I CONGRESSO DE
PERFORMANCE, SAÚDE E LONGEVIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA
23 e 24 de Abril de 2019

Comissão Organizadora

Giovanni Henrique Silva Lima
Júlia Teixeira Martins Botelho
Marianna Fernandes De Oliveira
Jannine Christina Machado Molina
Maria Cecília Marcondes Ghigliermino
Stephania Neves Scapim
Marina Martins De Oliveira
Aline De Fátima Silvério Ferreira
Larissa Vitória Dornelas
Lorraine Medeiros Rodrigues
Igor Raphael Guilarducci Cerqueira
Sarah Carvalho Ribeiro
Lucas Brito Fortuna
Larissa Fahel Vaz

Comissão Científica

Laura de Souza Bechara Secchin
Thais Abranches Bertges
Roberta Teixeira Prado
Patricia Guedes Garcia
Thiago Casalli
Patricia Boechat Gomes
Sílvia Toscano
Felipe Costa Alvim

DOI: 10.5935/2674-7960.Supl.0006

I CONGRESSO DE
PERFORMANCE, SAÚDE
E LONGEVIDADE DA
ZONA DA MATA MINEIRA
23 e 24 de Abril de 2019

Ortorexia Nervosa em Praticantes de Atividade Física Regular: Uma Revisão Sistemática

Tamiris Faria Andrade de Oliveira; Alice Vasconcelos Corrêa; Raquel Possani de Souza Rudelo Gato; Jéssica Almeida Silva da Costa; Orientadora: Michele Pereira Netto.

Universidade Federal de Juiz de Fora- UFJF

Introdução: A Ortorexia Nervosa (ON) é descrita desde 1996 como um comportamento patológico com pensamentos obsessivos, compulsivos referente à alimentação saudável[1,2,3]. Os indivíduos com ortorexia buscam um estilo de vida mais saudável e qualquer violação cometida de suas restrições alimentares resultam em sentimentos de vergonha e ansiedade[4,5,6,7]. Os praticantes de atividade física regular (AF), demonstram um maior risco para a ON devido ao fato de possuírem a alimentação e treinos extremamente regulados[8,9,10,11]. **Objetivo:** Revisar o conceito e o comportamento ortoréxico em praticantes de atividade física regular. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática sobre a ortorexia nervosa em praticantes de atividade física regular desde 2010 até os dias atuais, nos bancos de dados PubMed e SciELO. As buscas foram conduzidas em abril de 2019, por quatro revisores divididos em duas duplas. As palavras-chave selecionadas para a pesquisa foram: "orthorexia", "orthorexia nervosa", "obsessive healthy eating", a busca foi feita nos seguintes campos: título, resumo e descritores. Considerou-se como critérios de inclusão, os artigos publicados nos últimos dez anos que abordavam conceitos gerais da ON e AF, e de exclusão os que não correspondiam a temática e ao período estipulado. **Resultados** Foram selecionados dezenove artigos e desses, quatorze se incluíram na revisão presente e descreviam a ON como uma compulsão obsessiva patológica, sendo referida por padrões ritualizados de alimentação podendo levar a deficiências nutricionais e baixa qualidade de vida[7]. Foi notório na literatura que os indivíduos sintomáticos para a ON expressam a saúde psicológica e social abalada e praticam AF com intuito inicial para melhorar a saúde, contudo começam a se cobrar excessivamente. A adoção de uma dieta adequada e uma AF regular melhora a qualidade de vida, no entanto, o foco excessivo na alimentação pode desencadear a ON, como foi visto no decorrer da revisão[10,12,13,14]. Entretanto as melhores práticas para tratamento atuais sugerem que sejam uma combinação de terapia cognitiva comportamental, psicoeducação e medicação[5]. **Conclusão:** Conclui-se que estudos sobre a ON despertam interesse crescente dos pesquisadores, principalmente para melhor compreensão dos grupos de riscos como os praticantes de AF regular, todavia a literatura se encontra limitada e possui falhas na definição, etiologia, diagnóstico e tratamento universalmente.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar, Hábitos Alimentares, Exercício Físico, Saúde Mental.

REFERÊNCIAS

1. Martins MCT, Alvarenga MS, Vargas SVA, Sato KSCJ, Scagliusi FB. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. Rev. Nutr. 2011; 24 (2):345-57.
2. Costa CB, Hardan-Khalil K, Gibbs K. Orthorexia Nervosa: A Review of the Literature. Issues in Mental Health Nursing. 2017; 38(12): 980–8.
3. Oberle CD, Klare DL, Patyk KC. Health beliefs, behaviors, and symptoms associated with orthorexia nervosa. Eat Weight Disorders. 2019; 1-12.
4. Dunn TM, Bratman S. On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. Eat Behav. 2016; 21: 11-7.
5. Cena H, Barthels F, Cuzzolaro M, Bratman S, Brytek-Matera A, Dunn T, et al. Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. Eat Weight Disorders. 2019; 24(2): 209-46.
6. Varga M, Thege BK, Dukay-Szabó S, Túry F, Furth EF. When eating healthy is not healthy: orthorexia nervosa and its measurement with the ORTO-15 in Hungary. BMC Psychiatry. 2014; 14(1): 1-11.
7. Moroze RM, Dunn TM, Craig Holland J, Yager J, Weintraub P. Microthinking About Micronutrients: A Case of Transition From Obsessions About Healthy Eating to Near-Fatal "Orthorexia Nervosa" and Proposed Diagnostic Criteria Psychosomatics. 2015; 56(4): 397–403.
8. Stochel M, Hyrnik J, Jelonek I, Zejda J, Janas-Kozik M. Orthorexia among Polish urban youth. Eur Neuropsychopharmacol. 2013; 23(2):527–8.
9. Oberle CD, Watkins RS & Burkot AJ. Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university students. Eat Weight Disorders. 2017; 23(1): 67–74.

10. Segura-García C, Papaianni MC, Caglioti F, Procopio L, Nisticò CG, Bombardiere L, et. al. Orthorexia nervosa: A frequent eating disordered behavior in athletes. Eat. Weight Disord. 2012; 17(4) :226-33.
11. Silveira SA. Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas [Dissertação]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015.
12. Janas-Kozik M, Zejda J, Stochel M, Jelonek L, Hyrnik J, Krysta K. Is orthorexia nervosa an eating disorder an obsessive-compulsive disorder. European Psychiatry. 2014; 29(1).
13. Almeida C, Vieira Borba V, Santos L. Orthorexia nervosa in a sample of Portuguese fitness participants. Eat Weight Disorders. 2018; 23(4): 443–51.
14. Plichta M, Jezewska-Zychowicz M. Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students. Appetite. 2019; 137: 114-23.

Os Efeitos do Nitrato de Creatina para um Melhor Desempenho Físico: Uma Revisão Sistemática

Igor Raphael Guilarducci Cerqueira, Cerqueira IRG [1]; JTM[1]; Lorraine Medeiros Rodrigues, Rodrigues LM[1]; Ghigliermino MCM[1].

[1] Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora/SUPREMA.

[2] Docente da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora/SUPREMA

Introdução: Estudos fornecem um grande corpo de evidências de que a creatina não só pode melhorar o desempenho do exercício, mas também apresentar um papel na prevenção e/ou redução da gravidade da lesão, possibilitando a reabilitação de lesões e ajudando atletas a tolerar cargas pesadas de treinamento. Recentemente, a ingestão de nitrato na dieta também ganhou popularidade como um meio de melhorar o desempenho de resistência. **Objetivo:** Analisar de forma sistematizada os efeitos sobre o desempenho físico quando há suplementação de creatina e nitrato de forma associada. **Métodos:** Analisaram-se estudos publicados nos últimos seis anos, na base de dados MedLine e Scielo, utilizando como estratégia de busca os descritores: "Creatine", "Athletic Performance", "Physical Activity" e "Nitrate" com todas as suas variações segundo o MeSH. Para selecionar estudos de maior evidência científica, utilizou-se como critério de inclusão Ensaios Clínicos Controlados e Randomizados, realizados em humanos e em inglês. **Resultados:** A suplementação com creatina pode aumentar o desempenho de força e melhorar a antropometria geral do corpo, através de uma redução na porcentagem de gordura corporal e de um aumento da sua massa livre. A ingestão de nitrato, por sua vez, tem demonstrado a sua importância, visto que o nitrato e o nitrito podem ser reduzidos ao óxido nítrico, o que tem acarretado inúmeros efeitos fisiológicos no exercício e na saúde. Dessa forma, a ingestão de nitrato mostrou reduzir o custo de oxigênio durante a atividade física e melhorar a tolerância ao exercício. É possível que a creatina e o nitrato trabalhem sinergicamente, em vez de independentemente. O nitrato de creatina (NC) atua promovendo a vasodilatação e, portanto, aumenta a absorção e/ou eficácia da creatina. Vantagens de desempenho em comparação com a Creatina Monohidratada, aparentemente devido ao aumento da disponibilidade de nitrato. **Conclusão:** Pesquisas futuras devem avaliar os efeitos de doses variadas e a duração da suplementação de NC em diferentes tipos de exercícios. Nesse estudo, conclui-se que o NC administrado em 3 g foi bem tolerado, demonstrou benefícios de desempenho semelhantes a 3 g de Creatina Monohidratada e, dentro dos limites da metodologia, não houve preocupações de segurança. Assim, não identificaram quaisquer efeitos colaterais negativos significativos da suplementação aguda ou crônica de NC.

Palavras-chave: Creatina, Nitrato, Exercício Físico, Atletas.

REFERÊNCIAS:

1. Galvan E , Walker DK, Simbo DY , et al. Acute and chronic safety and efficacy of dose dependent creatine nitrate supplementation and exercise performance. J Int Soc Sports Nutr 2016; 13 (12).
2. Dalton RL , Sowinski RJ , Grubic TJ, et al. Hematological and Hemodynamic Responses to Acute and Short-Term Creatine Nitrate Supplementation. Nutrients 2017; 9 (12): 1359.
3. Crisafulli DL , Buddhadev HH , Brilla LR, et al. Creatine-electrolyte supplementation improves repeated sprint cycling performance: A double blind randomized control study. J Int Soc Sports Nutr. 2018; 15 (21).

Os Reflexos Sistemáticos Promovidos pelo Tabagismo e sua Relação com a Redução da Longevidade e da Performance

Artur Laizo[1]; Davi Martins Vidal[1]; Lucas Augusto Niess Soares Fonseca[1]; Pedro César Morato Filho[1].

1. Universidade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC) - Campus

Introdução:O avanço da ciência e a popularização de políticas públicas na área da saúde possibilitaram o aumento expressivo da longevidade nas últimas décadas. Exemplo disso é a expectativa de vida do brasileiro: na década de 1960, era de 48 anos, e evoluiu para 73,4 anos em 20101. Em contraste a esse cenário, o número de brasileiros considerados sedentários é de 45,9%2. Somado a isso, o Brasil ocupa o 8º lugar mundial no ranking de número absoluto de fumantes3. Portanto, este trabalho visa a elucidar medidas para aumentar, ainda mais, a longevidade e a performance, frisando os malefícios causados pelo tabagismo. **Objetivo:** Promover informações a respeito do tabagismo e seus impactos negativos tanto na longevidade quando na performance. **Métodos:** Revisão de estado da arte através de consultas aos descritores "exercício, longevidade, DPOC, cigarro, tabagismo", normatizados pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), e "exercise, longevity, cigarette, smoking, tobacco", normatizados pela Medical Subject Headings (MeSH), a partir do ano 2000, nas principais plataformas indexadoras da área médica: Latindex, Medline, Embase, Lilacs, Science Citation Index e SciELO. **Resultados:** No que diz respeito à performance, o fumante tende à perda da sua capacidade aeróbica em cerca de 12%, devido à maior concentração do monóxido de carbono no sangue4. Já no que tange à longevidade, a manutenção do tabagismo pesado reduz a expectativa de vida de maneira incisiva em até 8,8 anos5. Além disso, ao longo do processo de envelhecimento, aumentam-se as chances de incapacidade do indivíduo através da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e outras comorbidades. **Conclusão:** Em suma, para ratificar a busca pela longevidade e performance, promovidas pelo avanço da ciência e a popularização de políticas públicas na área da saúde, faz-se necessário aos discentes e profissionais da área de saúde esclarecer à população os riscos do tabagismo, que tem danos considerados ínfimos, a princípio, porém progressivos e incapacitantes.

Palavras-chave: Tabagismo, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica, Inflamação, Longevidade, Desempenho Esportivo.

REFERÊNCIAS:

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico de 2010. Disponível em <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo.html?busca=1&id=1&idnoticia=2032&t=2010-esperanca-vida-nascer-era-73-48-anos&view=noticia>. Acesso em 06 abr. 2019.
2. Ministério do Esporte. A prática de esporte no Brasil. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>. Acesso em 06 abr. 2019.
3. REITSMA, Marissa B. et al. Smoking prevalence and attributable disease burden in 195 countries and territories, 1990–2015: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2015. The Lancet, v. 389, n. 10082, p. 1885-1906, 2017.
4. COSTA, A. A. et al. Programa multiprofissional de controle do tabagismo: aspectos relacionados à abstinência de longo prazo. Rev Socerj, v. 19, n. 5, p. 397-403, 2006.
5. STREPPEL, Martinette T. et al. Mortality and life expectancy in relation to long-term cigarette, cigar and pipe smoking: the Zutphen Study. Tobacco control, v. 16, n. 2, p. 107-113, 2007.

TribulusTerrestris no Tratamento de Disfunção Erétil e seu Impacto na Performance do Homem: Revisão Sistemática

Eduarda Purgato Mesquita Monteiro[1] ; Mariana de Oliveira Peternelli[1] ; Micaella Ramos Teixeira[1] ; Ana Paula Ferreira[2]

[1] Acadêmica do curso de Medicina na Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora- Suprema

[2] Docente da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora- Suprema - Orientadora

Introdução: a Disfunção Erétil (DE) é a incapacidade de manter uma ereção de rigidez suficiente para uma relação sexual satisfatória. Este quadro relaciona-se ao estresse emocional, problemas de relacionamento, depressão e insatisfação com a vida. A partir disso, encontrou-se evidências sobre a erva TribulusTerrestris (TT), utilizada no tratamento da impotência sexual e DE. Esta possui efeito pró-erétil no músculo liso do corpo cavernoso através de um relaxamento deste músculo pelo aumento da liberação de óxido nítrico (NO). Somando-se a isso, os componentes do TT, protodioscina e protogracilina, são responsáveis pela atividade afrodisíaca observada, já que estas promovem a conversão de testosterona em desidrotestosterona, que estimula o aumento do desejo sexual. Assim, a partir do impacto psicossocial desse distúrbio, fez-se necessário o desenvolvimento de pesquisas acerca de tratamentos que melhorem o prognóstico da patologia em questão. **Objetivo:** investigar os efeitos do uso de TT no tratamento de homens acometidos por DE, em função da qualidade de vida e performance. **Métodos:** durante o mês de abril de 2019 foi realizada pesquisa na Organização Mundial da Saúde, MeSH e na base de dados PubMed. Foram selecionados artigos publicados nos últimos cinco anos, feitos em humanos do sexo masculino, em inglês. Além disso, utilizou-se artigos do tipo revisão sistemática, meta-análise e ensaio clínico controlado e randomizado. **Resultados:** Encontrou-se vinte artigos, sendo que após a adição dos filtros, esse acervo diminuiu para quatro. A partir de um ensaio clínico prospectivo, randomizado e duplo-cego, obteve-se melhora significativa na pontuação do Índice Internacional de Disfunção Erétil (IIEF) no que se refere aos indivíduos que utilizaram Tribulus Terrestris versus aqueles que utilizaram placebo. Assim, obteve-se os seguintes resultados para satisfação no relacionamento sexual ($p = 0,0005$), função orgásmica ($p = 0,0325$) e desejo sexual ($p = 0,0038$), a favor do TT. Este tem mostrado melhoras significativas no que tange à qualidade de vida sexual e função da ejaculação em pacientes que sofrem com DE de nível leve a moderado. Os resultados desse estudo demonstraram melhorias no desejo sexual, função orgásmica, satisfação sexual e função erétil no grupo A (experimental). **Conclusão:** o uso de TT demonstra-se benéfico no tratamento de DE. Tendo assim, impacto positivo na sexualidade na terceira idade, na qualidade de vida, vitalidade e performance do homem.

Palavras-chave: Terapêutica, Tribulus terrestris, Impotência sexual, Disfunção erétil.

REFERÊNCIAS:

1. Zhu W, Du Y, Meng H, Dong Y, Li L. A review of traditional pharmacological uses, phytochemistry, and pharmacological activities of Tribulusterrestris. Chemistry Central Journal 2017; 11: 60 – 76.
2. Sarris AB, Nakamura, MC, Fernandes LGR, Staichak RL, Pupulim AF, Sobreiro BP.Pathophysiology, evaluation and treatment of erectile dysfunction: review article. Rev Med 2016; 95:18-29.
3. Kamenov Z, Fileva S, Kalinov K, Jannini EA. Evaluation of the efficacy and safety of Tribulusterrestris in male sexual dysfunction-A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Maturitas. 2017; 99: 20-26.
4. Sansalone S, Leonardi R, Antonini G, Vitarelli A, Vespasiani G, Basic D, Morgia G, Cimino S, Russo GI. Alga Eckloniabicyclis, Tribulusterrestris, and glucosamine oligosaccharide improve erectile function, sexual quality of life, and ejaculation function in patients with moderate mild-moderate erectile dysfunction: a prospective, randomized, placebo-controlled, single-blinded study.Biomed Res Int 2014; 2014:1-7.

5. Santos CA Jr, Reis LO, Destro-Saade R, Luiza-Reis A, Fregonesi A. Tribulusterrestris versus placebo in the treatment of erectile dysfunction: A prospective, randomized, double blind study.ActasUrolEsp2014; 38: 244-8.
6. ChhatreS, NesariT, SomaniG, KanchanD , SathayeS. Phytopharmacological overview of Tribulusterrestris.Pharmacogn Rev 2014; 8: 45–51.
7. Akram M, Asif HM , Akhtar N, Shah PA , Uzair M, Shaheen G, et al. Tribulusterrestris Linn.: A review article. J. Med. Plant. Res 2011; 5: 3601-5.

Tratamento Fisioterapêutico Conservador para Lesões do Manguito Rotador: Uma Revisão Sistemática

Marianna Fernandes de Oliveira, Oliveira MF[1]; Júlia Teixeira Martins Botelho, Botelho JTM[1]; Débora Meirelles de Aquino, Aquino DM [1]; Thiago Casalli, Casalli T[2].

[1] Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora/SUPREMA.

[2] Docente da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora/SUPREMA.

Introdução: A lesão do manguito rotador é a mais frequente patologia do ombro. Caracteriza-se pelo uso repetitivo dos braços acima da linha desse membro, condição patológica em que ocorre a irritação do tendão supraespinhoso secundária a uma abrasão em sua superfície pelo terço anterior do acrômio. A abordagem conservadora em pacientes com síndrome do impacto do ombro é descrita como sendo de grande valor terapêutico. **Objetivo:** Analisar a eficácia do tratamento fisioterapêutico conservador em lesões do manguito rotador. **Método:** Analisaram-se estudos publicados entre 2000 e 2019, na base de dados MedLine e Scielo, utilizando como estratégia de busca os descritores: "Rotador Cuff" e "Physiotherapy", com todas as suas variações segundo o MeSH. Para selecionar estudos de maior evidência científica, utilizou-se como critério de inclusão ensaios clínicos controlados e randomizados realizados em humanos, em inglês. **Resultados:** Os melhores resultados ocorreram nos pacientes com quadro clínico agudo. Foram evidentes os benefícios da fisioterapia quanto ao alívio da dor e melhora da função. Obtivemos como resultados a melhora do movimento de abdução, força muscular de flexão e abdução, enquanto que nos movimentos de rotação externa e interna esses aspectos também foram significativos. **Conclusão:** Constatou-se que exercícios em cadeia cinemática fechada apresentam melhoras importantes na mobilidade, funcionalidade e força para os pacientes com síndrome de impacto de ombro. O protocolo de tratamento fisioterapêutico demonstra boas perspectivas de sucesso na obtenção de resultados satisfatórios em curto período de tempo. Necessitando de posterior acompanhamento dos pacientes para observar a duração dos resultados.

Palavras-chave: Lesões do Manguito Rotador, Fisioterapia

REFERÊNCIAS:

1. Boeck RL, Döhnert MB, Pavão TS. Cadeia cinética aberta versus cadeia cinética fechada na reabilitação avançada do manguito rotador. Fisioter. Mov 2012; 25 (2).
2. Lech O, Neto CV, Severo A. Tratamento conservador das lesões parciais e completas do manguito rotador. Acta ortop. bras. 2000; 8 (3).
3. Lázaro FTO, Bertolini GRF, Nakayama GK. Tratamento Fisioterapêutico em Pacientes Acometidos por Lesões e Alterações Cinésio- Funcionais do Manguito Rotador. Arq. Ciênc. Saúde Unipar 2004; v.8(1).