

# Proceedings of the International Sports Meeting

Editors

Filipe Manuel Clemente, Carla Gonçalves, António Brandão, Rui Silva, and

Miguel Camões

March 24 and 25, 2022

Melgaço, Portugal



Escola Superior de Desporto e Lazer – Instituto Politécnico de Viana do Castelo and Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology - Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Complexo Desportivo e Lazer Comendador Rui Solheiro  
Monte de Prado  
4960-320 Melgaço, Portugal

**Proceedings of the  
International Sports Meeting**

Copyright © 2022 by the Escola Superior de Desporto e Lazer - Instituto Politécnico de Viana do Castelo (ESDL-IPVC) and Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology - Instituto Politécnico de Viana do Castelo (SPRINT-IPVC). Permission to make digital or hard copies of portions of this work for personal or classroom use is granted without fee provided that copies are not made or distributed for profit or commercial advantage and that copies bear this notice and the full citation on the first page. Copyright for components of this work owned by others than ESDL-IPVC and SPRINT-IPVC must be honored. Request permission to republish from: geral@esdl.ipvc.pt.

ISBN: 978-989-54440-5-2

**Editors**

Filipe Manuel Clemente, Carla Gonçalves, Rui Silva, António Brandão and Miguel Camões

**Scientific Committee**

Ana Filipa Silva | António Barbosa | António Brandão | Bruno Silva | Carla Gonçalves | César Chaves | Filipe Manuel Clemente | Miguel Camões | Joel Pereira | Jorge Dantas | Luis Paulo Rodrigues | Pedro Bezerra | Ricardo Lima | Rui Silva | Sílvia Rodrigues

# Proceedings of the International Sports Meeting

## Editors' message

We would like to introduce you to the Proceedings of the International Sports Meeting. This event occurred from 24 to 25 of March of 2022, and received submissions from Portugal, Spain, and Brazil. After a peer-review process (conducted by the scientific committee) and selection of the best based on quality criteria, it is our pleasure to share with you the Proceedings of the International Sports Meeting that provides the accepted abstracts. All those abstracts were presented in form of an e-poster during the event.

Submissions represent contributions in three main research topics: sports training, physical activity, and fitness and outdoor sports. The event was held in 3 official languages: Portuguese, Spanish, and English. Therefore, throughout the document, the reader will find abstracts in the 3 languages. We hope that you will find value in the presented research and can be interested in participating in future editions.

**Filipe Manuel Clemente | Carla Gonçalves | António Brandão | Rui Silva | Miguel Camões**

Escola Superior de Desporto e Lazer – Instituto Politécnico de Viana do Castelo and Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology - Instituto Politécnico de Viana do Castelo

## Table of contents

<b><i>Sports Training</i></b> .....	<b>6</b>
The effects of high-speed resistance training on health outcomes in independent older adults: a systematic review .....	7
Pre-season workload and power determinants: Impact on sprint distance during matches ...	8
Predição do desempenho de uma prova de 1000 metros em kayak ergómetro.....	9
A percepção de trail runners Portugueses acerca da importância, treinabilidade e acompanhamento da componente psicológica .....	10
Correlation between high metabolic load distance and caloric intake of elite female football players during a microcycle .....	11
Comparação entre movimentos de halterofilismo e seus derivados na quantificação do impacto da fadiga.....	12
Energy and nutritional intake of male youth soccer players .....	13
Dismorfia muscular, uma patologia que afeta os fisiculturistas portugueses: ficção ou realidade? .....	14
Evaluation of carbohydrate intake of elite female football athletes in the days surrounding an official match.....	15
Relações entre a intensidade do treino e as variações de performance de atletas de futebol juvenil.....	16
Association between steps per day and gross motor coordination in preschool children....	17
Características da força mental do trail runner Português.....	18
<b><i>Physical activity, and fitness</i></b> .....	<b>19</b>
Impacto do confinamento nos níveis de Atividade Física, composição corporal e qualidade de vida segundo a opinião dos pais e professores de crianças entre 3 e 12 anos .....	20
Lesões e sintomatologia dolorosa em profissionais de atividades de grupo fitness.....	21
Comparações entre variáveis de bioimpedância e testes funcionais baseados no índice de massa corporal em idosas.....	25
O impacto de um programa de exercício físico na qualidade de vida, redução de dor e capacidade funcional em mulheres com lombalgia crónica.....	27
Maternal physical activity characteristics of pregnant women with obesity .....	28
Alterações que ocorrem no organismo materno durante a gravidez.....	29
Atividade física na depressão em sobreviventes de cancro da mama: revisão sistemática ..	30
Self-reported breast, arm and shoulder symptoms after mammary surgery in breast cancer survivors.....	32

Teletrabalho em contexto pandémico: Qual o impacto na atividade física e sintomatologia músculo-esquelética em trabalhadores em computador? Estudo observacional .....	33
Análise da sintomatologia músculo-esquelética e do stress, ansiedade e depressão, durante o período pandémico, em <i>trabalhadores em computador</i> : estudo observacional analítico transversal .....	35
Efeito de um programa de exercícios online no local de trabalho durante a pandemia de COVID-19 na perceção da qualidade de vida em trabalhadores de computador: estudo quasi-experimental .....	36
BlueGym: o impacto de 3 meses de um programa de exercício físico baseado no surfing nos níveis de força muscular em idosos .....	38
<b>Outdoor Sports.....</b>	<b>39</b>
Characterization of the locomotor and psychophysiological intensities of canyoning guides .....	40
Salvamento e resgate em contexto de desportos de montanha em Portugal: Revisão exploratória.....	41
Adaptação de uma grelha de avaliação do grau de comprometimento dos riscos.....	42
Incidence of injuries in Portuguese climbers: A retrospective study .....	43
Perceção dos riscos envolvidos na atividade de rafting .....	44
Análise e identificação dos perigos e riscos em percursos cicláveis e pedestres .....	45
Barreiras e facilitadores da prática de Desportos de Natureza no Pena Aventura Park (Portugal).....	46
Caracterização sociodemográfica dos praticantes de Desportos de Natureza no Pena Aventura Park.....	47
Projeto FLUMEN DURIOUS: proposta de uma metodologia de avaliação e classificação de percursos pedestres.....	48
Carga de treino durante uma regata de 3 dias em velejadores das classes de formação: um estudo de caso .....	50
Os desafios de ser mulher no cenário dos esportes de aventura.....	51
Projeto surfar: O papel do surf na literacia marítima .....	52
Identificação de spots de surfing.....	53
Atividade física ao ar-livre e a saúde mental em jovens adultos .....	54

# Comparações entre variáveis de bioimpedância e testes funcionais baseados no índice de massa corporal em idosas

Carlos Tadeu Santamarinha<sup>1</sup>, Rafael Oliveira<sup>2,3,4</sup>, César Leão<sup>4,5</sup>, Ana Filipa Silva<sup>4,5,6</sup>, Filipe Manuel Clemente<sup>5,7</sup>, João Paulo Brito<sup>2,3,4</sup>

<sup>1</sup>Empresa municipal "Esposende2000", Município Esposende, Portugal

<sup>2</sup> Sports Science School of Rio Maior–Polytechnic Institute of Santarém, Av. Dr. Mário Soares, Rio Maior 2040-413, Portugal

<sup>3</sup> Life Quality Research Centre, Av. Dr. Mário Soares, Rio Maior 2040-413, Portugal

<sup>4</sup> Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development, Quinta de Prados, Edifício Ciências de Desporto, 5001-801, Vila Real, Portugal

<sup>5</sup> Escola Superior Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347 Viana do Castelo, Portugal; anafilisilva@gmail.com (AFS), cleao@esdl.ipvc.pt (CS), and filipe.clemente5@gmail.com (FMC)

<sup>6</sup> Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology (SPRINT), 4960-320 Melgaço, Portugal

<sup>7</sup> Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã, Lisboa 1049-001, Portugal

Corresponding author: ctsantamarinha@hotmail.com

## Abstract

O estudo comparou variáveis de composição corporal e testes funcionais baseados no Índice de Massa Corporal (IMC) em idosas e analisou as associações entre ângulo de fase (AF) e testes funcionais. Participaram 46 idosas divididas em quatro grupos: G1 (IMC<25 kg/m<sup>2</sup>); G2 (IMC>25-30 kg/m<sup>2</sup>); G3 (IMC>30-35 kg/m<sup>2</sup>); G4 (IMC>35 kg/m<sup>2</sup>). Por BIA analisou-se: massa gorda (MG), massa livre de gordura, água intracelular (AIC), água extracelular (AEC), água corporal total (ACT), ângulo de fase (AF, 50 kHz). Avaliaram-se os testes de Fullerton: flexão do antebraço; levantar e sentar da cadeira (LS); andar 6 minutos (6MWT); agilidade; 10 passos linha reta (10PLR). Verificaram-se diferenças entre G1 vs G3 e G2 vs G3 (p<0.05) nos testes: 6MWT, equilíbrio unipedal e 10PLR; na ACT, AIC, AEC entre G1 vs G4 (p<0.05); MG entre todos os grupos (p<0.05). Verificaram-se correlações entre o PA e teste de agilidade no G1 (r= -0.848; p = 0.008) e G4 (r= -0.909; p = 0.005); PA e LS no G3 (r=0.527; p = 0.044); PA e FA no G3 (r=.641; p = 0.010) e G4 (r= 0.943; p = 0.001); PA e 6MWT no G4 (r= 0.771; p= 0.042). Verificou-se uma associação entre melhor capacidade funcional com melhor composição corporal, revelando a importância da utilização do AF e dos testes funcionais como marcador do estado de saúde.