

benéfica de diminuição da perda da capacidade funcional e promoção do bem estar emocional em pacientes psiquiátricos com COVID-19 durante o isolamento.

2993

O YOGA COMO POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA PACIENTES COM TRANSTORNOS ALIMENTARES EM UMA UNIDADE PSIQUIÁTRICA

GISELE BATTISTELLI; THOBIAS PLESNIK; JULIANA UNIS CASTAN; ANTONELLA CABRINI DE LIMA; VANESSA MENEGALLI; ALINE OLIVEIRA

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: Os transtornos alimentares são compreendidos como uma perturbação contínua nos hábitos relacionados à alimentação e imagem corporal, gerando intenso sofrimento. A unidade de internação psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) é referência no atendimento a pessoas que sofrem com transtornos alimentares. O Yoga é uma atividade física que estimula a conscientização corporal, a resistência muscular, a flexibilidade e a melhora do padrão respiratório, bem como relaxamento e controle da ansiedade. **Objetivo:** Retratar a elaboração e condução das oficinas de Yoga realizadas na unidade psiquiátrica do HCPA. **Metodologias empregadas:** As sessões de Yoga para pacientes com diagnóstico de Anorexia Nervosa são realizadas, de acordo com plano terapêutico singular, de três a quatro vezes por semana, com duração de 45 minutos e ministradas por um profissional de Educação Física capacitado. A prática consiste em exercícios de respiração (pranayama) seguidos de posturas corporais do Yoga (asanas) que convidam ao relaxamento e ao aprimoramento da conscientização corporal. Através da prática, é possível trabalhar questões relacionadas a distorções da imagem do corpo, bem como autoestima, medos e ansiedades. **Observações:** O serviço de educação física da unidade psiquiátrica oferece o Yoga como uma das estratégias no tratamento multidisciplinar de pacientes que sofrem com transtornos alimentares, visto que a prática remete tanto ao exercício quanto ao aprimoramento de aspectos como autoestima, consciência e percepção corporal, exploração da respiração e bem-estar físico e emocional. **Considerações:** A incorporação de práticas corporais complementares como o Yoga mostra-se como uma ferramenta terapêutica adequada no tratamento multiprofissional de pessoas que sofrem com transtornos alimentares.

2998

AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE DE UMA SESSÃO DE BEACH TENNIS ATRAVÉS DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ADULTOS COM HIPERTENSÃO

RENATO MAYNART PEREIRA; LEANDRO DE OLIVEIRA CARPES; RODRIGO FERRARI DA SILVA

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: A inatividade física e as doenças relacionadas ao estilo de vida sedentário possuem grandes impactos na saúde pública. Monotonia e pouca motivação que os exercícios tradicionais proporcionam estão entre as principais causas da baixa aderência ao exercício. Neste sentido, o esporte recreativo surge como uma boa alternativa, introduzindo um aspecto competitivo e motivacional, além de permitir que altas demandas fisiológicas sejam atingidas. Sugere-se que, durante a prática esportiva, a percepção de esforço seja minimizada em relação à demanda fisiológica, quando comparada aos exercícios tradicionais. Acredita-se que esta ação se deva, principalmente, às ações do jogo e elementos lúdicos envolvidos. **Objetivo:** Avaliar a intensidade de uma sessão de beach tennis através de uma escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) e da frequência cardíaca de reserva (FCR) em adultos com hipertensão. **Métodos:** Vinte e quatro indivíduos, de ambos os sexos (35-60 anos), realizaram 45 min de beach tennis. Essa sessão foi composta de um aquecimento padronizado de 5 min, composto por exercícios técnicos da modalidade, seguido de 3 Sets de 12 min com intervalos de 2 min entre eles. A intensidade do exercício foi monitorada através da FCR e da PSE, que foram avaliadas ao longo da sessão em intervalos de 6 min, com medidas após o período de aquecimento, na metade e ao final de cada um dos 3 sets. **Resultados:** Em relação as respostas da sessão de beach tennis avaliada através da frequência cardíaca, foram encontrados valores médios de 63%FCR (IC95%: 59 a 67%). Quando avaliada através da escala de percepção subjetiva de esforço, foram encontrados valores médios de PSE 4 UA (IC95%: 3,4 a 4,7). **Conclusão:** Em relação à demanda fisiológica e o esforço percebido, a sessão de beach tennis demonstrou ser uma atividade física de intensidade fisiológica vigorosa, na qual o esforço percebido é tido como moderado. Esses achados confirmam que a percepção subjetiva de esforço é minimizada em relação à demanda fisiológica durante a prática do beach tennis.

3014

RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS DE CORRIDA E QUALIDADE DE VIDA EM CORREDORES DE RUA DE MEIA-IDADE

VINÍCIUS MALLMANN SCHNEIDER; DAIANE PEDROSO MOREIRA; RODRIGO FERRARI DA SILVA

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Introdução: O declínio dos principais sistemas fisiológicos decorrente do processo de envelhecimento é observado a partir da quarta década de vida, com impactos diretos e negativos na capacidade funcional e na qualidade de vida da população. A prática de atividades físicas regulares é considerada uma estratégia essencial para a manutenção da capacidade funcional, além de trazer benefícios para a qualidade de vida das pessoas. A corrida de rua é uma das atividades físicas mais democráticas, praticada por pessoas de diferentes classes sociais e faixas etárias, promovendo integração social associada a inúmeros benefícios à saúde. Os hábitos de treinamento como tempo de prática, horas semanais e frequência semanal parecem estar relacionados a grande parte das adaptações oriundas dessa prática. Entretanto, poucos estudos identificaram