

RevSALUS

Revista Científica da Rede Académica das
Ciências da Saúde da Lusofonia

3^a RACS 2020

3^a Reunião Internacional
Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia



Rede Académica
das Ciências da Saúde
da Lusofonia

COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA



O Presidente da República

Licenciaturas

Ciências Biomédicas Laboratoriais
Ciências Forenses e Criminais
Ciências da Nutrição
Ciências da Saúde
Enfermagem
Fisioterapia
Prótese Dentária
Psicologia
Saúde e Estatística

Mestrados Integrados

Ciências Farmacêuticas
Medicina Dentária

CTeSP

Análises Químicas e Bioquímicas
Gerontologia
Microbiologia e Biologia Molecular

Mestrados

Análises Clínicas | Nutrição Clínica
Psicologia Forense e Criminal
Tecnologias Laboratoriais em Ciências Forenses

Doutoramento

Ciências Biomédicas



EGAS MONIZ

Aqui, o teu presente tem futuro!



WWW.EGASMONIZ.EDU.PT



/JEGAS



/JEGASMONIZ



Alojamento disponível
no Campus

RevSALUS

Revista Científica Internacional
da RACS

Suplemento Nº 2

setembro de 2020

Propriedade

Rede Académica das Ciências da
Saúde da Lusofonia – RACS

Direção

Diretor

Jorge Conde (Portugal)

Editor Chefe

Ricardo Jorge Dinis-Oliveira (Portugal)

Secretariado Editorial

Márcia Pereira (Portugal)

Conselho Editorial

Editor Chefe

Ricardo Jorge Dinis-Oliveira (Portugal)

Ciências Dentárias

João José Mendes (Portugal)

Ciências Farmacêuticas

Maurício Yonamine (Brasil)

Ciências Médicas

Miguel Bettencourt (Angola)

Ciências da Nutrição

Sandra Leal (Portugal)

Enfermagem

Patrícia Silva-Pereira (Portugal)

Psicologia da Saúde

Maria da Graça Vinagre (Portugal)

Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica

Armando Caseiro (Portugal)

Terapia e Reabilitação

António Lopes (Portugal)

Terapêuticas Não Convencionais

Jorge Oliveira Maia (Portugal)

RevSALUS

Estatuto Editorial

A *RevSALUS* da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia - RACS é uma revista científica internacional em língua portuguesa, de acesso aberto, com a finalidade de promover a divulgação da produção científica, fortalecendo a cooperação internacional no contexto da investigação, ensino, desenvolvimento e inovação, em todas as áreas da saúde ou a elas aplicadas.

A Revista identifica-se com a missão e os objetivos da RACS, promovendo a formação e a cooperação científica na área das ciências da saúde entre instituições do ensino superior e centros de investigação de países e comunidades de língua portuguesa, no espaço lusófono internacional num contexto da investigação, desenvolvimento e inovação.

A promoção e a difusão da produção científica em ciências da saúde no espaço lusófono internacional é um dos pilares estratégicos da RACS, enquadrados nos seus fins e objetivos estatutários, contribuindo desta forma para “dinamizar e fortalecer a cooperação internacional no contexto da investigação, desenvolvimento e inovação” (Artigo 3º).

Perfil Editorial

A *RevSALUS* publica artigos de investigação originais, artigos de revisão, editoriais e artigos de opinião científica, resenhas críticas, cartas ao editor, casos clínicos, relatos de experiência, imagens em saúde e destaques biográficos da equipa editorial ou autores. Nesta linha de ação são encorajados os artigos de carácter interdisciplinar a várias áreas científicas no âmbito da saúde.

Os artigos a publicar estão sujeitos a um sistema de revisão por pares, double-blind, de submissão e publicação gratuitas.

São salvaguardados os direitos de autor dos textos publicados de acordo com as normas próprias da Revista.

Editores Associados

Audiologia

David Tomé (Portugal)

Ciências Dentárias

Júlio Souza (Portugal)

Ciências Biomédicas Laboratoriais

Renato Abreu (Portugal)

Ciências Farmacêuticas

Renata P. Limberger (Brasil)

Félix Carvalho (Portugal)

Ciências Médicas

Daimary M. Rodriguez (Moçambique)

Paula Regina S.Oliveira (Angola)

Ciências da Nutrição

Juliana Pandini (Brasil)

Ciências da Visão

Aldina Reis (Portugal)

Enfermagem

Luciene Muniz Braga (Brasil)

Carlos Manuel de Melo Dias (Portugal)

Fernando Mitano (Moçambique)

Fisiologia Clínica

Telmo Santos Pereira (Portugal)

Fisioterapia

Rui Gonçalves (Portugal)

Imagem Médica e Radioterapia

Ricardo Ribeiro (Portugal)

Ortoprotesia e Podologia

Liliana Ávidos (Portugal)

Psicologia da Saúde

Ana Maria Galvão (Portugal)

Luciana Soares (Brasil)

Saúde e Ambiente

Maria Manuela Vieira da Silva (Portugal)

Terapia da Fala

Ricardo Santos (Portugal)

Terapia Ocupacional

Jaime Ribeiro (Portugal)

RevSALUS

Revisores

Os Revisores científicos da *RevSALUS* são personalidades, selecionadas por processo de candidatura pública interna da RACS ou por convite endereçado pelo Conselho Editorial da Revista, das distintas áreas das ciências da saúde, que reflitam a respetiva multidisciplinaridade, e de instituições de ensino superior e de centros de investigação da saúde de diferentes países e comunidades lusófonas.

Conselho Consultivo

O Conselho Consultivo tem como missão a avaliação externa da produção científica publicada pela Revista, e é constituído por individualidades de reconhecido mérito científico, oriundas das distintas áreas das ciências da saúde, evidenciando a multidisciplinaridade, de instituições de ensino superior e de centros de investigação de diferentes países e comunidades lusófonas e ainda, de outras entidades externas à RACS e à lusofonia.

Suporte

A *RevSALUS* é de livre acesso, disponível online, em suporte digital e em suporte de papel.

Política de Patrocínios e Publicidade

A *RevSALUS* poderá assumir um patrocinador e publicidade exclusivamente institucional dos membros associados da RACS.

Ficha Técnica

Suplemento da *RevSALUS*
Revista Científica Internacional
da RACS

Periodicidade

Quadrimestral

ISSN

2184-4860

Design

João Teles

Paula Cruz

Paginação

Vossa.pt

Publicação da *RevSALUS* na página
electrónica da RACS
(<http://racslusofonia.org>)

Publicação integral, em acesso
aberto, de todos os números e
artigos da revista

Endereço e contatos

RACS, Edifício INOPOL,

Campus da Escola Superior Agrária,

Instituto Politécnico de Coimbra,

Quinta da Bencanta, 3045-601

Coimbra

Telefone: (+351) 239 802 350

Telemóvel: (+351) 915 677 972

Email: geral.revsalus@racslusofonia.org

Site: <http://racslusofonia.org/>

Sumário

6

Editorial do Presidente da Direção da RACS

7

Editorial do Presidente da Comissão Organizadora da 3ª rRACS, 2020

8

Comissão de Honra da 3ª Reunião Internacional da RACS, 2020

9

Comissão Organizadora da 3ª Reunião Internacional da RACS, 2020

11

Resumos Científicos da 3ª Reunião Internacional da RACS, 2020

12

Comunicações Orais

Ciências Dentárias | Ciências Farmacêuticas | Ciências Médicas |
Ciências da Nutrição | Ciências da Visão | Enfermagem |
Psicologia da Saúde | Saúde e Ambiente |
Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica |
Terapêuticas não Convencionais | Terapia e Reabilitação

197

Pósteres Científicos

Ciências Dentárias | Ciências Farmacêuticas | Ciências Médicas |
Ciências da Nutrição | Enfermagem | Psicologia da Saúde |
Saúde e Ambiente | Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica |
Terapêuticas não Convencionais | Terapia e Reabilitação

352

Normas de Publicação

C037

Avaliação do nível hídrico e hábitos de hidratação de jogadores de futebol

Andreia Soares¹, Afonso Mendes¹, Carlota Pais^{1*}, Josiana Vaz^{1,2}, Ana Maria Pereira^{1,2}, André Novo^{1,3}

¹Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

²Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

³Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS), Porto, Portugal

Autor para correspondência: Carlota Pais

*✉ carlotapais97@gmail.com

Resumo

Introdução: O futebol é considerado um desporto que requer uma atividade de alta intensidade durante um longo tempo [1], podendo criar tensões nos vários sistemas fisiológicos, incluindo o músculo-esquelético, nervoso, imunológico e metabólico, refletindo-se nos parâmetros hematológicos e bioquímicos [2]. Por outro lado, o desempenho de cada atleta pode ser influenciado pelo seu estado nutricional, daí ser essencial ter uma alimentação e hidratação correta e adaptada aos objetivos desportivos de cada indivíduo [3]. **Objetivos:** Avaliar a água corporal total e hábitos de hidratação de jogadores de futebol. **Material e Métodos:** Estudo observacional e transversal, aplicado a 21 jogadores masculinos da equipa da Associação de Estudantes de Africanos do Instituto Politécnico de Bragança, com idades compreendidas entre os 18 e os 26 anos. Realizou-se um questionário que incluía questões relativamente aos hábitos de hidratação dos atletas. A composição

corporal, com a determinação da água corporal total foi avaliada através do método de bioimpedância elétrica [4]. Os dados foram tratados informaticamente, recorrendo ao programa SPSS, na versão 22.0 de 2013. **Resultados:** Através da análise da composição corporal constatou-se que 80% dos atletas apresentavam um nível hídrico abaixo do recomendado [3]. Quanto à ingestão de água durante o treino, 81% dos atletas ingeria água, 14,3% não ingeria e 4,7% nem sempre ingeriam. Quanto à toma de bebidas energéticas antes dos treinos ou provas, a maioria não bebia (50%), 22,7% bebia algumas vezes e 27,3% bebiam. Constatou-se ainda, que apenas 29% dos atletas referiam ter habitualmente sensação de sede durante o dia. **Conclusão:** Os dados revelam a necessidade de aumentar a literacia nutricional neste público-alvo no sentido de otimizar a sua composição corporal, nomeadamente o nível hídrico, enfatizando-se o papel positivo de uma hidratação adequada.

Palavras-chave: Futebol, Água Corporal, Hidratação.

Keypoints

- Avaliou-se a água corporal total de cada atleta, constatando-se que 80% apresenta um nível abaixo ao recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).
- 81% dos atletas ingeria água durante os treinos, no entanto apenas 29% dos atletas referiam ter habitualmente sensação de sede durante o dia.
- A toma de bebidas energéticas antes dos treinos ou provas era realizada por 50% dos atletas.

Objetivos de aprendizagem

- Avaliar a água corporal total e hábitos de hidratação de jogadores de futebol.

Referências

- [1] Anđelković M, Baralić I, Đorđević B, Stevuljević JK, Radivojević N, Dikić N, et al. Hematological and Biochemical Parameters in Elite Soccer Players During A Competitive Half Season. J Med Biochem [Internet]. 2015 Oct [cited 2018 Dec 6];34(4):460–6. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28356856>.
- [2] Reilly T, Ekblom B. The use of recovery methods post-exercise. J Sports Sci [Internet]. 2005 Jun 18 [cited 2019 Jan 14];23(6):619–27. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16195010>~
- [3] Sousa M, Teixeira VH, Graça P. Nutrição no Desporto [Internet]. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, e Direção-Geral da Saúde, editors. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2016 [cited 2018 Oct 23]. Available from: https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wpcontent/files_mf/1464872937Nutriçãonodesporto.pdf.
- [4] Segmental Body Composition Analyzer [Internet]. Tanita. 2018 [cited 2019 Jan 30]. Available from: <https://www.tanita.com/en/bc-418/>.