

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