

MONICA YURI TAKITO

## 1) A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E A ASSOCIAÇÃO COM DOENÇAS RESPIRATÓRIAS SAZONAIS EM ADULTOS

**Linha de Pesquisa:** ESTUDOS SOCIOCULTURAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA E NO ESPORTE

**Área de Concentração:** ESTUDOS SOCIOCULTURAIS E COMPORTAMENTAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Descrição do Projeto: Nos dias atuais podemos considerar consenso que a prática regular de atividade física constitui um elemento essencial na prevenção de algumas doenças e na promoção a saúde geral da população durante todas as etapas de suas vidas. As doenças do trato respiratório também tem apresentado elevada associação com a prática de exercício físico, por outro lado o ambiente e por consequência o clima apresenta elevada associação com as mesmas. No presente projeto buscaremos verificar a associação entre a prática regular de exercício físico (frequência e tipos de exercício) sobre o sistema imunológico, avaliados através dos sintomas de doenças respiratórias, nas diversas estações climáticas do ano. Será feita uma pesquisa descritiva retrospectiva com indivíduos adultos de 18 a 65 anos para avaliar a associação entre a prática regular de exercício físico sua frequência e tipos com as presenças dos sintomas de doenças sazonais, especificamente as gripes sazonais e doenças respiratórias que estão em terceiro lugar no número de internações no SUS e constituem a segunda em gastos nesse mesmo sistema de saúde.

## 2) EFEITO DA INTENSIDADE PICO E DA FINALIZAÇÃO DO EXERCÍCIO INTERMITENTE DE ALTA INTENSIDADE SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E PRAZER

**Linha de Pesquisa:** ESTUDOS BIOMECÂNICOS FISIOLÓGICOS E BIOMOLECULARES NA EDUCAÇÃO FÍSICA E NO ESPORTE

**Área de Concentração:** ESTUDOS BIODINAMICOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Descrição do Projeto: O comportamento sedentário está associado com doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e até mesmo transtornos mentais. Uma forma de alterar estas associações é a prática regular de exercício físico. Nesse contexto o exercício intermitente de alta intensidade (EIAI) tem demonstrado grande potencial e superioridade ao exercício contínuo para melhora da aptidão física e composição corporal. Entretanto, para o EIAI ser viável ou sustentável é necessário considerar as sensações de prazer que ele induz. Teorias hedônicas sugerem que as sensações provocadas pelo exercício podem alterar o comportamento quanto ao mesmo. Através da regra do pico-fim, utilizada na economia e na psicologia, é possível alterar a avaliação de uma experiência passada manipulando a intensidade próxima ao término da experiência. Se esse conceito for aplicável ao EIAI, a manipulação da intensidade no fim do exercício deve modificar a sensação de prazer ao EIAI. Assim, o presente estudo tem como objetivo verificar o efeito da regra do pico-fim nas respostas afetivas frente ao EIAI.

### **3) EFEITOS DE DIFERENTES PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO NO NÍVEL DE PRAZER PERCEBIDO E INTENÇÃO EM ADERIR AO EXERCÍCIO**

**Linha de Pesquisa:** ESTUDOS SÓCIOCULTURAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA E NO ESPORTE

**Área de Concentração:** ESTUDOS SOCIOCULTURAIS E COMPORTAMENTAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Descrição do Projeto: O comportamento sedentário está associado com doenças cardiovasculares, síndrome metabólica e até mesmo transtornos mentais. Uma forma de alterar estas associações é a prática regular de exercício físico. Nesse contexto o exercício intermitente de alta intensidade (EIAI) tem demonstrado grande potencial e superioridade ao exercício contínuo para melhora da aptidão física e composição corporal. Entretanto, para o EIAI ser viável ou sustentável é necessário considerar as sensações de prazer que ele induz. Teorias hedônicas sugerem que as sensações provocadas pelo exercício podem alterar o comportamento quanto ao mesmo. Através da regra do pico-fim, utilizada na economia e na psicologia, é possível alterar a avaliação de uma experiência passada manipulando a intensidade próxima ao término da experiência. Se esse conceito for aplicável ao EIAI, a manipulação da intensidade no fim do exercício deve modificar a sensação de prazer ao EIAI. Assim, o presente estudo tem como objetivo verificar o efeito da regra do pico-fim nas respostas afetivas frente ao EIAI.

### **4) EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO INDIVIDUALIZADA EM ADULTOS NA ADOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**

**Linha de Pesquisa:** ESTUDOS SÓCIOCULTURAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA E NO ESPORTE

**Área de Concentração:** ESTUDOS SOCIOCULTURAIS E COMPORTAMENTAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Descrição do Projeto: Os benefícios adquiridos através da prática de atividade física já são reconhecidos, pra diversas faixas etárias, há décadas. Dentre eles, encontra-se a possibilidade de minimizar ou "prevenir" os efeitos do envelhecimento. Mesmo que existam várias evidências de que a atividade física e o exercício estão altamente relacionados á saúde, o grande desafio dos profissionais de Educação Física seria, portanto, o de fazer com que o maior número possível de indivíduos, além de entender os benefícios dessa prática, faça da atividade física e do exercício um hábito por toda a vida. Tendo em vista os benefícios da prática de atividade física regular, as barreiras que as pessoas encontram para aderir a ela e o modelo transteorico dos estágios de mudança comportamental, a adoção ou mudança de comportamento não ocorre apenas através da aquisição de conhecimento. Intervenções individualizadas que considerem os diferentes estágios de mudança de comportamento e auxiliem a superação das barreiras percebidas para a prática regular de exercícios físicos devem ser pensadas diante do atual quadro de sedentarismo e dos questionamentos feitos a partir das propostas internacionais e nacionais de promoção da atividade física. A proposta deste estudo é, portanto, a de avaliar o efeito de uma intervenção individualizada na manutenção do exercício físico em grupos de adultos saudáveis matriculados no curso Comunitário de Educação Física para Adultos da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.