por profissionais qualificados como fisioterapia, educador físico, nutricionista e médicos. Portanto o objetivo foi avaliar o perfil dos praticantes, de diferentes modalidades de exercícios físicos em academias de ginástica, com relação a percepção corporal, a prática do exercício e questões nutricionais. Sendo assim realizou-se uma pesquisa prospectiva e descritiva, mediante preenchimento de um questionário autoaplicável (CAAE: 19545919.7.0000.5514).

Nota-se que a percepção, os cuidados e os motivos pela busca de exercício físico vêm se moldando com o passar do tempo, pois 72,2% dos indivíduos praticam atividades (independente da modalidade) por questões de saúde, seguido de questões corporais (37,5%), sendo que 45,8% fazem a prática de exercício físico em academia a mais de 3 anos. 79,2% iniciaram a prática com alguma orientação, de 91,7% que não sofreram lesões, 95,8% nunca usaram anabolizantes. Por conseguinte, grande parte dos indivíduos que frequentam a academia de ginástica e musculação, independente da modalidade que praticam, possuem grande consciência dos benefícios da atividade física, seguida por uma boa nutrição e um acompanhamento qualificado, já que ambos aspectos estão correlacionados e quando bem orientados, promovem uma qualidade de vida melhor e prolongada.

PALAVRAS-CHAVE: Corpo, saúde, nutrição, atividade física.

EVALUATION OF THE PHYSICAL EXERCISES PRACTITIONERS PROFILE IN GYMNASTICS ACADEMIES IN SOCORRO CITY

ABSTRACT: Modern's society is placed a high value on body. To achieve the desired anthropometric profile, people go on diets that promise a sculpturla body, take medicine, practice physical exercises, but oftem these processes are not accompanied by qualified professionals such as physiotherapy, physical educator, nutritionist and doctors. Therefore, the objetive was to evaluate the profile of peopple who practice different modalities of physical exercises in the

gym, with regard to body perception, exercise and nutritional issues. For this, a prospective and descriptive research was carried out, by completing a self administered questionnaire (CAAE: 19545919.7.0000.5514). It is noted that the perception, care and reason for seeking physical exercise have been shaping over time, as 72.2% of individuals practice activities for health reasons, followed by body issues (37.5%), with 45.8% doing physical exercise in a gym for more than 3 years. 79.2% started the practice with some guidance, 91.7% did not suffer injuries, 95.8% never user anabolic steroids. Consequently, most individuals who attend the gym and weight training, regardless of the modality they practice, are very aware of the benefits of physical activity, followed by good nutrition and qualified monitoring, since both aspects are correlated and when well oriented, promote a better and prolonged life quality.

KEYWORDS: Body, health, nutrition, phisycal activity.

1 | INTRODUÇÃO

Alimentos altamente processados estão cada dia mais presentes na vida moderna e eles podem estar associados ao vício em comida, por compartilharem características comuns com as drogas de abuso (SCHULTE et al, 2015; CODELLA et al, 2017), o que auxilia o aumento no número de pessoas obesas. Um corpo com altas taxas de neuroquímicos e evidências genéticas sugere que o vício em comida é semelhante a dependência à drogas psicoativas (AHMED et al., 2013; SALAMONE e CORREA, 2013), portanto é de suma importância se ter uma dieta controlada com relação à composição de carboidratos, lipídeos e proteínas para o não desenvolvimento de doenças, como as crônicas não degenerativas que são problemas de saúde dos dias de hoje.

Além das questões alimentares o exercício físico também é muito citado, uma vez que os benefícios físicos e psicológicos envolvidos na atividade física regular são bem esclarecidos e aceitos, mas a taxa de adesão e manutenção de exercício ainda não atingem os valores recomendados (PANÃO e CARRAÇA, 2020). Nos últimos anos o número de praticantes de exercício vem crescendo cada vez mais, mas não devido exclusivamente a questões de promoção à saúde, mas também por questão de estética, a procura por um corpo bonito.

Essa busca por um corpo perfeito tornou-se o objetivo de jovens e adultos, homens e mulheres e, principalmente, o *slogan* das academias que, cada vez mais, oferecem modalidades diferentes para seus alunos, a fim de induzi-los a uma prática de atividade constante (CLEBIS e NATALI, 2001). Para alcançarem seus ideais, muitos indivíduos sacrificam-se com dietas radicais e exercícios exaustivos, principalmente os de sobrecarga progressiva, não respeitando seus limites, ou seja, sexo, condição física, dentre outros fatores.

Contudo, a realização excessiva de exercícios físicos exaustivos e de alta intensidade pode desencadear a suscetibilidade a lesões, promover fadiga crônica e *overtraining*, parcialmente em razão da elevada síntese de espécies reativas de oxigênio (CRUZAT et al., 2007). Além disto, nota-se que exercícios extenuantes são efetuados, geralmente,

com grande intensidade, duração e frequência que poderão provocar lesões musculares, por excesso de atividade. Embora não se conheçam com clareza os mecanismos que podem proporcionar as lesões musculares, possivelmente estas estão relacionadas com as concentrações dos íons cálcio e com a própria mecânica do movimento. De qualquer forma, as lesões musculares esqueléticas (alterações morfofuncionais) são uma constante na vida dos indivíduos que realizam alguma atividade física.

A promoção à saúde está diretamente relacionada a prática regular de atividades físicas associada a uma dieta balanceada. Com isto, alguns praticantes acabam fazendo uso de esteroides anabolizantes androgênicos, derivados sintéticos da testosterona, sua função primária terapêutica é desenvolver e manter características sexuais masculinas, contudo a função anabolizante acarreta aumento da síntese proteica e consequente aumento da massa muscular (SOUZA, 2007).

Nas academias de ginástica é possível encontrar modalidades como musculação, ginástica aeróbica, *spinning*, hidroginásticas, dentre outras. Portanto, esse artigo teve como objetivo avaliar como os praticantes das academias de ginásticas da cidade de Socorro se veem com relação a percepção corporal, a prática do exercício e o acompanhamento de diferentes profissionais que podem o auxiliar antes, durante e após os exercícios.

2 | METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa prospectiva e de natureza descritiva para o levantamento de dados sobre a percepção dos praticantes de academias de ginásticas com relação a sua percepção corporal, a qualidade do exercício físico executado e da nutrição. Antes da obtenção desses dados, foi solicitado um consentimento expresso de toda a população estudada, bem como aprovação do Comitê de Ética da Instituição CAAE: 19545919.7.0000.5514 (04/11/2019), conforme às exigências da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

A coleta de dados foi realizada mediante preenchimento de um questionário autoaplicável, que continha informações pessoais e questões específicas como: percepção corporal, por que pratica exercício físico, tipo de atividade física realizada, período de prática, se existe o auxílio de um profissional, alguma dor durante a prática do exercício, se há acompanhamento nutricional, sendo que o questionário teve tempo estimado de resposta de 20 minutos, no máximo.

A população do estudo constituiu-se de praticante de atividade física em academias de ginástica, de diferentes modalidades, como: musculação, ginástica aeróbica, *spinning*, hidroginásticas, dentre outras, sendo elas da cidade de Socorro. Incluiu-se todos os praticantes de atividade física que aceitaram participar da pesquisa, porém foram excluídos aqueles com idade inferior a 18 anos e aqueles que não aceitaram participar da pesquisa. Após a coleta dos dados, os mesmos foram tabulados e a análise estatística realizada. Foi

utilizada análise estatística descritiva com medidas de frequência e de dispersão: média, mediana, desvio padrão.

3 | RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 72 indivíduos, sendo que a amostra foi composta por 69,4% para o gênero feminino e 30,6% para o gênero masculino, considerando a idade foi entrevistado praticantes de 18 a 68 anos, sendo a maioria dos entrevistados solteiros (41%) e empregados (84,7%). A respeito da escolaridade, 83,3% dos participantes têm pelo menos o ensino médio completo. Posteriormente, foi analisado qual o tipo de atividade que estes praticantes realizam. Houve uma variação nas diferentes modalidades, sendo a mais praticada é a musculação (79,2%), seguida das aulas aeróbicas (37,5%), *spinning* (13,9%) e demais atividades (Figura 1A). O interessante notar que as pessoas entrevistadas na sua grande maioria praticam mais de uma modalidade de exercício físico.

Seguindo os dados, buscou-se compreender o motivo que levou o indivíduo a iniciar a prática de exercícios físicos, sendo divididas por questões de saúde, corporais, de prazer e outros motivos relacionados. Em vista destes resultados e relacionando-os com os princípios e objetivos deste estudo, há uma correlação com o histórico da percepção corporal, mais precisamente na Grécia Antiga, que segundo Farhat (2008), “ficava clara a concepção de que um corpo bonito e saudável era sinônimo de beleza e virilidade”. Com os resultados, ficou claro que essa percepção corporal vem tomando forma e mudando em relação ao seu significado, sendo visto como uma máquina que merece cuidados especiais. Sendo assim, os dados apurados, comprovam esta mudança no significado do corpo: 72,2% dos entrevistados, relataram aderir as práticas físicas por questões de saúde, mas ainda se observa um número considerável de indivíduos que escolhem os treinos por questões de aparência física (37,5%) (Figura 1B). Ainda assim, não se descarta que existem praticantes que escolheram por ambos motivos.

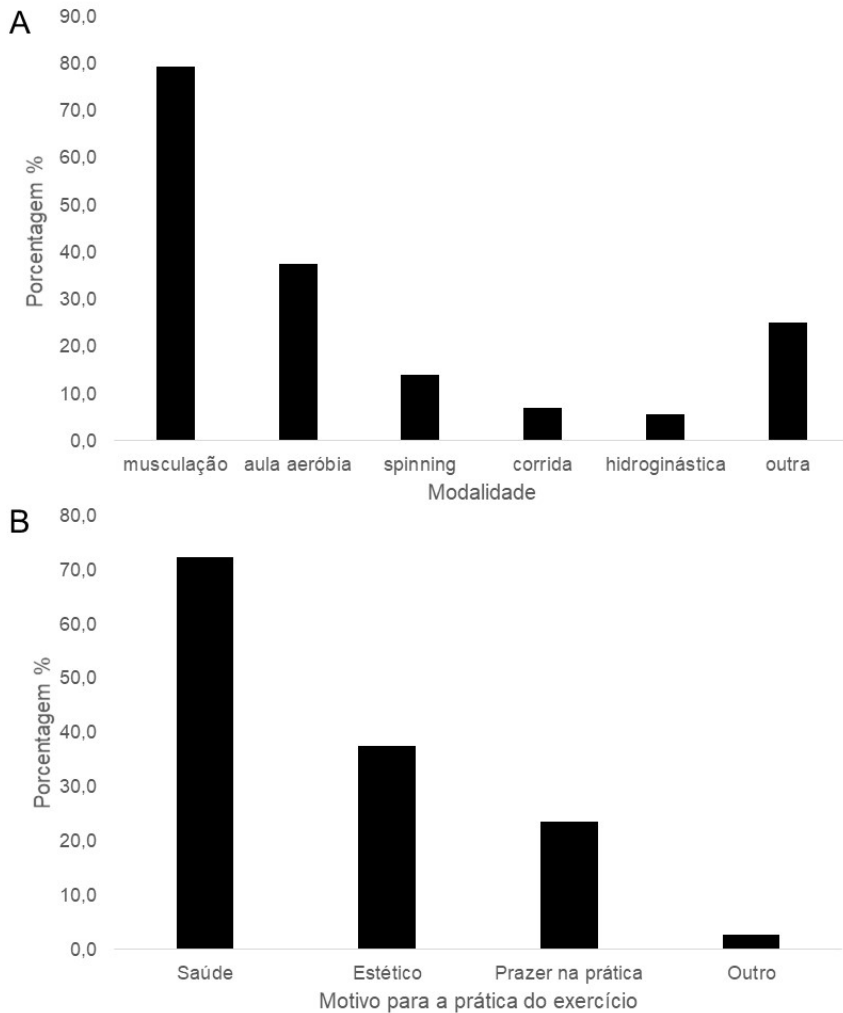


Figura 1: Relação entre as diferentes modalidades praticadas pelos entrevistados em relação a porcentagem (A). Motivo pelo qual participante realiza a prática do exercício em relação a porcentagem (B).

Além disto, foi questionado se já existia uma rotina de atividades físicas e 45,8% tem 3 ou mais anos, sendo que 69,7% destes treina a mais de 5 anos. Os demais participantes treinam a menos de 3 anos, indicando que as pessoas estão ganhando a consciência da importância da prática de exercício físico para a qualidade de vida. Outro ponto importante avaliado é a orientação profissional recebida pelos praticantes para iniciar a prática do exercício físico sendo que 66,7% dos participantes receberam, e destes 10% o receberam de médico e 90% de outros profissionais. Foi questionado também com relação a elaboração dos treinos e 93,3% são elaborados pelo educador físico que é o profissional formado e

qualificado para o desenvolvimento de treinos para cada condição física e objetivo (Tabela 1).

| Questionamento | Respostas | Porcentagem (%) |
|--|-----------------|-----------------|
| Tempo de prática de exercício físico | mais de 5 anos | 31,9 |
| | 3 a 5 anos | 13,9 |
| | 1 a 3 anos | 25 |
| | menos de 1 ano | 27,8 |
| Recebeu orientação para o início da prática de exercício | sim | 20,8 |
| | não | 79,2 |
| Profissional ou sistema que elabora o treino | educador físico | 93,1 |
| | Internet | 1,4 |
| | próprio aluno | 1,4 |
| | aplicativo | 0 |
| | outro | 4,2 |

Tabela 1: Relação dos dados coletados com relação ao tempo de prática de exercício físico, recebimento de orientação para o início da prática e quem é o responsável pelo desenvolvimento do treino.

Outra informação relevante que auxilia na qualidade de vida é a nutrição, por isto foi questionado se os praticantes de exercício físico fazem acompanhamento nutricional, sendo que 68,1% alegaram não possuir nenhum acompanhamento e 31,9% possuem acompanhamento de nutricionista. A partir disto, avaliou-se também a suplementação alimentar, que muitas vezes é utilizada sem uma supervisão e dosagem adequada, notou-se que também há uma diferença mínima entre aqueles que não utilizam nenhum tipo de auxílio alimentar e aqueles que utilizam a suplementação e são acompanhados por profissionais qualificados. Mas ainda assim, 31,8% faz uso por conta própria (Tabela 2). Além dos suplementos, existem ainda os anabolizantes, que potencializam ainda mais os treinos e o ganho de massa muscular. Portanto, seu uso em doses altas de maneira desregulada e sem acompanhamento médico ou de outro profissional especializado no assunto, provoca infinitas alterações e complicações. Em vista disto, na pesquisa, questionou-se sobre o uso de anabolizantes e se os usuários do mesmo, foram informados das suas consequências. Sendo 95,8% nunca utilizaram anabolizantes e 4,2% utilizaram com a plena consciência de seus riscos.

| Questionamento | Respostas | Porcentagem (%) |
|------------------------|-----------|-----------------|
| Orientação nutricional | sim | 31,9 |
| | não | 68,1 |
| Uso de suplemento | sim | 30,6 |
| | não | 69,4 |
| Uso de anabolizante | sim | 4,2 |
| | não | 95,8 |

Tabela 2: Relação dos dados coletados com relação à orientação nutricional, uso de suplemento e anabolizante.

Além disso, os participantes foram questionados sobre fraturas ocasionadas durante os exercícios sendo que, 91,7%, não apresentou fratura ou se quer luxação durante os treinos, o que é de grande importância tanto para os que treinam, quanto para os profissionais que estão trabalhando para evitar ao máximo um desconforto ou até mesmo impedindo que seus alunos sofram com algum tipo de lesão. Aqueles que já sofreram alguma luxação ou fratura 50% procurou pelo médico ou fisioterapeuta. Portanto, este número significativo mostra que dentro das academias de ginástica e musculação, por mínima que seja, ainda há grandes chances de um indivíduo se lesionar.

4 | DISCUSSÃO

Dependendo da intensidade, tipo e duração, o exercício físico é um potente indutor de mudanças fisiológicas em diferentes níveis. Além de sua ação fisiológica, o exercício mostra-se modulador do estado de humor para obter benefícios psicológicos.

Diferentes autores mostram o quanto a prática de exercício físico melhora a qualidade de vida. Macedo e colaboradores (2012) mostraram que a prática de exercício físico tanto para aqueles que praticam a algum tempo tanto para aqueles que são iniciantes melhora a qualidade de vida e que esta melhora é acentuada nas mulheres. Tairova e de Lorenzi (2011) relatam que exercício físico leve e moderado para mulheres pós menopausa auxilia na qualidade de vida e diminui a sintomatologia climatérica. Caputo e Costa (2014) demonstram que a atividade física ajuda também na questão da osteoporose nas mulheres pós menopausa. Halabchi e colaboradores (2017) demonstram a melhora na reabilitação, capacidade funcional e qualidade de vida de pacientes portadores de esclerose múltipla com a realização de exercícios aeróbios. Silva e colaboradores (2010) mostram que a prática do exercício físico em diferentes idades e em ambos os sexos indicam melhora em estado físico e psicológico. Deslandes e colaboradores (2009), Martinowich e Lu (2008), Knaepen e colaboradores (2010); Marosi e Mattson (2014) destacam as evidências clínicas que demonstram que o exercício tem um relação positiva com diferentes doenças mentais como depressão, Alzheimer e Parkinson melhorando a qualidade de vida e ajudando no

prognóstico da doença. Portanto, prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e a reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde no mundo (SANTOS, 2001).

Na prática, a prescrição de treinamento físico com o objetivo de obter algum efeito fisiológico de treinamento, seja ele a melhora do condicionamento físico ou a prevenção e o tratamento de doenças, deve levar em consideração quatro princípios básicos: sobrecarga, especificidade - caracterizado pelo fato de que modalidades específicas de exercício desencadeiam adaptações específicas que promovem respostas fisiológicas específicas -, individualidade - em que se deve respeitar a individualidade biológica de cada indivíduo na prescrição de um determinado programa de exercícios - e o princípio da reversibilidade - que se caracteriza pelo fato de que as adaptações fisiológicas promovidas pela realização de exercício físico retornam ao estado original de pré-treinamento quando o indivíduo retorna ao estilo de vida sedentário. No entanto, para que os benefícios e a segurança à saúde da prática regular de atividade sejam maximizados, é necessário que haja uma prescrição de exercícios que leve em consideração necessidades, metas, capacidades iniciais e história do praticante (GUIMARÃES e CIOLAC, 2004), portanto a presença de profissionais qualificados é de suma importância sendo exemplo destes o educador físico e fisioterapeuta, uma vez que são qualificados para planejar todas estas situações.

Além disto, a alimentação é um importante aliado do exercício físico para uma boa promoção a saúde e a aquisição de um corpo perfeito. Gast e colaboradores (2012) reportam que motivações controladas para a prática do exercício físico está associado com menor níveis alimentares intuitivos e aumentam o risco de desordem alimentares. Sendo assim, trabalhos sugerem que a proteína *brain-derived neurotrophic factors* (fatores neurotróficos derivados do cérebro- BDNF) desempenha funções generalizadas na regulação da homeostase energética devido a alimentação e atividade física, modulando a glicose e o metabolismo em tecidos periféricos, como por exemplo no músculo esquelético aumenta a sensibilidade a insulina, nos hepatócitos diminui a produção de glicose, em células beta pancreáticas aumenta a produção de insulina (MAROSI e MATTSON, 2014), sendo todas estas condições que favorecem a qualidade de vida. Knaepen e colaboradores (2010) e Marosi e Mattson (2014) mostram que exercício aumenta o nível séricos de BDNF o que diminui a obesidade e a diabetes mellitus do tipo 2. Portanto, a atividade física pode ser um fator de proteção, desde que tenha sido demonstrado que melhora a imagem corporal (BASSETT-GUNTER et al, 2017) e contribui para comportamentos e hábitos alimentares mais saudáveis (HOBBS et al, 2015) que são cruciais para prevenir perfis metabólicos prejudiciais e comorbidades tipicamente relacionadas com excesso de peso (ABDURAHMANN et al, 2018).

A procura por suplementos nutricionais está tornando-se cada vez mais comum entre os frequentadores de academias de ginástica, principalmente motivados pelo desejo do ganho de massa muscular e / ou redução de gordura. Os jovens praticantes de

exercício físico são os usuários mais frequentes de suplementos e estes parecem ceder mais à pressão da mídia por um corpo perfeito do que às orientações de profissionais qualificados sobre alimentação. Isso ocorre devido ao fato desses jovens estarem mais preocupados com a aparência física do que com a qualidade de vida (SUSSMANN, 2013; HIRSCHBRUCH et al, 2008).

5 | CONCLUSÃO

A partir dos resultados, observou-se que a grande parte dos indivíduos que frequentam a academia de ginástica e musculação, independente da modalidade que praticam, possuem grande consciência dos benefícios da atividade física. É notável a quantidade de praticantes que foram orientados e possuem auxílio durante os treinos e até mesmo para uma suplementação segura. Além disso, sabe-se que um treino bem orientado e estruturado, leva a uma melhora no bem-estar do praticante, tanto mentalmente, quanto fisicamente, o que proporciona uma vida mais ativa e prolongada, além de melhor performance na execução dos movimentos da prática em si, evitando futuras lesões e complicações. Em vista de todos estes aspectos principais abordados, se tornam um conjunto para que as condições fisiológicas, psicológicas, físicas e biopsicossociais sejam mais bem trabalhadas.

REFERÊNCIAS

ABDURAHMAN, A. A.; AZADBAKHAT, L.; RASOULI, M.; CHAMARI, M.; QORBANI, M.; DOROSTY, A. R. Association of dietary inflammatory index with metabolic profile in metabolically healthy and unhealthy obese people. **Nutrition & Dietetics**. 76: 192-198, 2018.

AHMED, S.H.; GUILLEM, K.; VANDAELE, Y. Sugar addiction: pushing the drugsugar analogy to the limit. **Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care**. 16: 434-439, 2013.

BASSETT-GUNTER, R.; MCEWAN, D.; KAMARHIE, A. Physical activity and body image among men and boys: a meta-analysis. **Body Image**. 22: 114-128, 2017.

CAPUTO, E. L.; COSTA, M. Z. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres pós-menopáusicas com osteoporose. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 54(6): 467-473, 2014.

CLEBIS, N. K.; NATALI, M. R. M. Lesões musculares provocadas por exercícios excêntricos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 9(4): 47-53, 2001.

CODELLA, R.; TERRUZZI, I.; LUZI, L. Sugar, exercise and health. **Journal of Affective Disorders**. 224: 76-86, 2017.

CRUZAT, V. F.; ROGERO, M. M.; BORGES, M. C. B.; TIRPEGUI, J. Aspectos atuais sobre estresse oxidativo, exercícios físicos e suplementação. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 13(5): 336-342, 2007.

DESLANDES, A.; MORAES, H.; FERREIRA, C.; VEIGA, H.; SILVEIRA, H.; MOURA, R.; POMPEU, F. A. M. S.; COUTINHO, S. F.; LAKS, J. Exercise and mental health: Many reasons to move. **Neuropsychobiology**. 59:191–198, 2009.

FARHAT, D. G. K. M. **As diferentes concepções de corpo ao longo da história e nos dias atuais e a influência da mídia nos modelos de corpo de hoje**. 2008. 30 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2008.

GAST, J.; MADANAT, H.; NIELSON, A. C. Are men more intuitive when it comes to eating and physical activity? **American Journal of Men's Health**. 6: 164-171, 2012.

GUIMARÃES, G. V.; CIOLAC, E. G. Síndrome metabólica: Abordagem do educador físico. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**. 14(4): 659-670, 2004.

HALABCHI, F.; ALIZADEH, Z.; SAHRAIAN, M. A.; ABOLHASANI M. Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendations. **BMC Neurology**. 17:185, 2017.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIKUZI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. 14(6): 539-543, 2008.

HOBBS, M.; PEARSON, N.; FOSTER, P. J.; BIDDLE, S. Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review. **British Journal of Sports Medicine**. 49: 1179-1188, 2015.

KNAEPEN, K.; GOEKINT, M.; HEYMAN, E. M.; MEEUSEN, R. Neuroplasticity – exercise-induced response of peripheral brain-derived neurotrophic factor: a systematic review of experimental studies in human subjects. **Sports Medicine**. 40: 765–801, 2010.

MACEDO, C. S. G.; ARAVELLO J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 8(2): 19-27, 2012.

MAROSI, K.; MATTSON, M. P. BDNF mediates adaptive brain and body responses to energetic challenges. **Trends in Endocrinology and Metabolism**. 25: 89–98, 2014.

MARTINOWICH, K.; LU, B. Interaction between BDNF and serotonin: role in mood disorders. **Neuropsychopharmacology** 33: 73–83, 2008.

SALAMONE, J. D., CORREA, M. Dopamine and food addiction: lexicon badly needed. **Biological Psychiatry**. 73: e15–24, 2013.

SANTOS R. D. III Brazilian Guidelines on Dyslipidemias and Guideline of Atherosclerosis Prevention from Atherosclerosis Department of Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. 77 Suppl 3:1-48, 2001.

SCHULTE, E.M., AVENA, N.M., GEARHARDT, A.N., 2015. Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load. **PLoS One**. 10: e0117959, 2015.

SILVA, R. S.; DA SILVA, I.; DA SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15(1): 115-120, 2010.

SOUZA, C. **Perigos dos esteróides**, 2007. Disponível em: <http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/utentes/desporto/perigos_dos_esteroides_1/1>, acesso em: 17/10/2019.

SUSSMANN K. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academias na zona sul do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. 7(37): 35-42, 2013.

PANÃO, I.; CARRAÇA, E.V. Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. **Nutrition & Dietetics**. 77 (1): 3-5, 2020.

TAIROVA, O. S.; de LORENZO, D. R. S. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso controle. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**. 14(1): 135-145, 2011.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acessibilidade 99, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 176, 177

Acidente vascular cerebral 123, 124, 137

Atenção primária à saúde 111, 120

Atividade física 76, 87, 100, 101, 102, 106, 107, 108, 109, 110, 179, 181, 182, 184, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 205, 214

Atrofia muscular espinhal 148, 149, 154, 156, 157

C

Câncer de mama 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 178, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 187

Cinesioterapia 9, 11, 13, 14, 17, 30, 210, 215

Contraceptivos 72, 73, 74

D

Distrofia muscular de Duchenne 140, 141, 142, 146, 147

Distúrbios posturais 60, 63

Doenças profissionais 29, 31

Doenças respiratórias 60, 63

Dor 9, 13, 14, 15, 28, 57, 102, 130, 185, 186, 204, 205, 206, 209, 210, 212, 213, 214, 215, 221, 224

E

Educação em saúde 111, 113

Educação superior 83, 90, 99

Envelhecimento 76, 77, 78, 80, 81, 87, 90, 189, 190, 195, 196, 197

Equilíbrio postural 76

Ergonomia 29, 30, 31, 91, 93, 99, 214

Escoliose 60, 61, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 142, 148, 153, 154, 155, 183

Estrias de distensão 217

Estrógeno 72, 74

Extensão universitária 90, 91, 92

F

Fadiga muscular 28, 55

Fisioterapia 8, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 30, 39, 52, 53, 57, 60, 65, 66, 68, 70, 71, 72, 73, 80, 81, 83, 86, 92, 98, 100, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 120, 121, 122, 125, 126, 127, 128,

135, 140, 141, 142, 146, 147, 148, 149, 150, 152, 153, 154, 157, 178, 179, 180, 183, 185, 186, 187, 197, 213, 214, 216, 218, 225, 226

Fotoproteção 1, 2, 3, 4, 5, 8

Futebol 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 135

G

Gestantes 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 61

Ginástica 92, 93, 100, 102, 106, 107, 108, 109

H

Hidroterapia 140, 145

Hormônios 11, 72, 73, 74

I

Incapacidade 13, 14, 16, 77, 82, 84, 141, 189, 190, 196, 198, 199, 200, 201, 202, 204, 205, 209, 210, 211, 212, 213, 215

Inclusão de pessoas com deficiência 91, 92, 94, 97, 99

L

Lesões 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 52, 92, 100, 101, 102, 108, 126, 205, 218, 224

Linfedema 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 180, 183, 185, 187

M

Melasma 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Motoristas 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215

N

Neoplasia mamária 178, 180

Nutrição 11, 19, 21, 100, 102, 105, 110, 179, 187

P

Paralisia cerebral 60, 61, 62, 63, 64, 65, 68, 69, 70, 71

Pneumocistose 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57

Pneumonia 34, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 65

Progesterona 3, 6, 11, 72, 74

Q

Quedas 76, 79, 81, 88, 125, 148, 151, 152

R

Reabilitação 9, 10, 13, 14, 60, 64, 67, 80, 85, 92, 106, 107, 113, 123, 124, 125, 126, 133, 134, 135, 136, 137, 146, 147, 178, 180, 227

Riscos ocupacionais 29, 31

S

Saúde do trabalhador 29, 91, 98

Sedentarismo 189, 190

Síndrome da imunodeficiência adquirida 50, 51, 53, 59

Sistema único de saúde 85, 112, 123, 124, 139

T

Tecnologias em saúde 124, 137, 139, 227

Terapia manual 9, 11, 13

Terapia ocupacional 72, 91, 92, 93, 94, 96, 98, 99, 120, 121

Terapia por estimulação elétrica 217

U

Unidade de terapia intensiva 18, 20, 26, 27, 157

V

Ventilação mecânica não-invasiva 50, 53, 58

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Fisioterapia e Terapia Ocupacional: Promoção & Prevenção e Reabilitação 3


Ano 2021

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Fisioterapia e Terapia Ocupacional: Promoção & Prevenção e Reabilitação 3


Ano 2021