

O uso da isoflavona no tratamento do climatério

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Autores

Elidia Rodrigues Araújo;
Francieli Ferrari

Orientação

Lucas de Oliveira Garcia

Resumo

Atualmente grande parte da população tem buscado entre os métodos naturais, tratamentos para diversos sintomas e patologias. Esse condicionamento populacional para o uso de fitoterápicos tem aberto espaço para que muitas mulheres tenham acesso ao conhecimento de compostos presentes nos alimentos naturais que podem auxiliar durante a trajetória pela menopausa. O climatério é definido pelo encerramento do período fértil da mulher que ocorre por volta dos 40 anos de idade, acarretando mudanças hormonais e fisiológicas que trazem sintomas severos. Um dos compostos que tem se destacado para o tratamento dos sintomas do climatério são as isoflavonas, fitoestrógenos presentes em diversos alimentos como milho, inhame, sementes de linhaça, feijão, ervilha, lentilhas e, principalmente, na soja. Os fitoestrógenos possuem estruturas semelhantes ao estrógeno endógeno, hormônio presente durante toda a fase reprodutiva da mulher, porém, durante a menopausa, há uma queda significativa nos níveis hormonais femininos sendo assim o principal motivo para o aparecimento dos sintomas do climatério. As isoflavonas tem sido motivo de estudo devido a comparação das mulheres orientais com as ocidentais durante o período da menopausa, pois o consumo abundante de soja nos países orientais tem feito com que as mulheres locais tivessem os sintomas reduzidos e poucos malefícios comparado às mulheres ocidentais, onde o consumo desse composto é mínimo. Além disso, as isoflavonas possuem efeitos benéficos na prevenção de doenças crônicas e cardiovasculares.

Palavras-chave: Menopausa, Climatério, Fitoestrógenos, Isoflavonas.

Análise dos efeitos do treinamento muscular inspiratório com o powerbreathe® em uma corredora de rua: relato de caso

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Autores

Bruna Lívia Ferreira da
Silva;
Lívia Chagas Nascimento

Orientação

Cristina Bernardino
Pereira

Resumo

Introdução: A corrida de rua é um esporte que vem se tornando cada vez mais popular. Devido a modalidade se tratar de um exercício aeróbico, o treinamento muscular inspiratório (TMI) consegue colaborar com o aumento da força dos músculos respiratórios e aspectos cardiorrespiratórios, melhorando a performance de exercício. **Objetivos:** Analisar os efeitos do treinamento respiratório resistido, com o PowerBreathe® no aumento da força muscular respiratória e do volume inspiratório em uma corredora de rua amadora. **Métodos:** Uma voluntária saudável com idade de 33 anos e que praticava corrida de rua semanalmente há pelo menos 6 meses, no percurso de 5 km, foi submetida a uma avaliação respiratória com software PowerBreathe® K5 (S-Index, PIF, volume inspiratório), cirtometria axilar e xifoideana, avaliação dos sinais vitais (frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial e Saturação de O₂). O treinamento foi realizado durante oito semanas, sendo 30 respirações diariamente sob a carga estipulada pelo software, sendo reajustada quinzenalmente nas reavaliações. A mesma realizou os treinos de corrida uma vez na semana, coletando os dados de distância, tempo, ritmo cardíaco, ritmo de corrida e cadência pelo aplicativo Garmin®. **Resultados:** Verificou-se o aumento do S-index (31,7%), do PIF (28,8%) e do volume inspiratório; redução do tempo de corrida, e da frequência cardíaca de repouso e de treino. **Conclusão:** O treinamento muscular inspiratório com o PowerBreathe® em uma corredora de rua amadora saudável se mostrou eficaz na melhora da força muscular inspiratória, no aumento do PIF, na diminuição da frequência cardíaca de repouso e na performance da corrida, como tempo, velocidade e o ritmo cardíaco. No entanto não havendo alteração quanto ao aumento da mobilidade torácica, frequência respiratória e pressão arterial.

Palavras-chave: Corrida. Exercícios respiratórios. Performance esportiva.