

Universidade Federal do Espírito Santo
Centro de Educação Física e Desportos
Departamento de Desportos

LUCIANA CARLETTI

ÁREA/SUBÁREA CNPQ: CIÊNCIAS DA SAÚDE/EDUCAÇÃO FÍSICA

MEMORIAL

Minha trajetória acadêmica na Universidade Federal do Espírito Santo: o processo de ensinar e aprender nos eixos do ensino, pesquisa e extensão na área de Ciências da Saúde.

Vitória, Outubro de 2023

LUCIANA CARLETTI

ÁREA/SUBÁREA CNPQ: CIÊNCIAS DA SAÚDE/EDUCAÇÃO FÍSICA

Minha trajetória acadêmica na Universidade Federal do Espírito Santo: o processo de ensinar e aprender nos eixos do ensino, pesquisa e extensão na área de Ciências da Saúde.

Memorial apresentado à Comissão Especial para avaliação de desempenho, como requisito obrigatório para obtenção de acesso à Classe E, com denominação de Professor Titular da Carreira do Magistério Superior.

Aprovado em 10 de novembro de 2023.

Comissão Especial (CES):

Profª Drª Patrícia Chakur Brum

Universidade Estadual de São Paulo – EEFE/USP

Presidente

Profº. Drº Cláudio Alexandre Gobatto

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP/SP

Profº Drº Dalton Valentim Vassallo

Universidade Federal do Espírito Santo – UFES/ES

IDENTIFICAÇÃO DOCENTE

Luciana Carletti

Departamento de Desportos/Centro de Educação Física e Desportos

Matrícula: 1569213

Área/Subárea (CNPQ): Ciências da Saúde/Educação Física

Regime de Trabalho: 40 horas/Dedicação Exclusiva

Classe Nível D – Associado IV

Data da última progressão: 27-2-2021

Progressão pretendida: Classe E, com denominação de Professor Titular da Carreira do

Magistério Superior

Conforme Portaria MEC/GAB nº. 982, de 3-10-2013, art. 6º, a documentação comprobatória do memorial ficará sob responsabilidade do docente e poderá ser solicitada a qualquer momento pela Banca Avaliadora da Comissão Especial (CES) e pela CPPD.

SUMÁRIO

PARTE I – MEMORIAL

1. Introdução	05
2. Experiência formativa e atuação profissional na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas	05
3. A docência no ensino superior: articulando ensino, pesquisa e extensão na área da Fisiologia do exercício e áreas correlatas	12
3.1. Constituição da docência no ensino superior e início da carreira (2007 a 2014)	12
3.2. Consolidando os processos de ensino, pesquisa e extensão na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas (2015 a 2023)	15
4. Palavras finais	18
5. Referências	19

PARTE II – ANEXO VI DA RESOLUÇÃO Nº. 52/2017

1. Formação	23
2. Experiência docente na universidade	23
3. Títulos da carreira universitárias	26
4. Atividades de orientação	26
5. Produção Intelectual	32
6. Atividades de pesquisa	36
7. Atividades de extensão	43
8. Atividades administrativas e de representação acadêmica	46
9. Participação em congressos, seminários e eventos científicos	46
10. Participação em comissões julgadoras	47

PARTE I – MEMORIAL

1. Introdução

Memorial remete a memória e, portanto, elaborar um memorial acadêmico é uma experiência rica em significados e emoções. Nesse sentido, esta rememoração da carreira universitária tratará de minha trajetória de vida, contemplando a formação e atuação profissional, que me conduziu à carreira docente na Universidade Federal do Espírito Santo. Por se tratar de um texto autobiográfico, ele contemplará o viés das emoções e significados que cada uma dessas etapas assumiu em minha vida. E embora, seja esse um documento que exige coerência interna, e que será avaliado por uma banca, é também um instrumento de comunicação à comunidade acadêmica acerca da compreensão da própria autora sobre o significado e mérito de minha carreira em uma universidade brasileira.

Por se tratar de um instrumento com finalidade acadêmica procurarei ser tão objetiva quanto possível, evitando pormenores do que vivi, embora que o calor das emoções que experimentei para esta construção, tenha em alguns momentos me desviado dessa meta. Ademais, é evidente que seria impossível mensurar exatamente o quanto pessoas, lugares e experiências influenciaram minha vida profissional. Apesar disso, tentarei identificar os fatos que se destacaram e que ajudaram a moldar minha trajetória profissional.

Organizei este memorial de forma cronológica. Ele está dividido em dois eixos de descrição e análise: a) Experiência formativa e atuação profissional na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas; e b) A docência no ensino superior: articulando ensino, pesquisa e extensão na área da Fisiologia do exercício e áreas correlatas. No primeiro eixo, procurei narrar as experiências construídas no processo formativo — iniciado a partir da entrada no Curso de Educação Física (Licenciatura Plena) do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo (CEFD/UFES) — e na atuação profissional direcionada a área da Ciências da Saúde, Educação Física. No segundo eixo, descreverei as experiências desenvolvidas no exercício da docência no ensino superior, articulando os processos de ensino, pesquisa e extensão na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas. Esse segundo eixo será desenvolvido em duas etapas de oito anos cada, perfazendo o total de 16 anos de carreira acadêmica na UFES.

2. Experiência formativa e atuação profissional na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas

Poucos sabem essa história que vou contar, mas acho que agora é o momento para isso. Muitos renomados professores relatam que se inspiraram em seus professores ou em parentes queridos para escolher a formação em Educação Física. No meu caso, foi mesmo a contagiente alegria que eu percebia nos filmes dançantes dos anos 80, que me revelaram um entusiasmo intrínseco para estudar uma área em que o corpo estaria em constante movimento. E assim, ingressei no curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, no ano de 1987, aprovada em segundo lugar. Fiquei orgulhosa, pois formam muitas horas de estudo diário para realizar esse sonho.

A Educação Física foi a minha área de escolha para a graduação, embora eu sentisse uma grande inclinação também para as Ciências Biológicas, mais especificamente a Fisiologia Humana. Porém, considerando a aptidão e a história do Centro de Educação Física e Desportos/UFES, concentrada nas áreas das humanidades, minha formação na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) foi um grande momento para perceber a Educação Física na perspectiva da licenciatura. Essa experiência me capacitou para a atuação como professora, e me permitiu conhecer e admirar a profissão do licenciado. Embora, minha atuação não tenha seguido essa trilha.

Durante a minha formação, eu oscilei entre muitas áreas da Educação Física, especialmente aquelas que contemplavam a expressão corporal e a cultura. Nesse sentido, as aulas de Dança, de Ginástica e o projeto de extensão da Capoeira, eram as minhas preferidas. Então, durante todo o curso fui construindo meu currículo, para além do prescrito, com experiências nas áreas dos esportes individuais: capoeira, dança afro, natação; e também na área da aptidão física e saúde.

A natação foi e ainda é uma grande paixão! Lembro-me das escapadelas para a piscina do CEFID, pulando os muros para nadar. E foi aproveitando essa paixão, que assumi a monitoria de natação orientada pela professora Neuza Gonçalves. Essa experiência foi muito gratificante, mas também desafiadora. Ministrei aulas para os colegas da graduação que estavam há apenas um período atrás de mim. Além disso, a prof. Neuza, infelizmente veio a óbito durante a monitoria, após perder a batalha para um câncer de mama. Apesar do desafio, prossegui atuando em alguns outros estágios com a modalidade da natação, para diferentes populações (adultos, crianças, bebês), na Associação Esportiva e Recreativa Tubarão (AERT) – Bairro de Fátima, Serra; no Clube Álvares Cabral – Bento Ferreira, Vitória; no Clube da Associação Desportiva Ferroviária - Jardim América, Cariacica; e no Serra Bela Clube - Valparaíso, Serra. Também trabalhei com arbitragem em alguns campeonatos de natação estaduais.



Figura 1 – Minha formatura em 1990/2. À esquerda minha alegria com o diploma na mão. À direita recebendo os cumprimentos do Prof. Amarílio Ferreira Neto, nosso paraninfo e meu orientador da primeira publicação científica.

Durante minha formação na UFES não tive grandes experiências com pesquisa. Na época não havia um programa de Iniciação Científica, e a formação de muitos professores era limitada a especialização *lato sensu*, o que restringia bastante o investimento em pesquisas. Mas ainda assim, me agarrei a oportunidade que surgiu, que foi a entrada do Professor Mestre Amarílio Ferreira Neto. Ele pesquisava na linha da História da Educação Física, e foi esse rumo que segui em minha primeira publicação, na **revista Motrivivência**. Me senti orgulhosa por essa conquista e muito grata ao professor Amarílio. Ele me inspirou. Porém, ainda não estava estudando a área que me motivava.

E a Fisiologia? Vocês devem estar pensando. Pois é, a Fisiologia só se tornou significativa para mim quando ao final do curso eu fiz uma formação com o médico do esporte, Luciano Rezende. Essa capacitação foi preparada para formar estagiários para atuarem no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE), um importante projeto da Secretaria de Saúde de Vitória. E assim, me tornei estagiária nesse projeto, e quando me formei, ingressei, por meio de concurso público, na Secretaria de Saúde, da Prefeitura Municipal de Vitória, como professora efetiva do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE - 1991). Onde ficaria por 16 anos de minha vida. Esse foi um programa que me inspirou a estudar com mais motivação a fisiologia humana e a aptidão física voltada à saúde. Na época investi em uma pós-graduação *lato sensu*, na Faculdade Castelo Branco (Rio de Janeiro – RJ) intitulada “Ginástica Médica”. Foi um despertar para o que realmente me motivava na Educação Física! Finalizei o curso em 1994, com uma monografia sobre **“A importância do serviço de orientação ao exercício físico, pelo olhar dos frequentadores”**.



Figura 2 – Minha turma de Ginástica Médica, da Pós-graduação da Faculdade Castelo Branco (RJ), 1993 – 1994. Sou a segunda da fileira de baixo, da esquerda para a direita.

O SOE fez parte do meu progresso profissional por 16 anos que permaneci vinculada, saindo apenas para ingressar como professora efetiva da UFES, que exigia a dedicação exclusiva. Durante esse período me aprofundei nos temas pertinentes a Política Pública de Saúde, participando de vários eventos que organizamos na SEMUS/SOE e de um evento do Ministério da Saúde, no qual o SOE foi tomado como referência para embasar a criação da Academia da Saúde, um programa do Governo Federal que regimenta a distribuição de recursos para as atividades das práticas corporais voltadas à promoção da saúde. Essa experiência foi extremamente enriquecedora, pois me permitiu compreender a Saúde em uma perspectiva mais ampla e multifacetada.



Figura 3– Dia de confraternização no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE/PMV), Parque Tancredo.

Em paralelo a atuação no SOE, eu vivi a experiência de ser empresária, quando fui proprietária de uma academia de ginástica. Atuei com ginástica, hidroginástica e avaliação física, além de administrar todo o negócio. Foi um período bem exaustivo, mas de aprendizado...aprendi que ser empresária não era a minha aptidão!



Figura 4 – Aula de Hidroginástica, com a temática de festa Junina, na Academia Companhia de Saúde (junho/2022).

Coordenando os dois trabalhos (Proprietária e professora de academia, e Professora do SOE), e uma recém aprovação em um concurso público do estado, para atuar no Centro de Reabilitação Física do Espírito Santo (Vila Velha – ES), além de uma vida pessoal de recém-casada, iniciei o mestrado em Ciências Fisiológicas, orientada pelo querido Profº Drº Dalton Valentim Vassallo. E é nesse momento que tudo começou a fazer sentido. A oportunidade que o Dalton me proporcionou foi desafiadora e ao mesmo tempo empolgante! Durante o mestrado, mesmo com todo o sofrimento que representava estudar com modelo animal, eu me sentia estimulada a prosseguir para o doutorado.



Figura 5 – Aula prática com modelo animal no mestrado, à esquerda. Com meu orientador à direita, no mestrado (1996 - 1998).

A pesquisa com modelo animal fracassou, após muitas tentativas (risos), e eu prossegui para o estudo com humanos, focando no tema **“Adaptações na pressão arterial ambulatorial em resposta a um treinamento em circuito com pesos”**. Nesse momento surge o Profº Drº Eliudem Galvão Lima, meu co-orientador, que oportunizou o envolvimento nessa área de estudos, estabelecendo parceria entre o Laboratório de Eletromecânica Cardíaca (Profº Dalton Valentim Vassallo) e o Laboratório de Fisiologia do Exercício – LAFEX (Profº Eliudem Galvão Lima).

A conclusão do mestrado culminou com a minha primeira gestação, e como toda mulher que opta por ser mãe e pesquisadora, vivi essa experiência incrível de dar à luz a minha primeira produção acadêmica (dissertação) e a minha primeira filha (Malu).

É importante lembrar que em minha banca de mestrado eu tive a oportunidade de conhecer e ser avaliada pela profª Patrícia Chakur Brum – USP, que também foi da banca de meu doutorado, e que é para mim uma referência de profissional competente e humana.

Por dois anos prossegui aprendendo a ser mãe e professora universitária, concomitantemente. Essa oportunidade devo gratidão ao Profº Drº Anselmo José Perez, que me convidou para atuar na atual UNISALES (Centro Universitário Salesiano) confiando a mim a responsabilidade pelo Laboratório de Fisiologia do Exercício (UNISALES) e pelas disciplinas de Fisiologia Humana e do Exercício.



Figura 6 – Minha defesa de mestrado (1998) com a ilustre banca, da esquerda para a direita, Profº Drº Eliudem Galvão Lima (UFES), Profª Drª Patrícia Chakur Brum (USP); Profº Drº Dalton Valentim Vassallo (UFES). À esquerda e abaixo, a presença de meus pais me apoiando, e à direita eu e a profª Ivanita Stefanon exibindo nossas gestações.

Ao longo do doutorado engravidéi novamente, e se tudo saísse dentro do planejado, meu filho (Thales) nasceria após a obtenção da titulação. Porém, como era previsível, com o acúmulo de todas essas atividades, o doutorado atrasou, e precisei conciliar os cuidados com o bebê e a conclusão da Tese...e consegui! Finalizei o doutorado em 2005, com a tese **“Resposta da pressão arterial ao esforço: influência do sobrepeso e da história familiar”**, avaliada pela banca composta novamente pelo meu orientador Profº Dalton Valentim Vassallo (UFES); Profº Drº Eliudem Galvão Lima (UFES); Profº Drº Anselmo José Perez (UFES); Profª Drª Patrícia Chakur Brum (USP) e Profº Drº Ayrton Pires Brandão (UERJ), *in memorian*. Foi uma aventura! E devo a

minha família, e especialmente ao meu marido Marcelo Schunk Gardioli (*in memorian*) o apoio para a conclusão desse sonho.

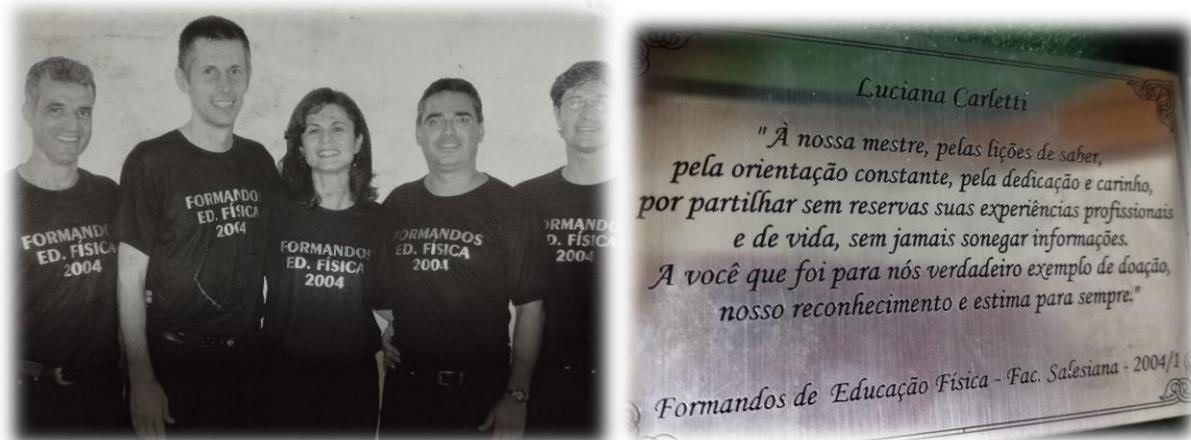


Figura 7 – À esquerda Professores do Centro Universitário Salesiano (UNISALES) que forma homenageados pela turma de Educação Física, graduada em 2004. À direita a linda homenagem dedicada pela turma.



Figura 8 – À esquerda, escrevendo tese na licença maternidade, à direita minha família; abaixo a ilustre banca de doutorado Profº Dalton Valentim Vassalo (UFES); Profº Drº Eliudem Galvão Lima (UFES); Profº Drª Patrícia Chakur Brum (USP) e Profº Drº Ayrton Pires Brandão (UERJ), *in memorian*; Profº Drº Anselmo José Perez (UFES).

Mas além de todos esses desafios e presentes que a vida me dera, ainda havia mais me aguardando. Um concurso foi divulgado para professor efetivo da UFES, para atuar no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) na área biológica: Anatomia, Biologia, Bioquímica, Fisiologia. Sim, o concurso era para todas essas áreas! Mas eu não me intimidei e concorri. A tentativa foi frustrada para mim e para todos os outros participantes (para a minha sorte!).

Novamente lançaram um outro edital para a mesma área, ou melhor, as mesmas áreas. Na ocasião eu já tinha me esforçado para entender como era o processo de ingresso em uma universidade, e apesar da minha pequena produção acadêmica (apenas dois artigos científicos publicados!) eu consegui passar no concurso.

Então, com toda essa história de desafios e lutas, ao receber o resultado eu simplesmente abracei a UFES, literalmente. Naquele dia fiz uma volta inteira pela UFES (de carro), agradecendo por cada espaço por onde passei, acreditando que aquele era o meu lugar e ainda acredito nisso. Tinha realizado um sonho! E o melhor, estou nesse sonho todos os dias quando vou trabalhar. De verdade – EU AMO A UFES!

3. A docência no ensino superior: articulando ensino, pesquisa e extensão na área da Fisiologia do exercício e áreas correlatas

Como já mencionado, minha primeira experiência com a docência no Ensino Superior aconteceu no Centro Universitário Salesiano (UNISALES), no ano de 2001. Essa etapa da minha atuação profissional foi extremamente importante pois me permitiu vivenciar o ofício de professora universitária em um ambiente estruturado, acolhedor, e rico em interações com profissionais da mais alta competência. Nessa oportunidade atuei em parceria com o profº Drº Anselmo José Perez e o Profº Drº Anabel Nunes Rodrigues (cardiologista) no Laboratório de Fisiologia da Salesiana, adquirindo experiência com os testes cardiopulmonares aplicados em crianças e adolescentes. Por vocação, a UNISALES estimulava os estudos com crianças e adolescentes, nas diferentes vertentes. Considerando a minha *expertise* em Fisiologia, optei por me aprofundar na Fisiologia da Criança e do Adolescente. Nessa etapa, produzimos alguns artigos de aptidão cardiorrespiratória e saúde cardiometabólica de crianças e adolescentes (RODRIGUES et al., 2006; RODRIGUES et al., 2007; CARLETTI et al., 2008; RODRIGUES et al., 2009).

Esse período foi muito produtivo em minha preparação para atuar no ensino superior. Na UNISALES eu ministrei aulas de Fisiologia para o curso de Educação Física e de Nutrição, fui responsável pelo Laboratório de Fisiologia do Exercício, trabalhei com iniciação científica e colaborei com a produção de material didático para as disciplinas ofertadas na modalidade virtual. Após essa experiência enriquecedora, eu começo a minha trajetória na UFES. Para isso, organizei a apresentação de minhas ações no ensino superior divididas em dois momentos marcantes: a) Constituição da docência no ensino superior e início da carreira na UFES (2007 a 2014); e b) 4. Consolidando os processos de ensino, pesquisa e extensão na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas (2015 a 2023)

3.1. Constituição da docência no ensino superior e início da carreira na UFES (2007 a 2014)

Minha contratação na UFES aconteceu em 27 de fevereiro de 2007, quando assumi apenas disciplinas optativas, pois nessa data as disciplinas do semestre já tinham sido distribuídas. Ministrei uma disciplina de 30h - **Oficina de Docência em Inquéritos em Atividades Físicas**,

Saúde e Nutrição; e outra de 60h - **Seminário de Estudos: Aprofundamento em obesidade infantil.** Ambas vinculadas ao Departamento de Desportos. Na ocasião também assumi a Coordenação do Laboratório de Fisiologia do Exercício (27/04/2007 a 09/10/2011), um projeto de pesquisa e extensão que oferece atividades de prescrição do exercício, avaliação cardiológica (ergometria e ergoespirometria) à comunidade em geral. Foi um período de muito aprendizado, pois precisava conhecer a máquina administrativa da universidade para desempenhar essa função.

No período seguinte assumi três disciplinas de sala de aula: **Corpo, Movimento e Conhecimentos Biológicos; Corpo, Movimento e Conhecimentos Anatômicos e Cinesiológicos; Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos;** e a orientação de dois discentes com a disciplina de Seminário de Monografia. O grande desafio é que na época, a Coordenação do curso de Educação Física havia optado por assumir disciplinas que antes eram ministradas por docentes do Centro de Ciências da Saúde (CCS), mas para isso estávamos enfrentando resistências de alguns docentes do CCS que não aceitavam abrir mão das disciplinas, e ainda tínhamos limitações de recursos materiais para desenvolver as disciplinas de Biologia (não tínhamos microscópios, lâminas, material biológico, etc.) e Anatomia (o Anatômico era administrado pelo CCS). A minha entrada na UFES tinha essa finalidade, fazer a transição destas disciplinas para o CEFD dando-nos autonomia para atuar dentro da especificidade da Educação Física. Essa tarefa me foi confiada, e confesso que não foi nada fácil! Não era apenas uma questão de ter acesso aos materiais e espaços do CCS, era romper barreiras e lidar diplomaticamente com a situação. Além disso, como já mencionado, a minha formação era em Fisiologia, e todos que conhecem a área sabem que não é simples dominar, para fins didáticos, as 3 áreas: Fisiologia, Biologia e Anatomia. Isso realmente não foi fácil! Além disso, eu também tinha muita dificuldade de lidar com as peças anatômicas humanas, e precisei enfrentar mais essa barreira. Para isso, contei com a colaboração do Profº Drº Athelson Stefanon Bittencourt (Departamento de Morfologia – CCS), do qual eu sou muito grata. O prof. Athelson viabilizou o acesso ao material da Anatomia, e me apoiou em algumas aulas. Embora eu tenha encontrado “anjos” pelo caminho, a dedicação precisou ser muito grande, e isso acontecia com idas ao CCS previamente às aulas para conversar sobre a preparação delas com o técnico da Morfologia, e horas de estudos práticos para relembrar a Anatomia. Mais adiante, eu investi em um curso de Anatomia de Superfície, ministrado na Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM), e apliquei com as minhas turmas. Afinal, o professor de Educação Física precisa conhecer o corpo em movimento, e a anatomia de superfície tornava esse conhecimento mais real. Isso também tornou as aulas mais interessantes, e isso foi reconhecido pela turma que me homenageou em sua formatura (Figura 9). Além dessa homenagem, recebi mais duas condecorações de turmas seguintes.



Figura 9 – Homenagem da turma de Licenciatura em Educação Física/UFES, graduada em 2011.

Para atuar com Biologia foi menos desafiador pois tínhamos apenas os problemas com os recursos materiais, e isso foi resolvido gradativamente com a aquisição de microscópios e a organização de um espaço para ministrar as aulas práticas, no próprio CEFD/UFES.

Vale destacar que assim que entrei na UFES, foi criado o curso de Bacharelado em Educação Física, e isso aumentou bastante o trabalho na área Biológica revelando a necessidade de mais espaços físicos e de docentes para ministrar essas disciplinas. Nesse contexto, participei de vários concursos para inserção desses novos docentes e para nossa felicidade, o grupo foi crescendo.

Junto com o professor Anselmo José Perez, Wellington Lunz, e a Professora Karine Jacon Sarro organizamos a proposta do **NUPEM – Núcleo de Pesquisa e Extensão na Área das Ciências do Movimento**. O NUPEM substituiria o LAFEX, que passaria a ser apenas um laboratório de pesquisa dentro do núcleo. Ainda não tínhamos todos os professores que atualmente estão vinculados ao NUPEM, mas precisávamos planejar esse espaço para atender as demandas do curso de Bacharelado. Foram horas, dias e meses trabalhando para definir o projeto arquitetônico, os materiais que seriam adquiridos, a estrutura dos laboratórios e as normas do NUPEM. O núcleo foi inaugurado no ano de 2010, contudo, suas atividades apenas foram regulamentadas pela Resolução 46/2012 (DAOCS/UFES). No ano seguinte à inauguração do NUPEM, após quatro anos e seis meses de dedicação a esse projeto, eu saí da coordenação, a fim de dedicar mais intensamente à pesquisa.

Ao longo da minha carreira docente eu tive a oportunidade de atuar na área da Fisiologia básica e do Exercício e ainda na área da Saúde Coletiva, que foi minha principal atuação durante os dezesseis anos de trabalho no SOE. Por isso, ao chegar na UFES, ainda antes de termos os recursos do NUPEM, e o Laboratório de Fisiologia modernizado, precisei me dedicar aos estudos viáveis. Na ocasião, recebi o convite da Prof. Dr. Maria Del Carmen Bisi Molina, para trabalharmos juntas em suas pesquisas vinculadas à Pós-graduação em Saúde Coletiva (CCS/UFES). Foi uma experiência muito boa e edificante. Captamos recursos da FAPES (Edital PPSUS) e desenvolvemos o projeto **"Saúde e nutrição de crianças de 7 a 10 anos matriculadas na rede de ensino fundamental de Saúde Maria de Jetibá – ES"**, avaliando nível de atividade física e demais parâmetros da saúde. Publicamos alguns trabalhos importantes (CHECON et al.,

2011; JUSTO et al., 2012; DOS SANTOS et al., 2012; NETO et al. 2014; FERNANDES et al., 2015) e participamos juntas na formação de quatro alunos e alunas de mestrado. Concomitante a essa parceria, se deu a minha entrada no Programa de Pós-graduação em Educação Física - PPGEF/CEFD/UFES (2010). No PPGEF eu desenvolvo estudos na linha de pesquisa intitulada “**Aspectos Biomecânicos e Respostas Fisiológicas ao Movimento Corporal Humano**”. Nossos primeiros estudos ainda estavam vinculados ao banco de dados da UNISALES, pois ainda não dispúnhamos de recursos para aquisição de equipamentos para as nossas avaliações. Ainda assim conseguimos trabalhar em um primeiro momento com estudos sobre aptidão cardiorrespiratória e limiares metabólicos de crianças e adolescentes (PEREZ et al., 2012; GOMES et al., 2013; GOMES et al., 2014), e em seguida avançamos para um outra parceria com o Profº Drº José Geraldo Mill (CCS), o Profº Drº Wellington Lunz (CEFD) e no Profº Drº Anselmo José Perez, onde desenvolvemos o estudo “**Parâmetros estruturais e funcionais do coração e de vasos sanguíneos de indivíduos submetidos, por longo prazo, ao treinamento aeróbico ou resistido**”, que impactou na formação de quatro mestrandas e em publicações científicas (LUNZ et al., 2013; ZANIQUELLI et al., 2014; LUNZ et al., 2014; MIRANDA et al., 2015; RODRIGUES et al., 2015).

Apesar das dificuldades de infraestrutura, estávamos avançando satisfatoriamente para colaborar com a produção científica do CEFD. Nesse período conseguimos adquirir um lactímetro (YSI 2300 STAT plus, Ohio, USA) e um equipamento para medida contínua da pressão arterial por fotoplestimografia (Finometer®- Finapres Medical System, BV Holanda). Essas aquisições formam de grande importância para os nossos estudos.

Em 2013 senti a necessidade de fazer um estágio de pós-doutorado, e busquei contato com a Profª Patrícia Chackur Brum (EEFUSP), que me apresentou a Profª Drª Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz, para que eu pudesse trabalhar na concretização esse projeto. Essa experiência seria bem significativa para mim, especialmente por ter tido uma formação muito endógena no mestrado e doutorado, embora com excelentes professores e em um Programa de Pós-graduação com pontuação alta (nota = 5). Contudo, a vida nem sempre caminha exatamente conforme os nossos planos, e foi nesse período de importante alavancada científica que meu grande companheiro de vida faleceu. Foi um período de uma dor indescritível, e de muita (2014) dedicação aos meus filhos, na época com 9 e 15 anos. Nesse momento fiz um hiato em minha carreira de pesquisadora.

3.2. Consolidando os processos de ensino, pesquisa e extensão na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas (2015 a 2023)

Após um fôlego necessário para reestruturar a minha vida pessoal, em 2015 eu voltei a assumir uma atividade de coordenação, no caso a Coordenação do Estágio Supervisionado do CEFD (2015-2016), e assumi também a disciplina de Estágio Supervisionado em Saúde (2015 -2019) onde tive o prazer de retornar ao campo de atuação do SOE, agora na condição de professora orientadora (Figura 10). Meu retorno à Pós-graduação aconteceu em 2015, quando voltei a orientar alunos de mestrado, trabalhando com os projetos: “**VO₂ platô - Revisitando um parâmetro clássico do teste cardiopulmonar de exercício**” (2016-2019) (CANDIDO et al., 2019; et al., 2022; NEVES et al., 2021; CARLETTI et al., 2022; NEVES et al., 2022), “**efeitos das práticas corporais desenvolvidas pelo serviço de orientação ao exercício na saúde cardiovascular e na qualidade de vida de adultos em processo de envelhecimento**” (2017 – 2019) “**Análise das**

técnicas de identificação dos limiares anaeróbios”(2017 – atual); (AMBROSIM et al., 2023; *in press*) e colaborando com o projeto “**Estudo multifatorial do desempenho de atletas capixabas de corrida de rua – EMDCor**” (2015-2017) (GASPARINI-NETO et al., 2018; GASPARINI-NETO et al., 2019; NEVES et al., 2019; PEZZIN et al., 2020), dentre outros. Essa retomada, embora muito difícil, aconteceu em um momento de maior maturidade como professora, e isso repercutiu na minha produtividade enquanto pesquisadora. Desde a minha entrada no mestrado até essa segunda etapa do meu exercício como professora vinculada ao PPGEF, eu havia concluído a orientação de quatro alunos de mestrado; porém, a partir de 2016 até o momento, foi possível concluir mais 7 orientações, sendo que uma delas foi a formação de meu primeiro aluno de doutorado (2022) – Victor Hugo Gasparini Neto. Essa trilha de maior investimento na pesquisa também se refletiu no quantitativo de publicações em revistas científica, que saltou de 11 (até 2014) para 30 (de 2015 até o momento atual). Ainda nesse ano de 2023, há o planejamento de conclusão da orientação de duas mestrandas, e uma doutoranda. E em andamento a orientação de uma doutoranda e quatro mestrandos.

Ao longo desse período (2015 – atual) retomei as disciplinas da pós-graduação, onde ministrei “**Metodologia de Pesquisa**” e “**Tópicos Especiais em Fisiologia Cardiovascular**”. Na graduação, mantive as disciplinas das áreas Fisiológicas, e transitei nas disciplinas de “**Medidas e Avaliação em Educação Física**”, e **Estágio Supervisionado em Saúde**”, como mencionado acima (Figura 10).



Figura 10 – Uma das turmas da Disciplina de Estágio Obrigatório em Saúde – Educação Física Bacharelado (2019).

As atividades de extensão foram retomadas com a função de **coordenadora adjunta do Projeto de Atividade Física do Programa de Extensão NUPEM** (2018-2020), seguido da **coordenação do mesmo projeto** (2020-2022). Nesse período enfrentamos um revés impactante tanto para o projeto de extensão NUPEM, quanto para as pesquisas que lá desenvolvemos. Aconteceu um incêndio accidental no prédio do NUPEM (Figura 11).

CAMPUS DE GOIABEIRAS

Incêndio na UFES: Resultado da perícia sai em 30 dias

O incêndio aconteceu no fim da manhã desta sexta-feira (03) e deixou todo o campus sem energia. Ninguém ficou ferido. O local foi evacuado e as atividades acadêmicas e administrativas foram suspensas nesta sexta-feira (03) e sábado (04).

Publicado em 4 de maio de 2019 às 00:06

0min de leitura



Incêndio é registrado na Ufes, no campus de Goiabeiras. (Vitor Jubini)

Redação de A Gazeta
online@redegazeta.com.br

Figura 11 – Incêndio nas instalações do Núcleo de Pesquisa e Extensão do Movimento Corporal (NUPEM) – 04/05/2019. <https://www.agazeta.com.br/es/gv/incendio-na-ufes-resultado-da-pericia-sai-em-30-dias-0519>

Foi um dia muito estressante, pois lutamos arduamente para “salvar” as amostras de material biológico acondicionadas no Ultra freezer do LAFIBE – Laboratório de Fisiologia e Bioquímica de estudo em Modelos Experimentais. O registro dos prejuízos materiais foi extenso, foram danificados ou sofreram danos irreparáveis muitos dos nossos recursos materiais, tais como: esteira ergométrica, balança de bioimpedância, balanças antropométricas, Ultra freezer, lactímetro de mesa, analisador gasoso, estabilizadores, computadores, reagentes, além do dano na estrutura predial. Isso impactou em muitas pesquisas que estavam em desenvolvimento, nos obrigando a emparelhar outros espaços físicos, além de buscar parcerias para o desenvolvimento de nossos estudos (Figura 12).



Figura 12 – Grupo do LAFEX/LAFEC/ NUPEM alocado em espaço físico improvisado, após o incidente do incêndio nas instalações do Núcleo de Pesquisa e Extensão do Movimento Corporal (NUPEM) – maio de 2019.

Ainda quando estávamos em processo de recuperação desse revés, nós e todo o mundo passou por uma pandemia nunca vista nesta proporção, a pandemia do vírus Sars-cov-19. Isso não nos paralisou, mas foi sem dúvida mais um grande desafio a ser enfrentado, nos três pilares da universidade: pesquisa, ensino e extensão.

Na época, tínhamos dois projetos de doutorado em andamento, que seguiram em meio a essa situação alarmante, tomando todos os cuidados necessários para evitar a contaminação pelo vírus Sars-cov 19. O projeto original a planejado era “**Estudo OBHIIT - Efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade comparado ao treinamento contínuo nas variáveis cardiométricas de indivíduos obesos**” (2019 – atual), porém foi preciso modificar o público alvo, retirando os obesos do foco da pesquisa, pois como já se sabe, esses eram mais vulneráveis a desfechos graves da doença. Nesse sentido, trabalhamos com indivíduos jovens e saudáveis, em meio a uma pandemia, quando não se tinha ainda acesso a vacina. Nossas publicações seguiram essa linha de estudos no qual enfatizamos mais o método de treinamento (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade) propondo um meio alternativo e mais acessível de executá-lo, com o uso da resistência elástica e para a sua prescrição, por meio do teste cardiopulmonar com resistência elástica (TCPee) (GASPARINI NETO et al., 2020; GASPARINI NETO et al., 2022; ALVES et al., 2022; NEVES et al., 2023).

Em paralelo, estávamos estudando o treinamento de alta intensidade com uso da ferramenta kettlebell, com o projeto “**Respostas cardiovasculares e metabólicas ao treinamento com kettlebell**” (2018 – 2022), que contribuiu para formação de uma doutora (orientação do prof. Rodrigo Vancini) dois mestrandos e quatro alunos de iniciação científica e algumas publicações (CARNEIRO et al., 2019; ZIMERER et al., 2021; NUNES et al., 2022; PEREIRA ALVES et al., 2022).



Figura 13 – Grupo do LAFEX/LAFEC mais fortalecido após os desafios enfrentados – outubro - 2021.

4. Palavras finais e perspectivas futuras

Escrever um memorial é algo emocionalmente contundente. Implica em reviver as experiências passadas, fragmentos de vida que constroem o hoje, e que nos remete ao novo. Nesse sentido, é inevitável o questionamento: o que pretendo construir de agora em diante?

Diante dessa reflexão, me lembrei de uma frase que me impactou, no livro “Trem noturno para Lisboa” (PASCAL MERCIER, 2004):

"Se é verdade que apenas podemos viver uma pequena parte daquilo que há dentro de nós, o que aconteceu com o resto?"(pág.25)

Assim, entendo que toda a energia que até agora dispensei à minha carreira como professora da UFES, é apenas uma parte de mim. Acredito que, para além do que a formação e produção acadêmica expressam, muito do nosso "resto" se manifesta em nossas relações pessoais. E nesse sentido, destaco que o LAFEX/UFES se expandiu em minha vida, para além do meu espaço de trabalho. Conseguimos construir relações de qualidade que impactaram em desdobramentos de produtividade acadêmica e acolhimento humano.

Nesta perspectiva, entendo que tenho muito a produzir inserida no LAFEX/CEFD/NUPEM, investindo nos estudos em andamento, reforçando as parcerias com os demais laboratórios do núcleo, construindo novas parcerias e visando a internacionalização do grupo. Dessa forma, destaco algumas frentes que atuaremos:

1. Avanço nos estudos do treinamento com resistência elástica, estudando as adaptações crônicas nas variáveis hemodinâmicas e de regulação cardiovascular, com foco nos impactos clínicos;
2. Colaboração nos estudos do Laboratório de Força e Condicionamento Físico (LAFEC/CEFD/UFES);
3. Parceria com o Laboratório de Robótica e Tecnologias Assistivas (LRTA/CT/UFES)
4. Construção de parcerias com universidades estrangeiras para fortalecer a formação dos doutorandos;
5. Investir em formação pessoal (visitas técnicas e pós-doutoramento) a fim de otimizar as linhas de pesquisa do LAFEX.

Por fim, gostaria de ressaltar, que essas metas futuras e todo o trajeto aqui descrito, bem como a produção que será apresentada na sessão seguinte, é fruto da colaboração e parceria de um grupo que reconhece a necessidade de crescer juntos. Portanto, nada é mérito apenas meu, tudo é o grupo.

Assim, finalizo afirmando que o LAFEX e seus projetos de ensino, pesquisa e extensão foram forjados por um trabalho coletivo colaborativo que envolveu e envolve docentes, funcionários, mestrandos, doutorandos, estudantes de Educação Física e áreas afins (bolsistas e voluntários), professores colaboradores externos, voluntários de pesquisa e parceiros.

5. Referências

1. ALVES, R. S.; GASPARINI NETO, V. H.; NEVES, LETÍCIA NASCIMENTO DOS SANTOS; CARLETTI, LUCIANA. Hipotensão pós-exercício intervalado de alta intensidade com resistência elástica: um estudo piloto. Revista Brasileira De Fisiologia Do Exercício. v.21, p.352 - 364, 2022.
2. CÂNDIDO, VANESSA; SARNAGLIA, ALESSANDRO JOSÉ QUEIROZ; PEREZ, ANSELMO JOSÉ;CARLETTI, LUCIANA. Identification of the plateau in maximal oxygen consumption: proposal and application of a new method of analysis. Revista Andaluza de Medicina Del Deporte. , v.12, p.358 - 362, 2019.

3. CARLETTI, L.; RODRIGUES, A. N.; PEREZ, A. J.; VASSALLO, D. V. Resposta da pressão arterial ao esforço em adolescentes: influência do sobrepeso e obesidade. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. v.91, p.25 - 30, 2008.
4. CARLETTI, LUCIANA; ARAUJO, I. Z.; NEVES, Letícia Nascimento dos Santos ; GASPARINI NETO, V. H.; LEITE, R. D. Limiar glicêmico: validade com limiar de lactato e concordância com a variabilidade da frequência cardíaca. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. , v.21, p.329 - 339, 2022.
5. CARNEIRO, C. B.; FRIZZERA FILHO, R. A.; ZIMERER, C.; SILVA, W. R. T.; LEITE, R. D.; PEREZ, A. J.; CARLETTI, L. Ocorrência do platô do consumo máximo de oxigênio após treinamento com kettlebell. REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO. , v.13, p.146 - 154, 2019.
6. CHECON K; FONSECA V M; FARIA CP; CARLETTI, L.; MOLINA, MCB. Reprodutibilidade do questionário de avaliação de atividade física para crianças aplicado no Estudo Saúdes: Vitória. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. v.11, p.173 - 180, 2011.
7. DOS SANTOS, SCP; JUSTO GF; QUINTE, G.C.; CARLETTI, L.; MOLINA, MCB. Déficit estatural e baixo peso em escolares de sete a dez anos da zona rural do Espírito Santo. Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde, v.14, p.74/5122-10318-1 - 81, 2012.
8. FERNANDES, C.D.R.; BATISTA, M.; PEREIRA, T. S. S.; ANDRADE NETO, F.; CARLETTI, L.; MOLINA, M. C. B. Validação do Questionário de Avaliação da Atividade Física em Crianças. Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde. , v.17, p.67 - 75, 2015.
9. GASPARINI NETO, V. H.; CALDAS, L.C.; LIRA, CAB; CARLETTI, LUCIANA; LEITE, R.D.; THEODOROS, N.P.; KNECHTLE, B.; VANCINI, R.L. Profile of blood pressure and glycemic responses after interval exercise in older women attending a public health physical activity program. JOURNAL OF BODYWORK AND MOVEMENT THERAPIES. , v.25, p.119 - 125, 2020.
10. GASPARINI NETO, V. H.; NEVES, LETÍCIA NASCIMENTO DOS SANTOS; KALVA FILHO, CA; SCHWINGEL, P. A.; LEITE, R. D.; CARLETTI, LUCIANA. Cardiopulmonary Exercise Testing with Elastic Resistance: A New Reproducible Proposal for Determination of Ventilatory Thresholds and Maximum Oxygen Consumption. Journal of Sports Science and Medicine. p.426 - 434, 2022.
11. GASPARINI NETO, VICTOR HUGO; AZEVEDO, PAULO; CARLETTI, LUCIANA; PEREZ, ANSELMO JOSÉ. Oxygen consumption and heart rate obtained in a ramp protocol are equivalent during exercise session of rectangular loading at ventilatory thresholds for athletes. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. v.21, p.1 - 12, 2019.
12. GASPARINI NETO, VICTOR HUGO; CARLETTI, LUCIANA; AZEVEDO, PAULO HENRIQUE SILVA MARQUES DE; Perez, Anselmo José. Level of performance and stability of cardiopulmonary variables in the intensity of the ventilatory anaerobic threshold. Motriz. v.24, p.1 - 7, 2018.
13. GOMES, KAMILA BOLONHA; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J.; RODRIGUES, A.N. Limiar anaeróbico ventilatório em adolescentes brasileiros de ambos os sexos. Revista Brasileira de Ciências do Esporte (Online), v.35, p.65 - 80, 2013.

14. GOMES, KAMILA BOLONHA; CARLETTI, LUCIANA; PEREZ, ANSELMO JOSÉ. Desempenho em teste cardiopulmonar de adolescentes: peso normal e excesso de peso. Revista Brasileira de Medicina do Esporte (Impresso), v.20, p.195 - 199, 2014.
15. GOMES, KAMILA BOLONHA; MARQUES, A.; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J. Heart rate as an indicator for exercise prescription for normal, overweight, and obese adolescents. Motriz. v.22, p.27 - 35, 2016.
16. JUSTO GF; QUINTE, G.C.; CARLETTI, L.; MOLINA, MDC. Nutritional extremes among school children from a municipality in the interior of Brazil. Rural and Remote Health. , v.12, p.2220 - , 2012.
17. LUNZ, W.; MIRANDA, RN; PEREZ, A. J.; MORRA, EAS; MILL, JG; CARLETTI, L. Comparação da resposta autonômica cardiovascular de praticantes de musculação, corredores de longa distância e não praticantes de exercício. Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, v.27, p.531 - 541, 2013.
18. LUNZ, W.; MORRA, E. A.; Zaniqueli, D. A.; LAMEGO, S.; EL-AOUAR, L. M.; Mill, J.G.; CARLETTI, L. Long-term intense resistance training in men is associated with preserved cardiac structure/function, decreased aortic stiffness, and lower central augmentation pressure. Journal of Hypertension. , v.32, p.286 - 293, 2014.
19. MIRANDA, ALN; LOPES, CC; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J.; MILL, JG; LUNZ, W. VO₂max estimado por equações preditivas apresenta baixa concordância com o obtido pelo padrão ouro - teste cardiopulmonar. REVISTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA (UEM. IMPRESSO). , v.26, p.131 - 145, 2015.
20. NETO, FLÁVIO ANDRADE; ETO, FABIOLA NAOMI; PEREIRA, TAÍSA SABRINA; CARLETTI, LUCIANA; MOLINA, MARIA DEL Active and sedentary behaviours in children aged 7 to 10 years old: the urban and rural contexts, Brazil. BMC Public Health (Online). , v.14, p.1174 - , 2014.
21. NEVES, L. N. S.; GASPARINI NETO, V. H.; PEREIRA, S. A.; LEITE, R. D.; BARBIERI, R. A.; CARLETTI, L. Cardiorespiratory fitness level influences the ventilatory threshold identification. journal of physical education (online). , v.32, p.1 - 11, 2021.
22. NEVES, LETÍCIA NASCIMENTO DOS SANTOS ; GASPARINI NETO, VICTOR HUGO; ARAUJO, I. Z.; BARBIERI, R A; LEITE, R. D.; CARLETTI, LUCIANA. Is There Agreement and Precision between Heart Rate Variability, Ventilatory, and Lactate Thresholds in Healthy Adults?. International Journal of Environmental Research and Public Health. v.19, p.14676, 2022.
23. NEVES, L. N. S.; GASPARINI NETO, VICTOR HUGO; LEITE, R. D.; CARLETTI, LUCIANA Acute Cardiopulmonary Response of High-Intensity Interval Training with Elastic Resistance vs. High- Intensity Interval Training on a Treadmill in Healthy Adults. International Journal of Environmental Research and Public Health. v.20, p.1 - 13, 2023.
24. NEVES, L. N. S.; Gomes, A. R.; GASPARINI NETO, V. H.; CARLETTI, LUCIANA; PEREZ, ANSELMO José perfil de corredores e a relação entre variáveis de treinamento com o VO₂máx em diferentes níveis de desempenho. REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO. v.13, p.397 - 404, 2019.

25. NEVES, LETÍCIA NASCIMENTO DOS SANTOS; GASPARINI NETO, VICTOR HUGO; ARAUJO, I. Z.; BARBIERI, R A; LEITE, R. D.; CARLETTI, LUCIANA. Is There Agreement and Precision between Heart Rate Variability, Ventilatory, and Lactate Thresholds in Healthy Adults?. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* v.19, p.14676, 2022.
26. NUNES, L. B.; ZIMERER, C.; PEREIRA, S. A.; SOARES, Z.V.; LEITE, R. D.; CARLETTI, L. Respostas afetivas de um programa de treinamento de alta intensidade com kettlebell: estudo piloto. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício.* , v.21, p.340 - 351, 2022.
27. PASCAL, M. Trem Noturno para Lisboa. 3^a ed. Rio de Janeiro: Record, 2009.
28. PEREIRA ALVES, S. ; ZIMERER, C.; LEITE, R. D.; NEVES, L. N. DOS SANTOS ; MOREIRA, C.; CARLETTI, L. Cardiac autonomic responses to high-intensity kettlebell training in untrained young women: A pilot study. *Journal of bodywork and movement therapies.* v.22, p.1, 2022.
29. PEREZ, A.J.; CARLETTI, L.; GOMES, K. B.; RODRIGUES, A.N. Identificação do limiar anaeróbio ventilatório em crianças e adolescentes: revisão da literatura. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano (Online).* v.14, p.343 - 352, 2012.
30. PEREZ, A.J.; MILAGRE, E. D.; CARLETTI, L.; GOMES, K. B.; LOURENCO, T. F.; FORTES, L. S. Perfil cardiopulmonar de corredores de rua atletas e não atletas caracterizados por nível de desempenho esportivo. *Revista Brasileira De Ciência E Movimento.* , v.26, p.105, 2018.
31. PEZZIN, JZ; GASPARINI NETO, V. H.; AMBROSIM, M. F.; MILL, J. G.; CARLETTI, LUCIANA Ambulatory Blood Pressure Reduction after Running Session in Normotensive Middle-aged Runners Ambulatory Blood Pressure Reduction after Running Session in Normotensive Middle-aged Runners. *SCIENCE & SPORTS.* v.35, p.314 - 317, 2020.
32. RODRIGUES, A. N.; PEREZ, A. J.; CARLETTI, L.; BISSOLI, NAZARÉ S.; ABREU, GR. The association between cardiorespiratory fitness and cardiovascular risk in adolescents. *Jornal de Pediatria.* v.0, p.429 - 435, 2007.
33. RODRIGUES, A.N.; PEREZ, ANSELMO JOSÉ; PIRES, JGP; CARLETTI, L.; ARAUJO, MTM; MOYESSES, MR; BISSOLI, NS; ABREU, GR. Cardiovascular risk factors, their associations and presence of metabolic syndrome in adolescents. *Jornal de Pediatria.* , v.85, p.55 - 60, 2009.
34. RODRIGUES, ANABEL N.; PEREZ, ANSELMO JOSÉ; CARLETTI, LUCIANA; BISSOLI, NAZARÉ S.; ABREU, GLÁUCIA R. Valores de consumo máximo de oxigênio determinados pelo teste cardiopulmonar em adolescentes: uma proposta de classificação. *Jornal de Pediatria.* , v.82, p.426 - 430, 2006.
35. RODRIGUES, JAL; PEREZ, A.J.; LUNZ, W.; MILL, JG; CARLETTI, L. Transição metabólica no teste progressivo de pessoas treinadas com musculação e corrida. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte (Online).* v.21, p.279 - 283, 2015.
36. ZANIQUELLI, D.; MORRA, EAS; DANTAS E M; BALDO, M P; CARLETTI, L.; PEREZ, A. J.; LAMEGO S; MILL, JG Heart rate at the 4th second after the onset of exercise in endurance trained men. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology (Online).* , v.92, p.476 - 480, 2014.

37. ZIMERER, C.; PEREIRA ALVES, S.; RUFO-TAVARES, W.; CARLETTI, L. et al Home-Based Kettlebell Exercise and Coronavirus Outbreak. Strength And Conditioning Journal. , v.43, p.115 - 120, 2021.

PARTE II – ANEXO VI DA RESOLUÇÃO Nº. 52/2017

1. Formação

2001 - 2005 Doutorado em Ciências Fisiológicas.

Universidade Federal do Espírito Santo, UFES, Vitoria, Brasil

Título: Resposta da pressão arterial ao esforço: influência do sobrepeso e da história familiar,
Ano de obtenção: 2005

Orientador: Dalton Valentim Vassallo

1996 - 1998 Mestrado em Ciências Fisiológicas.

Universidade Federal do Espírito Santo, UFES, Vitoria, Brasil

Título: Monitorização Ambulatorial de acadêmicos submetidos a um treinamento em circuito com pesos, Ano de obtenção: 1998

Orientador: Dalton Valentim Vassallo.

Co-orientador: Eliudem Galvão Lima.

Bolsista do(a): Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

1993 - 1994 Especialização em Pós-graduação Lato Sensu Em Ginástica Médica.

Universidade Castelo Branco, UCB/RJ, Rio De Janeiro, Brasil

Título: A importância de um serviço de orientação ao exercício físico

Orientador: Maísa dos Reis Quaresma

1987 - 1991 Graduação em Licenciatura Em Educação Física.

Universidade Federal do Espírito Santo, UFES, Vitoria, Brasil

2. Experiência docente na universidade

As disciplinas ministradas semestre a semestre estão registradas no portal do professor/Ufes.
Faço opção de apresentar no quadro a seguir somente as disciplinas ministradas na etapa que

denominei, nesse memorial, de “**Consolidando os processos de ensino, pesquisa e extensão na perspectiva da fisiologia do exercício e áreas correlatas (2015 a 2023)**”.

Semestre	Disciplina	Curso
2023-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II	Bacharelado em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II	Bacharelado em Educação Física
2022-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II	Bacharelado em Educação Física
2022-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II	Bacharelado em Educação Física
2021-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II	Bacharelado em Educação Física
2021-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada I	Bacharelado em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II	Bacharelado em Educação Física
2020-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
2020-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II	Bacharelado em Educação Física
2019-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2019-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Medidas e Avaliação em Educação Física	Bacharelado em Educação Física
2018-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2018-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física

	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2017-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada I	Bacharelado em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2017-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada I	Bacharelado em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2016-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2016-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2015-2	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física
2015-1	Corpo, Movimento e Conhecimentos Fisiológicos	Licenciatura em Educação Física
	Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Bacharelado em Educação Física

Turmas na Pós-Graduação Stricto-Sensu — PPGEF

Semestre	Disciplina	Curso
2023-2	Tópicos Avançados em Pesquisa sobre Saúde e Movimento Corporal Humano	Doutorado em Educação Física
2023-1	Tópicos Especiais em Fisiologia Cardiovascular	Mestrado em Educação Física
2021-1	Tópicos Especiais em Fisiologia Cardiovascular	Mestrado em Educação Física
2016-1	Metodologia da Pesquisa em Educação Física	Mestrado em Educação Física
2012-1	Tópicos Especiais na Linha de Pesquisa V: Fisiologia e Biomecânica I	Mestrado em Educação Física
2010-2	Tópicos Especiais na Linha de Pesquisa V: Fisiologia e Biomecânica I	Mestrado em Educação Física

3. . Títulos da Carreira Universitária

2022 - Menção Honrosa para o trabalho: Concordância do teste cardiopulmonar com resistência elástica para prescrição do treinamento intervalado de alta intensidade com elástico., Universidade Federal de Viçosa. Campus Florestal. I Simpósio Internacional de Fisiologia do Exercício e Saúde.

2022 - Menção Honrosa para o trabalho: Glucose threshold: concurrent validity with lactate threshold and agreement with heart rate variability threshold, Universidade Federal de Viçosa - Campus Florestal. I Simpósio Internacional de Fisiologia do Exercício e Saúde.

2020 - Menção Honrosa para o Trabalho: Reprodutibilidade do teste de corrida atada com resistência elástica: um estudo piloto, I Simpósio Capixaba de Fisiologia e Biomecânica - Universidade Federal do Espírito Santo.

2020 – 2º lugar do Prêmio Mário Cantarino - Título do Trabalho de Conclusão de Curso: Reprodutibilidade do teste de corrida atada com resistência elástica: um estudo piloto, Centro de Educação Física e Desportos – Universidade Federal do Espírito Santo.

4. Atividade de Orientação

Tese de Doutorado

1. Victor Hugo Gasparini Neto. Teste cardiopulmonar de exercício com resistência elástica: uma nova proposta reproduzível para determinação do limiar ventilatório e do consumo máximo de oxigênio. 2022. Tese (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Fundo de Apoio à Ciência.

Dissertação de Mestrado

1. Camila Moreira. Efeitos de um programa de treinamento com kettlebell na força muscular respiratória de mulheres jovens saudáveis. 2022. Dissertação (Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
2. Sabrina Pereira Alves. Respostas Cardiovasculares ao Treinamento com Kettlebell. 2020. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
3. Letícia Nascimento Santos Neves. Análise Das Técnicas De Identificação Dos Limiares Anaeróbios. 2019. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.
4. Morghana Ferreira Ambrosim. Efeitos Das Práticas Corporais Desenvolvidas Pelo Serviço De Orientação Ao Exercício Na Saúde Cardiovascular E Na Qualidade De Vida De Adultos Em Processo De Envelhecimento. 2019. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

5. Vanessa Cândido Abreu. A Identificação De Platô No Consumo Máximo De Oxigênio. 2017. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.
6. Juliana Zanol Cardoso Pezzin. A Recuperação Cardiovascular Em Intensidades Dos Limiares Ventilatórios Em Corredores De Diferentes Desempenhos. 2017. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Fundação de Amparo à Pesquisa do Espírito Santo.
7. Tomás Nascimento Perez. Comparação das variáveis antropométricas e das respostas cardiopulmonares de alunos de educação física atletas e não atletas. 2017. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
8. Edna Oliveira Silva. Resposta Pressórica E Indicadores De Rigidez Arterial Em Praticantes De Treinamento Aeróbico Imediatamente Após A Um Estresse Ao Exercício. 2013. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
9. Jhennyfer Rodrigues. Parâmetros Cardiopulmonares E Metabólicos Em Resposta Ao Esforço Progressivo Em Homens Treinados Na Resistência Aeróbica E De Força Muscular. 2012. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo
10. Elis Aguiar dos Santos Morra. HEMODINÂMICA PERIFÉRICA E CENTRAL DE PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO OU AERÓBICO. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
11. Kamilla Bolonha Gomes. Parâmetros do teste cardiopulmonar avaliados em adolescentes com excesso de peso. 2010. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Fundação de Amparo a Pesquisa do Espírito Santo.

Dissertação de Mestrado Co-orientadora

1. Flávio Andrade Neto. INFLUÊNCIA DOS MEIOS URBANO E RURAL NO PADRÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS DE CRIANÇAS. 2012. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.
2. Carolina Dadalto Rocha Fernandes. Validação do questionário de avaliação da atividade física em crianças com idade entre 9 e 10 anos. 2012. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Fundação de Amparo a Pesquisa do Espírito Santo.
3. Deborah Sauer. Efeito de um programa de treinamento aeróbico de 12 semanas sobre o limiar anaeróbico ventilatório e eficiência ventilatória. 2011. Dissertação (Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo.
4. Roquefelix Silva Luz. Respostas metabólicas, cardiovasculares e da percepção subjetiva de esforço das adaptações à programa de treinamento aeróbico. 2011. Dissertação (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: coordenação de

Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

Monografias de conclusão de curso de aperfeiçoamento/especialização

1. Luana Leocadio Gomes Da Silva. Nível De Inatividade Física Em Adolescentes Escolares E Barreiras/Fatores Associados. 2011. Monografia (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
2. Vera Lúcia Leandro Lambranho e Marilena Dias da Silva. Hábitos de atividade física e sedentarismo de adolescentes de acordo com o estado nutricional. 2010. Monografia (Prescrição de exercícios físicos para a saúde) - Universidade Federal do Espírito Santo.
3. Marcos José Melo de Souza e Isabel Mendes Massuci. Impactos do treinamento aeróbico de alta intensidade sobre perfil lipídico de dislipidêmicos. 2010. Monografia (Prescrição de exercícios físicos para a saúde) - Universidade Federal do Espírito Santo.
4. Sheila Aparecida de Souza. Prescrição de exercícios físicos para casos de doença renal crônica. 2010. Monografia (Prescrição de exercícios físicos para a saúde) - Universidade Federal do Espírito Santo.
5. Rosiléia Perini. Análise Da Aptidão Física Relacionada À Saúde Em Crianças De 07 A 10 Anos De Um Projeto Social Da Cidade De Vitória-Es.. 2008. Monografia (Fisiologia do Exercício) - Universidade Federal do Espírito Santo.
6. Gisele Cravo. Desempenho motor de escolares de escola pública e privada. 2005. Monografia (Pósgraduação em Fisiologia do Exercício) - Faculdade Salesiana de Vitória.
7. Cássia Fereguetti Braga e Márcia de Almeida Campos. Grau de flexibilidade de escolares praticantes de ginástica olímpica em relação a não praticantes. 2005. Monografia (Pós-graduação em Fisiologia do Exercício) - Faculdade Salesiana de Vitória.
8. Lélia Moura. Aplicação da escala de Borg num programa comunitário de atividade física. 2001. Monografia (Fisiologia do Exercício) - Universidade Federal do Espírito Santo.

Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação

1. Camila Moreira. Efeitos de um programa de treinamento com kettlebell na força muscular respiratória em mulheres jovens saudáveis. 2019. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
2. Lenice Brum Nunes. Efeitos do treinamento com kettlebell na resposta afetiva em mulheres sedentárias jovens. 2019. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
3. Joscelino Pereira das Posse Neto. Reprodutibilidade de medidas hemodinâmicas aferidas pelo método de fotopletismografia. 2019. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
4. Waldir Zanoti Nascimento. Efeitos Fisiológicos De Um Programa De Reabilitação Cardiovascular Em Mulheres. 2018. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
5. Weverton Portela Gouveia. relação do talk teste com as intensidades dos limiares ventilatórios. 2018. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
6. Victória Maioli T. De C. Da Silveira E Walério Fernando Cec. A Relação Entre Gordura Corporal, Massa Magra E Nível De Atividade Física No Processo De Envelhecimento Dos

- Frequentadores Do Serviço De Orientação Ao Exercício De Vitória-ES. 2017. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo
7. Diego Ferreira Fioroti. Aplicação do talk test como instrumento de controle da intensidade do exercício em usuários do Serviço de Orientação ao Exercício SOE. 2017. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 8. Diemison Soares Lopes e Bárbara Pereira Conceição. Duas vezes por semana de exercício físico supervisionado reduz a pressão arterial de mulheres de meia idade? 2017. Curso (Educação Física). - Universidade Federal do Espírito Santo.
 9. Evanildo Paulo e Mayra P. Marques. Efeitos De Um Progama De Aptidão Física Em Ambiente Escolar. 2017. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 10. Cleidson M. Lopes e Dayany S. de Oliveira. Qualidade De Vida E Relação Com Os Hábitos De Atividade Física De Frequentadores Do Serviço De Orientação Ao Exercício (SOE). 2017. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 11. Caio Braga e Ricardo Frizzera. O platô do consumo máximo de oxigênio é dependente da modalidade de treinamento? 2015. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 12. Leonardo Oliveira Almeida e Nayara Duarte Zolia. Ocorrência do LAV pelos métodos computadorizados (equivalente e V-Slope) e pelo método visual. 2015. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 13. Ananda Smarzaro Vasconcelos. Equação de predição do consumo máximo de oxigênio para adolescentes. 2014. Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 14. Jorvânia Lopes Freitas. Estudo da resposta cronotrópica máxima de indivíduos fisicamente ativos: uma comparação das fórmulas de predição. 2013. Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 15. Gilson Rei. Ocorrência De Achados Clínicos E Eletrocardiográficos Durante Teste Ergométrico Aplicado Em Adultos Jovens. 2012. Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 16. Rodrigo Nicchio dos Santos. Prevalência de excesso de peso e fatores relacionados em adolescentes de uma escola pública de Vitória- ES. 2011. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 17. Luisa Linhaus. Atividade física e padrão de adiposidade em adolescentes de uma escola municipal de Vitória. 2010. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 18. Marcus Vinicius Borges Thomaz. Avaliação dos conhecimentos dos professores de musculação de algumas academias dos municípios de Vitória e Vila Velha acerca dos conhecimentos pertinentes ao treinamento de força. 2010. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 19. Paulo Vitor Januário de Oliveira. Fatores relacionados ao nível de atividade física de uma amostra de escolares de Vitória. 2010. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 20. Marco Aurélio M. Pena e Maycon Bandeira. Frequência de sedentarismo entre adultos jovens, e sua relação com a prática de atividade física na adolescência. 2010. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
 21. Juliane Morellato de Brito Lima e Filipe Venturini Caversan. Níveis pressóricos em adolescentes da rede pública e a relação destes com fatores comportamentais, biológicos e sócio-econômicos. 2010. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.

22. Jamile Agrizzi da Silva. A relação da atividade física com os indicadores sócio-econômicos: uma revisão sistematizada. 2009. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
23. Larissa Koehler Gaburro; Antonio Junior Rodrigues de Barros. Estudo da estatura final de atletas e exatletas de ginástica artística capixabas. 2009. Curso (Licenciatura Em Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo.
24. Graziela Moreira Loiola. Mudanças na composição corporal de praticantes de atividade física do programa LAFEX. 2009. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
25. Luana Leocádio Gomes da Silva. Nível habitual de atividade física em adolescentes de uma escola pública do município de Vitória - E.S. 2009. Curso (Licenciatura Em Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo.
26. André Bataglion Souza Neves. Perfil de risco cardíaco em agentes comunitários de segurança da guarda civil municipal de Vitória. 2009. Curso (Licenciatura Em Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo.
27. Bruno Barcellos Jacobsen. Reprodutibilidade do questionário de Baecke em adolescentes: auto aplicado versus aplicado com entrevistador. 2009. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
28. Tathiana Caetano. Avaliação de risco cardiovascular de motorista da viação Águia Branca. 2008. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
29. Sabrina Vervloet Amaral. Fatores De Risco Cardiovascular E Medidas Antropométricas De Indivíduos Sedentários Iniciantes Em Exercício Resistido Em Vila Velha-ES. 2008. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
30. Maria izabel vieira de carvalho. Perfil de risco cardiovascular e aptidão física de praticantes de atividade física no programa LAFEX. 2008. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
31. Alessandra Melo Zocoloto. Exercício Anaeróbio e Emagrecimento. 2007. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
32. Pedro Orlando Bomfim. Musculação e Emagrecimento. 2007. Curso (Licenciatura Em Educação Física). - Universidade Federal do Espírito Santo.
33. Rafael Paes Dos Santos. SOE móvel: uma alternativa na promoção de saúde. 2007. Curso (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
34. Emilli Tissianeli Dotto. Estudo Comparativo Da Prevalência De Sobrepeso E Obesidade Entre Escolares Da Rede Pública E Privada De Vitória - ES. 2006. Curso (Educação Física) - Centro Universitario Salesiano.
35. Adilson Carlos Marques Ulhôa. O uso do índice de massa corporal na identificação de risco cardiovascular em adolescentes. 2006. Curso (Educação Física) - Centro Universitário Salesiano.
36. Victor Jugo Gasparini Neto. Diabetes tipo 2 e Exercício Físico. 2005. Curso (Educação Física) - Centro Universitário Salesiano.
37. Claudionor Ferreira da Silva e Leonardo Rezende de Matos. Indicadores antropométricos e pressão arterial de praticantes de musculação. 2005. Curso (Educação Física) - Centro Universitario Salesiano.
38. Patrick Luciano Casado. A utilização de parâmetros hemodinâmicos na classificação funcional de crianças e adolescentes capixabas. 2004. Curso (Educação Física) - Faculdade Salesiana de Vitória.

39. Tatiana Moscon Hauer. Estudo da freqüência cardíaca de recuperação após 1 minuto em crianças com sobre peso e eutróficas. 2004. Curso (Educação Física) - Faculdade Salesiana de Vitória.
40. Andréa Mercês Hooper Heidericke e Meriele da Silva Madeira. Fatores relacionados com a obesidade em adolescentes do Colégio Salesiano de Vitória. 2004. Curso (Educação Física) – Faculdade Salesiana de Vitória.

Iniciação Científica

1. Redley da Silva Alves. Respostas hemodinâmicas e autonômicas na recuperação de uma sessão de treinamento intervalado de alta intensidade com resistência elástica EL-HIIT comparado ao HIIT na esteira: um estudo piloto. 2021. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.
2. Kimirli Francisca Abreu de Paula. Comparação Das Respostas Cardiometabólicas E Respiratórias Dos Testes De Corrida Em Esteira E Teste De Corrida Atada. 2020. Iniciação científica (Nutrição) - Universidade Federal do Espírito Santo.
3. Girelene Dias do Nascimento. Reprodutibilidade do teste de corrida atada com resistência elástica: um estudo piloto. 2020. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: PETROBRÁS.
4. Igor Ziviani de Araújo. Concordância entre o limiar de variabilidade da frequência cardíaca e o limiar glicêmico: aplicações para a prescrição. 2019. Iniciação científica (Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo.
5. Joscelino Pereira das Posses Neto. Reprodutibilidade de medidas hemodinâmicas aferidas pelo método de fotopletismografia. 2019. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Universidade Federal do Espírito Santo.
6. Igor Ziviani Araújo. Validade do limiar glicêmico para identificação do limiar anaeróbio. 2019. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo Inst. financiadora: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.
7. Igor Ziviani Araújo. Perfil cardiometabólico de universitários: estudo da relação massa gorda/massa magra e relação com os fatores de risco cardiometabólico. 2017. Iniciação científica. (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Universidade Federal do Espírito Santo.
8. Priscila Jesus Prudêncio Martins. Pressão arterial de corredores pós-exercício nas intensidades dos limiares ventilatórios. 2015. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.
9. João Pedro Graciolli Silva. Função vascular e perfusão miocárdica de corredores capixabas com diferentes níveis de desempenho. 2014. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
10. Adson Henrique Catori. Pressão arterial central e periférica de corredores capixabas com diferentes níveis de desempenho. 2014. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.
11. Alice Mendonça Subtil. As modificações da percepção subjetiva de esforço ao longo de um programa de condicionamento aeróbico em pacientes com Síndrome do Sjögren Primária.

2012. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Fundação de Amparo à Pesquisa do Espírito Santo.
12. Fabrícia Barbosa Gomes. Reprodutibilidade do Questionário de Atividade Física para Adolescentes (QAFA): aplicabilidade na obesidade severa. 2012. Iniciação científica (Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Fundação de Amparo à Pesquisa do Espírito Santo.
13. Fernando Marques de Almeida. Estimativa do consumo máximo de oxigênio em adolescentes: comparação de equações de predição com a calorimetria indireta. 2011. Iniciação científica (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: Fundo de Apoio a Ciência e Tecnologia.
14. Filipe Caversan Venturini. Níveis Pressóricos de Adolescentes e a relação com fatores comportamentais, biológicos e sociais. 2010. Iniciação científica (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: PETROBRÁS.
15. Juliane Morellato de Brito Lima. Reprodutibilidade de Medidas Pressóricas em Adolescentes. 2010. Iniciação científica (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
16. Michelle Meireles Santana. Saúde e nutrição de crianças de 7 a 10 anos matriculadas na rede de ensino fundamental de Santa Maria de Jetibá-ES. 2010. Iniciação científica (Enfermagem) - Universidade Federal do Espírito Santo.
17. Vinícius Farias Gama. Revisão Sistemática De Inquéritos De Avaliação Do Nível De Atividade Física Empregados Em Adolescentes Brasileiros. 2009. Iniciação científica (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo.
18. Helder Zambon Monte. Influência do Exercício Resistido Agudo nos Estados de Humor. 2007. Iniciação científica (Licenciatura Em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo. Inst. financiadora: PETROBRÁS.
19. Patrick Luciano Casado. Utilização de parâmetros hemodinâmicos na identificação da capacidade funcional de escolares. 2003. Iniciação científica (Educação Física) - Faculdade Salesiana de Vitória.

5. Produção Intelectual

Artigos completos publicados em periódicos

1. NEVES, L. N. S.; GASPARINI NETO, VICTOR HUGO; LEITE, R. D.; CARLETTI, L. Acute Cardiopulmonary Response of High-Intensity Interval Training with Elastic Resistance vs. High- Intensity Interval Training on a Treadmill in Healthy Adults. International Journal of Environmental Research and Public Health. , v.20, p.1 - 13, 2023.
2. PEREZ, T. N.; GOMES, F. B.; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J.; BORDADO, J.; PERALTA, M.; MARQUES, A. Can School Sport Participation Increase Cardiorespiratory Fitness And Cardiorespiratory Response To Exercise? A Pilot Study In 14 And 15 Year Old Boys. Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício. , v.16, p.73 - 80, 2022.
3. PEREIRA ALVES, S.; Zimerer, C.; LEITE, R. D.; NEVES, L. N.S.; Moreira, C.; CARLETTI, L. Cardiac autonomic responses to high-intensity kettlebell training in untrained young women: A pilot study. JOURNAL OF BODYWORK AND MOVEMENT THERAPIES. , v.22, p.1 - , 2022.
4. GASPARINI NETO, V. H.; NEVES, L. N. S.; Kalva Filho, CA; SCHWINGEL, P. A.; LEITE, R. D.; CARLETTI, L. Cardiopulmonary Exercise Testing with Elastic Resistance: A New Reproducible

- Proposal for Determination of Ventilatory Thresholds and Maximum Oxygen Consumption. Journal of Sports Science and Medicine. , p.426 - 434, 2022.
5. Alves, R. S.; GASPARINI NETO, V. H.; NEVES, L. N. S.; CARLETTI, L. Hipotensão pós-exercício intervalado de alta intensidade com resistência elástica: um estudo piloto. Revista Brasileira De Fisiologia Do Exercício. , v.21, p.352 - 364, 2022.
 6. NEVES, L. N. S; GASPARINI NETO, V. H.; ARAUJO, I. Z.; BARBIERI, R A; LEITE, R. D.; CARLETTI, L. Is There Agreement and Precision between Heart Rate Variability, Ventilatory, and Lactate Thresholds in Healthy Adults?. International Journal of Environmental Research and Public Health. v.19, p.14676, 2022.
 7. CARLETTI, L.; ARAUJO, I. Z.; NEVES, L. N. S.; GASPARINI NETO, V. H.; LEITE, R. D. Limiar glicêmico: validade com limiar de lactato e concordância com a variabilidade da frequência cardíaca. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício., v.21, p.329 - 339, 2022.
 8. NUNES, L. B.; Zimerer, C.; PEREIRA, S. A.; Soares, Z.V.; LEITE, R. D.; CARLETTI, L. Respostas afetivas de um programa de treinamento de alta intensidade com kettlebell: estudo piloto. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. , v.21, p.340 - 351, 2022.
 9. NEVES, L. N. S.; GASPARINI NETO, V. H.; PEREIRA, S. A.; LEITE, R. D.; BARBIERI, R. A.; CARLETTI, L. Cardiorespiratory fitness level influences the ventilatory threshold identification. Journal Of Physical Education (online). , v.32, p.1 - 11, 2021.
 10. NASCIMENTO, W. Z.; GASPARINI NETO, V. H.; MONTEIRO-NETO, ALBERTO; SERPA, RENATO GIESTAS; AMBROSIM, M. F.; CARLETTI, L. Efeitos de um Programa de Reabilitação Cardiovascular com Exercícios em Mulheres. Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício. V.14, p.774 - 778, 2021.
 11. ZIMERER, C.; PEREIRA ALVES, S.; RUFO-TAVARES, W.; CARLETTI, L. et al. Home-Based Kettlebell Exercise and Coronavirus Outbreak. Strength And Conditioning Journal, v.43, p.115 - 120, 2021.
 12. SILVA, V.; CARLETTI, L.; DEPIZZOL, C.; NEVES, L. N. S.; VANCINI, R.; LIRA, C.; ANDRADE, M.; LIMA- LEOPOLDO, A. P.; LEOPOLDO, A. Physiological responses associated with cardiopulmonary exercise testing in elite soccer referees, distance runners and health controls. Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício. , v.14, p.48 - 55, 2021.
 13. Vancini, R.L.; LEOPOLDO, A. P. L.; CARLETTI, L.; GUIMARAES, L.; LEOPOLDO, et al. Recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física vs. pandemia da COVID-19. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. v.20, p.3 - 16, 2021.
 14. PEZZIN, JZ; GASPARINI NETO, V. H.; AMBROSIM, M. F.; MILL, J. G.; CARLETTI, L. Ambulatory Blood Pressure Reduction after Running Session in Normotensive Middle-aged Runners Ambulatory Blood Pressure Reduction after Running Session in Normotensive Middle-aged Runners. Science & Sports. , v.35, p.314 - 317, 2020.
 15. SILVA, V. L.; DEPIZZOL, C. E. do R.; CARLETTI, L.; NEVES, L. N. S et al. Physiological Responses associated with Cardiopulmonary Exercise Testing in Elite Soccer Referees, Distance Runners and Health Controls. Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício. v.14, p.48 - 55, 2020.
 16. GASPARINI NETO, V. H.; Caldas, L.C.; Lira, CAB; CARLETTI, L.; Leite, R.D.; THEODOROS, N.P.; Knechtle, B.; Vancini, R.L. Profile of blood pressure and glycemic responses after interval exercise in older women attending a public health physical activity program. Journal Of Bodywork And Movement Therapies. v.25, p.119 - 125, 2020.
 17. CÂNDIDO, V.; SARNAGLIA, A. J. Q.; Perez, A. J.; CARLETTI, L. Identification of the plateau in maximal oxygen consumption: proposal and application of a new method of analysis. Revista Andaluza de Medicina Del Deporte. , v.12, p.358 - 362, 2019.

18. CARNEIRO, C. B.; FRIZZERA FILHO, R. A.; ZIMERER, C.; SILVA, W. R. T.; LEITE, R. D.; PEREZ, A. J.; CARLETTI, L. Ocorrência do platô do consumo máximo de oxigênio após treinamento com kettlebell. *Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício.* v.13, p.146 - 154, 2019.
19. GASPARINI NETO, V. H.; AZEVEDO, P. H.; CARLETTI, L.; Perez, A. J. Oxygen consumption and heart rate obtained in a ramp protocol are equivalent during exercise session of rectangular loading at ventilatory thresholds for athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.* v.21, p.1 - 12, 2019.
20. NEVES, L. N. S.; Gomes, A. R.; GASPARINI NETO, V. H.; CARLETTI, L.; Perez, A. J. Perfil de corredores e a relação entre variáveis de treinamento com o VO₂máx em diferentes níveis de desempenho. *Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício.* v.13, p.397 - 404, 2019.
21. SILVA, V. L.; DEPIZZOL, C. E. R.; LIMA-LEOPOLDO A. P.; CARLETTI, L.; VANCINI, R. L.; LEOPOLDO, A.S. State of health and physical fitness of CBF (Brazilian Soccer Confederation) referees from the state of Espírito Santo. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte (online).* v.25, p.147 - 151, 2019.
22. MIYAMOTO, S. T; VALIM, V.; CARLETTI, L. et al. Supervised walking improves cardiorespiratory fitness, exercise tolerance, and fatigue in women with primary Sjögren's syndrome: a randomized-controlled trial. *Rheumatology International.* v.38, p.1-12, 2019.
23. GASPARINI NETO, V. H.; CARLETTI, L.; AZEVEDO, P. H. S. M; PEREZ, A. J. Level of performance and stability of cardiopulmonary variables in the intensity of the ventilatory anaerobic threshold. *Motriz.* v.24, p.1 - 7, 2018.
24. PEREZ, A.J.; MILAGRE, E. D.; CARLETTI, L.; GOMES, K. B.; LOURENCO, T. F.; FORTES, L. S. Perfil cardiopulmonar de corredores de rua atletas e não atletas caracterizados por nível de desempenho esportivo. *Revista Brasileira De Ciência E Movimento.* v.26, p.105, 2018.
25. SILVA, E. O.; PEREZ, A.J.; BORTOLOTTO, L. A.; LUNZ, W.; MILL, J. G.; CARLETTI, L. Pressão arterial e indicadores de função vascular de corredores com diferentes níveis de desempenho no teste cardiopulmonar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.* v.31, p.747 - 758, 2017.
26. FUSI, F.; CARLETTI, L.; SAUER, D.; SIMÃO, R; PEREZ, A. J. Respostas cardiopulmonares agudas ao exercício com kettlebell. *Revista Brasileira De Ciências Do Esporte.* p.1 - 9, 2017.
27. GOMES, K. B.; MARQUES, A.; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J. Heart rate as an indicator for exercise prescription for normal, overweight, and obese adolescents. *Motriz.* v.22, p.27 - 35, 2016.
28. RODRIGUES, JAL; PEREZ, A.J.; LUNZ, W.; MILL, JG; CARLETTI, L. Transição metabólica no teste progressivo de pessoas treinadas com musculação e corrida. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte (Online).* v.21, p.279 - 283, 2015.
29. FERNANDES, C.D.R.; BATISTA, M.; PEREIRA, T. S. S.; ANDRADE NETO, F.; CARLETTI, L.; MOLINA, M. C. B. Validação do Questionário de Avaliação da Atividade Física em Crianças. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde.* , v.17, p.67 - 75, 2015.
30. MIRANDA, ALN; LOPES, CC; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J.; MILL, JG; LUNZ, W. VO₂max estimado por equações preditivas apresenta baixa concordância com o obtido pelo padrão ouro - teste cardiopulmonar. *Revista Da Educação Física (UEM. Impresso).* v.26, p.131 - 145, 2015.
31. NETO, F.A.; ETO, F. N.; PEREIRA, T. S.; CARLETTI, L.; MOLINA, M. D.B. Active and sedentary behaviours in children aged 7 to 10 years old: the urban and rural contexts, Brazil. *BMC Public Health (Online).* v.14, p.1174, 2014.
32. GOMES, K. B.; CARLETTI, L.; PEREZ, A. J. Desempenho em teste cardiopulmonar de adolescentes: peso normal e excesso de peso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte (Impresso).* , v.20, p.195 - 199, 2014.

33. SAUER, D.; PEREZ, A. J.; CARLETTI, L.; MONTEIRO, W. D. Efeito De Três Periodizações Do Treinamento Aeróbio Sobre O Limiar Ventilatório. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte.* v.36, p.663 - 670, 2014.
34. SAUER, D.; PEREZ, A.J.; CARLETTI, L.. Efeito do treinamento sobre a eficiência ventilatória de indivíduos saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* v.20, p.470 - 473, 2014.
35. ZANIQUELLI, D.; MORRA, EAS; DANTAS E M; BALDO, M P; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J.; LAMEGO S; MILL, JG. Heart rate at the 4th second after the onset of exercise in endurance trained men. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology (Online).* v.92, p.476 - 480, 2014.
36. LUNZ, W.; MORRA, E. A.; ZANIQUELI, D. A.; LAMEGO, S.; EL-AOUAR, L. M.; Mill, J.G.; CARLETTI, L. Long-term intense resistance training in men is associated with preserved cardiac structure/function, decreased aortic stiffness, and lower central augmentation pressure. *Journal of Hypertension.* v.32, p.286 - 293, 2014.
37. LEOPOLDO, A. P. L.; LEOPOLDO, A. S.; PEREZ, A.J.; CASTARDELI, E.; GOMES, I.; SARRO, K. J.; CARLETTI, L.; BAGRICHESKY, M.; MOLINA, M. D. B.; TAVARES OGT. O Programa de Pós-Graduação em Educação Física / UFES: Pesquisa e Ensino em Atividade Física & Saúde. *Revista Brasileira De Atividade Física E Saúde.* v.19, p.523 - 526, 2014.
38. LUNZ, W.; MIRANDA, RN; PEREZ, A. J.; MORRA, EAS; MILL, JG; CARLETTI, L. Comparação Da Resposta Autonômica Cardiovascular De Praticantes De Musculação, Corredores De Longa Distância E Não Praticantes De Exercício. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte.* v.27, p.531 - 541, 2013.
39. GOMES, K. B.; CARLETTI, L.; PEREZ, A.J.; RODRIGUES, A. N. Limiar anaeróbico ventilatório em adolescentes brasileiros de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte (Online).* v.35, p.65 - 80, 2013.
40. DOS SANTOS, SCP; JUSTO GF; QUINTE, G.C.; CARLETTI, L.; MOLINA, MCB. Déficit estatural e baixo peso em escolares de sete a dez anos da zona rural do Espírito Santo. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde.* v.14, p.74/5122-10318-1 - 81, 2012.
41. PEREZ, A.J.; CARLETTI, L.; GOMES, K. B.; RODRIGUES, A. N.. Identificação do limiar anaeróbico ventilatório em crianças e adolescentes: revisão da literatura. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano (Online).* v.14, p.343 - 352, 2012.
42. JUSTO GF; QUINTE, G.C.; CARLETTI, L.; MOLINA, MDC. Nutritional extremes among school children from a municipality in the interior of Brazil. *Rural and Remote Health.* v.12, p.2220, 2012.
43. PEREZ, A.J.; DIAS, K. D.; CARLETTI, L. Controle da intensidade do exercício aeróbio pela palpação da artéria radial DOI:10.5007/1980- 0037.2010v12n3p186. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano (Online).* v.12, p.186 - 194, 2011.
44. CHECON K; FONSECA V M; FARIA CP; CARLETTI, L.; MOLINA, MCB. Reprodutibilidade do questionário de avaliação de atividade física para crianças aplicado no Estudo Saúdes: Vitória. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil.* v.11, p.173 - 180, 2011.
45. RODRIGUES, A.N.; PEREZ, A. J.; PIRES, JGP; CARLETTI, L.; ARAUJO, MTM; MOYES, MR; BISSOLI, NS; ABREU, GR. Cardiovascular risk factors, their associations and presence of metabolic syndrome in adolescents. *Jornal de Pediatria.* v.85, p.55 - 60, 2009.
46. CARLETTI, L.; RODRIGUES, A. N.; PEREZ, A. J.; VASSALLO, D. V. Resposta da pressão arterial ao esforço em adolescentes: influência do sobrepeso e obesidade. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia.* v.91, p.25 - 30, 2008.
47. RODRIGUES, A. N.; PEREZ, A. J.; CARLETTI, L.; BISSOLI, NAZARÉ S.; ABREU, GR. The association between cardiorespiratory fitness and cardiovascular risk in adolescents. *Jornal de Pediatria.* v.0, p.429 - 435, 2007.

48. RODRIGUES, A. N.; PEREZ, A. J.; CARLETTI, L.; CARLETTI, L.; BISSOLI, N. S.; ABREU, G. R. Valores de consumo máximo de oxigênio determinados pelo teste cardiopulmonar em adolescentes: uma proposta de classificação. *Jornal de Pediatria*. v.82, p.426 - 430, 2006.
49. PARMAGNANI, F.; MAGALHÃES, M. A.; CARLETTI, L.; PEREZ, A. J. Efeito do treinamento aeróbio em militares, analisado a partir de diferentes técnicas de avaliação da composição corporal e pelo consumo máximo de oxigênio. *REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE*. v.5, p.21 - 30, 2000.
50. CARLETTI, L.; PEREZ, A. J.; LIMA, E. G.; VASSALLO, D. V. Comportamento da pressão arterial de universitários submetidos a um programa de treinamento em circuito com peso. *Biblioteca digital do boletimef*, 1998.
51. CARLETTI, L.; FERREIRA NETO, A. A pesquisa em Educação Física na UFES. *Motrivivência*. v.4, p.10-12 - , 1993.

Livros publicados

1. CARLETTI, L. *Corpo, movimento e conhecimentos fisiológicos*, 2011, v.01. p.68. Editora Ne@ad. Vitória, ES.

6. Atividades de Pesquisa

2019 - Atual Efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade comparado ao treinamento aeróbio contínuo nas variáveis cardiometabólicas de indivíduos obesos: Um ensaio clínico randomizado. (Função: Coordenadora)

Descrição: Introdução: A obesidade severa está relacionada à disfunção autonômica cardíaca, aumentando o risco de morbimortalidade. O exercício aeróbio contínuo reduz a disfunção autonômica cardíaca, entretanto, há uma baixa adesão à essa modalidade em indivíduos obesos. Propostas que utilizem métodos de exercício de fácil aplicação, menos onerosos e que demandam menor tempo de execução, são importantes para adequada realização e adesão do treinamento aprimorando os benefícios para saúde. Objetivo: Avaliar os efeitos agudos e crônicos de um programa de treinamento intervalado de alta intensidade com tubo elástico nas variáveis hemodinâmicas, cardiopulmonares, bioquímicas e de desempenho em indivíduos obesos. Método: Participarão do estudo 100 homens obesos sedentários (idade: 30 a 55 anos; IMC > 35 e < 45 kgm²), que não apresentem comorbidades descompensadas. Serão divididos aleatoriamente em 3 grupos (HIIT: n = 33; MICT: n = 33 e CON: n = 34) que realizarão o treinamento 3 x por semana com duração de 30 min durante 16 semanas. Serão utilizados o questionário IPAQ, antropometria e composição corporal, teste cardiopulmonar de exercício, variabilidade da frequência cardíaca, monitoramento da pressão arterial e teste de estresse pressórico no repouso e em 24h, bioquímica sanguínea, teste de caminhada de seis minutos e teste força de preensão manual. Hipótese: Espera-se que o treinamento intervalado de alta intensidade causará respostas similares na variabilidade da frequência cardíaca e superiores no VO₂max, na pressão arterial sistólica, na resistência vascular periférica e no desempenho do teste de caminhada de seis minutos de indivíduos obesos quando comparados ao treinamento aeróbio contínuo

Alunos envolvidos: Graduação (4); Mestrado acadêmico (4); Doutorado (2);
 Integrantes: Luciana Carletti (Responsável); Valério Garrone Barauna; Letícia Nascimento Santos Neves; Victor Hugo Gasparini Neto; Lenice Brum Nunes; Zirley Vidal Soares; Alana Kock Ferreguetti Costa; Lorena Flores Duarte; Redley da Silva Alves

2018 - Atual Respostas Cardiovasculares E Metabólicas Ao Treinamento Com Kettlebell (Função: Coordenadora)

Descrição: Dentro das possibilidades no âmbito do exercício físico o kettlebell (KB), um método não-tradicional de treinamento, vem sendo cada dia mais incorporado como alternativa para a prática de exercícios. Os estudos desenvolvidos acerca da utilização dessa ferramenta buscam caracterizar os estímulos provocados pelos exercícios tanto a nível neuromuscular quanto cardiovasculares e metabólicos. O consumo de oxigênio (VO_2) e frequência cardíaca (FC) são as variáveis mais exploradas, onde se observa que a demanda cardiovascular durante o exercício alcança em torno de 87- 93% da FCmáx e entre 55- 75% VO_2 máx. Dessa forma, indicam que são produzidas respostas vigorosas capazes de induzir melhora na aptidão cardiorrespiratória. Com relação à concentração de lactato sanguíneo, Pressão Arterial (PA) e sua regulação (variabilidade da FC) são encontrados poucos dados que caracterizam o estímulo de uma sessão . Além disso, a descrição dos resultados, até agora apresentados na literatura, são caracterizados entre duas a três sessões, isolados ou em dois momentos (pré e pós intervenção) quando aplicados a um programa de treinamento. O comportamento das variáveis cardiovasculares e metabólicas ao longo de diferentes fases do treinamento ainda não foi explorado. A caracterização do estímulo deste tipo de exercício no decorrer de um programa periodizado pode auxiliar na otimização e eficiência ao prescrever o treinamento com KB no que se refere à intensidade, duração e aspectos de segurança ao longo do programa de treinamento. Portanto, o objetivo deste estudo será avaliar as respostas cardiovasculares e metabólicas ao longo de três mesociclos de treinamento com KB no que se refere às variáveis de FC, PA, VO_2 concentração de lactato. A pesquisa deverá contar com 20 voluntárias. O protocolo de treinamento será composto por 10 semanas antecedido por duas semanas de familiarização, Os dados coletados serão apresentados através de estatística descritiva (média e desvio padrão). Para verificar a distribuição dos dados, será utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Ao apresentarem distribuição normal, será utilizada a ANOVA de duas vias de medidas repetidas e o teste de comparações múltiplas de Bonferroni. Contudo, se apresentarem uma distribuição fora da normalidade, os dados serão analisados a partir do teste não paramétrico de Friedman para comparação entre as medianas e também o teste de comparações múltiplas de Tukey. O nível de significância adotado em todas as análises será de 5. O software utilizado para as análises será o IBM SPSS Statistics versão 2.1

Alunos envolvidos: Graduação (3); Mestrado acadêmico (1);

Integrantes: Luciana Carletti (Responsável); Carla Zimerer; Sabrina Alves Pereira

2017 - 2022 Análise Dos Critérios De Identificação Dos Limiares Fisiológicos (Função: Coordenadora)

Descrição: Muito tem se debatido a respeito da identificação dos Limiares Anaeróbios, uma discussão que se iniciou há muitos anos e ainda hoje está em pauta. Embora esse indicador seja frequentemente utilizado, ele possui variadas nomenclaturas, o que dificulta sua padronização. Com isso, este estudo irá utilizar como padrão os termos Limiar Anaeróbico Ventilatório (LAV) e Ponto de Compensação Respiratório (PCR). Além disso, existem variadas técnicas para mensuração dos Limiares, indiretas (através dos parâmetros ventilatórios e da variabilidade da frequência cardíaca) e diretas (como a medição do lactato através da coleta de sangue). E com isso, pesquisas vêm sendo produzidas para analisar a concordância entre os métodos. Assim, o objetivo deste projeto será estudar a concordância entre os índices de mapeamento do limiar anaeróbico, do ponto de vista metabólico (ventilação e lactato) e do ponto de vista autonômico (variabilidade da frequência cardíaca). E com isso possibilitar uma comparação e verificação de técnicas por meio do VO_2 e da velocidade de corrida. Será realizado um estudo observacional,

transversal, descritivo e correlacional. Serão selecionados 50 participantes, estudantes universitários, do sexo masculino e feminino do curso de Educação Física (licenciatura ou bacharelado). Serão realizadas duas visitas ao laboratório. Inicialmente, serão aplicados questionários para coletar os dados demográficos, autopreenchido, o IPAQ, coletarão as medidas antropométricas e em seguida será realizado o teste cardiopulmonar de exercício até a exaustão voluntária máxima. E posteriormente será realizado um reteste com base nos limiares identificados no primeiro teste para medir a variabilidade e o lactato nos estágios pré-definidos e posteriormente identificá-los. As variáveis coletadas serão submetidas ao teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov. Para comparar as técnicas de identificação do limiar anaeróbico ventilatório com o limiar de lactato e a variabilidade da FC será utilizado a ANOVA de uma via, e para verificar a associação entre os métodos será utilizado a correlação de Pearson, seguida de regressão linear, caso se verifique relação entre as variáveis. A técnica de Bland Altman será empregada para avaliar a concordância entre os métodos.

Alunos envolvidos: Graduação (1); Mestrado acadêmico (2);

Integrantes: Luciana Carletti (Responsável);; Letícia Nascimento Santos Neves; Ricardo Augusto Barbieri

2017 - 2019 Efeitos Das Práticas Corporais Desenvolvidas Pelo Serviço De Orientação Ao Exercício Na Saúde Cardiovascular E Na Qualidade De Vida De Adultos Em Processo De Envelhecimento (Função: Coordenadora)

Descrição: O aumento da expectativa de vida da população é um processo que se manifesta em diversos países do mundo inclusive o Brasil. A partir dos 40 anos de idade os principais sistemas biológicos começam a apresentar modificações, consideradas como alterações fisiológicas, decorrentes do processo do envelhecimento, com repercussão nos sistemas cardiovascular, que refletem no aumento da pressão arterial sistêmica e um declínio linear do volume máximo de oxigênio consumido ($VO_2\text{máx}$), a atividade física promove benefícios para os diversos sistemas e pode refletir positivamente na qualidade de vida. Neste contexto, destaca-se a importância de estudos que mostrem o quanto os programas de exercício oferecidos pelos órgãos públicos, influenciam no processo do envelhecimento fisiológico e na qualidade de vida, sendo este um conhecimento importante, tanto para os profissionais de saúde quanto para as políticas públicas. Este trabalho terá como objetivo, estudar parâmetros fisiológicos ligados a saúde cardiovascular (aptidão cardiorrespiratória, pressão arterial, nível de atividade física) e a qualidade de vida de adultos em processo de envelhecimento vinculados as práticas corporais do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE).

Alunos envolvidos: Graduação (4); Mestrado acadêmico (1);

Integrantes: Luciana Carletti (Responsável); André Soares Leopoldo; Morghana Ferreira Ambrosim.

2016 - 2019 Revisitando um parâmetro clássico do teste cardiopulmonar de exercício: consumo máximo de oxigênio ($VO_2\text{máx}$) (Função: Coordenadora)

Descrição: o consumo de oxigênio (VO_2) reflete a capacidade do sistema respiratório de captar oxigênio, do cardiocirculatório de distribuir e transportar e do metabolismo muscular de utilizá-lo. A identificação do $VO_2\text{máx}$ é muito útil para orientar atletas e também para analisar o risco de morbimortalidade. O verdadeiro $VO_2\text{máx}$ foi classicamente descrito na década de 20 como o momento em que essa variável apresentava comportamento de platô ($VO_2\text{platô}$) mesmo com incrementos de carga de exercício. Contudo, nem todos apresentam esse comportamento ao serem avaliados. Objetivo: Analisar a ocorrência do $VO_2\text{platô}$ em indivíduos treinados em modalidades de endurance e de força, e a sua relação com o comportamento de variáveis

fisiológicas. Será utilizado o banco de dados dos estudos EMDCOR, que recrutou corredores de rua, jovens e saudáveis e o Estudo dos efeitos do treinamento com Kettlebell, cujas voluntárias são mulheres jovens, saudáveis e treinadas na modalidade de força (cadastrados na PRPPG e aprovados pelo CEP/UFES), onde se aplicou o teste cardiopulmonar de exercícios (TCPE). Espera-se com esse estudo descritivo e analítico encontrar evidências que esclareçam mais sobre o comportamento do VO₂máx, a fim de colaborar com a interpretação dos resultados do TCPE.

Alunos envolvidos: Graduação (2); Mestrado acadêmico (1);

Integrantes: Luciana Carletti (Responsável); ; Vanessa Brito Cândido; Alessandro José Queiroz Sarnáglia

2016 - 2019 Efeito de um treinamento generalizado e de diferentes tipos de intervenção motora no controle do equilíbrio em idosos (Função: pesquisadora)

Descrição: Alterações no controle do equilíbrio e da locomoção são identificados na população idosa. Desta forma, é extremamente importante desenvolver intervenções motoras para evitar as possíveis consequências destas alterações funcionais. Entretanto, ainda não se sabe qual é o efeito de um treinamento generalizado nos sistemas de controle do equilíbrio em idosos, como também, qual é o tipo de intervenção (ginástica, yoga e alongamento) que proporciona mudanças nos sistemas do controle do equilíbrio. Para responder estes questionamentos, este projeto será dividido em dois estudos. O Estudo 1 tem como objetivo investigar o efeito de um treinamento generalizado nos sistemas do equilíbrio em idosos. O Estudo 2 tem como objetivo comparar o efeito de diferentes intervenções motoras nos sistemas de equilíbrio em idosos. 10 idosos participarão do Estudo 1. 30 idosos participarão do Estudo 2 e serão distribuídos em 3 grupos: ginástica, yoga e alongamento. Ambos os estudos serão realizados no Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) no Parque da Cebola. Para avaliação do equilíbrio, será utilizado o BESTest que avalia sistemas do controle do equilíbrio: restrições biomecânicas, limites da estabilidade, ajustes posturais antecipatórios, respostas posturais, orientação sensorial e estabilidade de marcha. Testes univariados serão aplicados para verificar possíveis diferenças entre as intervenções.

Alunos envolvidos: Graduação (2);

Integrantes: Luciana Carletti; Natalia Madalena Rinaldi (Responsável)

2016 - 2018 Estudo longitudinal de alterações da relação massa gorda/massa magra em universitários: impacto em fatores de risco cardiometaabólicos (Função: pesquisadora)

Descrição: A transição da adolescência para a vida adulta é caracterizada por adoção de hábitos de vida que seriam mais toleráveis, ou até necessários, nesta fase da vida mas que se mostram, a longo prazo, como não saudáveis. Assim, é nesta fase da vida que muitos passam a sofrer os efeitos do consumo regular de agentes tóxicos (álcool e tabaco), ou do aumento do sedentarismo ou ainda do aumento da frequência de alimentação fora do domicílio havendo, em geral, perda de regularidade e qualidade da alimentação. Uma das consequências desta nova fase da vida é o ganho de peso corporal determinado, principalmente pelo acúmulo de gordura uma vez que o ganho estatural já atingiu seu platô superior. Este acúmulo traz como consequências a diminuição da capacidade aeróbica e da sensibilidade à insulina e elevação da pressão arterial e do risco cardiovascular. Em estudantes universitários a transição da adolescência para a idade adulta também coincide com um período de maior exposição a estressores ambientais, incluindo a cobrança de desempenho em tarefas acadêmicas, conciliação de estudo com trabalho, incerteza em relação à inserção no trabalho, dentre outros. O perfil do risco cardiometaabólico em universitários brasileiros já foi feito em alguns estudos (Fisberg et al., 2001; Correia et al., 2010; Zemdegs et al., 2011; Mascena et al., 2012, Gasparotto

et al., 2013). O mais recente e robusto, envolvendo estudantes de diferentes instituições e diferentes áreas de estudo, foi feito na cidade de São Luis do Maranhão (2016). Estes estudos, entretanto, tiveram em sua totalidade natureza transversal, pois visavam basicamente determinar a prevalência de fatores de risco cardiométrico e sua associação com variáveis antropométricas. A totalidade destes estudos, entretanto, não avaliou parâmetros musculares, sendo investigadas associações apenas com a massa de gordura geralmente determinada por índices indiretos (como o índice de massa corporal). A determinação de causalidade em estudos transversais, entretanto, é sujeita a vários tipos de vieses dada a presença de fatores de confundimento e a ocorrência de causalidade reversa. Portanto, nosso objetivo neste projeto é desenvolver um estudo observacional de natureza longitudinal em universitários de duas áreas do ensino superior (educação física e ciências da saúde) que, em geral, apresentam envolvimento diferente em relação à prática regular de exercício físico. Este tipo de desenho permite inferir a ocorrência de associações causais entre a variação da composição corporal e as alterações do risco cardiométrico.

Alunos envolvidos: Graduação (1);

Integrantes: Luciana Carletti; José Geraldo Mill (Responsável); Valério Garrone Barauna

2015 - 2017 Estudo multifatorial do desempenho de atletas capixabas de corrida de rua – EMDCor fase 2 (Função: pesquisadora)

Descrição: A corrida como exercício físico regular e como esporte de rendimento tem recebido atenção de pesquisadores devido ao aumento de eventos e participantes. No Estado do Espírito Santo este fenômeno ocorre, sem que conheçamos quem são esses corredores. Para traçar este perfil estamos avaliando diversos corredores capixabas (atletas e não atletas). Na primeira etapa realizamos testes cardiopulmonares, além de levantamento de características de composição corporal e aplicação de questionário. Nesta segunda etapa, diferenciaremos essas características entre os grupos de corredores além de avaliar a capacidade de desempenho em treinamentos em nível submáximo e máximo. Com a interpretação dos dados já coletados e com os novos testes de campo e laboratoriais, incluindo pressão arterial e lactato sanguíneo, pretende-se traçar o perfil atual do corredor capixaba de rua.

Alunos envolvidos: Especialização (4);

Integrantes: Luciana Carletti; Perez, Anselmo José (Responsável); Felipe Quintão de Almeida; Paulo Castelar Perim; Kamilla Bolonha Gomes

2013 - 2015 Diferenças estruturais e funcionais do coração de vasos sanguíneos em atletas praticantes de musculação e corrida. (Função: pesquisadora)

Descrição: O exercício físico determina alterações importantes na estrutura e funcionamento de diversos componentes do aparelho cardiovascular. Entretanto, o padrão de modificações depende do tipo, intensidade e duração do exercício. Nos anos de 2009 e 2010 coletamos dados relacionados à estrutura e função do aparelho cardiovascular em indivíduos do sexo masculino que realizaram treinamento de longa duração em corrida ou musculação e num grupo de indivíduos sem histórico de qualquer atividade física regular nos 6 meses prévios aos exames. Cada grupo é composto por 40 homens na faixa etária de 25 a 50 anos, não fumantes, não alcoolistas e sem sinais de qualquer doença cardiovascular, renal, neurológica ou pulmonar prévios. Uma bateria de exames composta de exames de sangue, urina (coletada durante 12 horas), medidas de antropometria, ecocardiograma, eletrocardiografia convencional e para determinação da variabilidade da frequência cardíaca, teste cardiopulmonar máximo, tonometria arterial, velocidade de onda de pulso carotídeo-femoral, teste de reatividade pressórica ao frio, dentre outros, foram realizados na Clínica de Investigação Cardiovascular do

Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas. O banco de dados é destinado para uso de alunos de IC e alunos de mestrado testarem hipóteses de trabalho. Especificamente nesta fase do projeto serão testadas as seguintes hipóteses: a) o exercício físico aeróbico de longa duração nos corredores determina aumento da concentração de células progenitoras endoteliais derivadas da medula óssea no sangue venoso. Os grupos de comparação de comparação neste subprojeto serão os indivíduos sedentários e aos indivíduos submetidos a treinamento de longo prazo em exercício de musculação. Após teste desta hipótese, será feita a correlação com a função endotelial já avaliada no projeto através da vasodilatação induzida por hipótese na artéria radial. b) O maior valor do intervalo PR no eletrocardiograma de repouso em atletas submetidos a exercício aeróbico (corredores) correlaciona-se com maiores índices de atividade vagal aferida através dos índices temporais e espectrais de variabilidade da frequência cardíaca. Particularmente, o maior interesse é determinar o comportamento do intervalo PR nos indivíduos que apresentam este intervalo aumentado durante o teste cardiopulmonar.

Integrantes: Luciana Carletti; José Geraldo Mill (Responsável); Wellington Lunz

2012 - 2014 Efeitos Do Exercício Aeróbico Na Fadiga Em Mulheres Com Síndrome De Sjögren Primária: Ensaio Clínico Controlado Randomizado (Função: pesquisadora)

Descrição: A Síndrome de Sjögren Primária (SSP) é considerada a segunda doença reumática auto-imune mais comum e leva a um declínio evidente das funções física, psicológica e social, bem como da qualidade de vida. A fadiga é o sintoma mais comum da SSP e está correlacionada com déficit na capacidade física, incluindo a capacidade aeróbica. No entanto, há apenas um estudo, com uma amostra insuficiente, demonstrando que o condicionamento aeróbico pode diminuir a fadiga na SSP. Considerando que vários estudos em outras doenças reumáticas demonstram que o condicionamento aeróbico melhora a fadiga, acredita-se que novos estudos possam evidenciar que a mesma intervenção também possa melhorar a fadiga na SSP e, consequentemente a qualidade de vida.**Objetivo:** Investigar os efeitos do exercício aeróbico na fadiga em mulheres com Síndrome de Sjögren Primária.

Alunos envolvidos: Graduação (2); Doutorado (1);

Integrantes: Luciana Carletti; Anselmo José Perez; Samira Miyamoto (Responsável)

2011 - 2013 Avaliação Cardiorrespiratória De Adolescentes Com Excesso De Peso: Respostas Biomecânicas E Fisiológicas Ao Treinamento (Função: pesquisadora)

Descrição: Conhecer as condições cardiorrespiratórias de adolescentes com excesso de peso a fim de avaliar as respostas fisiológicas e biomecânicas do sistema cardiorrespiratório mediante a intervenção de treinamento físico associado a um programa multidisciplinar de emagrecimento, é fundamental para proporcionarmos melhores condições de saúde para os adolescentes. O objetivo deste projeto é estudar as respostas agudas e as adaptações crônicas ao exercício regular de variáveis cardiorrespiratórias e de padrões respiratórios de adolescentes com excesso de peso. Trata-se de um trabalho longitudinal que envolverá adolescentes de 12 a 18 anos de ambos os sexos com excesso de peso. Os adolescentes passarão por uma avaliação cardiorrespiratória, realizada a partir de um teste de esforço progressivo máximo em esteira programável e serão obtidas variáveis relacionadas ao consumo de oxigênio, produção de dióxido de carbono e ventilação. Também será realizada a avaliação da mobilidade toracoabdominal e dos padrões de movimento respiratório por meio da análise cinematográfica a partir de imagens de vídeo adquiridas antes, durante e após o teste de esforço. Os adolescentes passarão por um programa de treinamento 3 vezes semanais por um período de 12 semanas e os testes serão refeitos. As variáveis obtidas antes e após o período de treinamento serão comparadas por meio da análise de variância (ANOVA).

Alunos envolvidos: Graduação (2);

Integrantes: Luciana Carletti; Anselmo José Perez; Karine Jacon Sarro (Responsável)

2011 - 2013 Teste Cardiopulmonar Em Adolescentes Capixabas: Interpretação E Parâmetros Metabólicos E Cardiorrespiratórios De Referência. (Função: Coordenadora)

Descrição: O VO₂max e/ou VO₂pico podem ser utilizados como bom índice de resistência física, assim como o VO₂ atingido no ponto do limiar anaeróbico ventilatório (LAV). Nossa grupo já apresentou valores de referência para o VO₂max de uma amostra significativa da população de crianças e adolescentes capixabas, porém, outras variáveis merecem ser estudadas, já que existem lacunas quanto a outros valores de referência. O objetivo será investigar as respostas metabólicas e cardiorrespiratórias de crianças e adolescentes capixabas de ambos os sexos, apresentando valores de referência para interpretações de testes e aplicações em programas de exercícios regulares, e comparando diferentes faixas etárias, sexo, e condições antropométricas (peso, estatura, IMC). Reuniremos dados já coletados e mais 380 testes de ergoespirometria de crianças e adolescentes na faixa etária de 8 a 17 anos de ambos os sexos, estudantes pertencentes às redes de ensino do município de Vitória/ES. Um teste pelo protocolo de rampa em esteira será realizado no LAFEX/CEFD, utilizando o analisador de gases Cortex Metalyzer 3B (Leipzig, Alemanha). As seguintes variáveis serão obtidas a cada respiração e expressas como médias 30-s: consumo de oxigênio (VO₂ l.min⁻¹ e ml.kg⁻¹.min⁻¹ STPD); produção de dióxido de carbono (VCO₂ l.min⁻¹ e ml.kg⁻¹.min⁻¹ STPD); razão de troca respiratória (RTR), ventilação pulmonar (VE l.min⁻¹ BTPS), volume corrente (VC l.min⁻¹ BTPS), frequência respiratória (FR respiração/min); equivalentes ventilatórios de oxigênio e dióxido de carbono (VE/VO₂ e VE/VCO₂) e pressões expiratórias finais de oxigênio e dióxido de carbono (PETO₂ e PETCO₂ mmHg). Espera-se obter valores de referência para as variáveis mensuradas e identificação do LAV.

Alunos envolvidos: Graduação (2); Mestrado acadêmico (1);

Integrantes: Luciana Carletti; Anselmo José Perez (Responsável); kamilla Bolonha Gomes

2010 - 2012 Parâmetros Estruturais E Funcionais Do Coração E De Vasos Sanguíneos De Indivíduos Submetidos, Por Longo Prazo, Ao Treinamento Aeróbico Ou Resistido. (Função: pesquisadora)

Descrição: O exercício físico a longo prazo determina remodelamento ventricular. A modalidade de exercício (aeróbico ou resistido) produzem diferentes alterações estruturais e funcionais no coração. No exercício aeróbico ocorre hipertrofia ventricular esquerda com manutenção das relações entre a espessura da parede e o volume da câmara, o que não ocorre no exercício resistido. Serão comparados indicadores de desempenho ventricular 3 grupos de indivíduos (n=40) composto por corredores, atletas que praticam exercício resistido e controle. Objetiva-se determinar se o exercício resistido predispõe ao desenvolvimento de disfunção ventricular diastólica mais precoce em relação aos grupos controle e de exercício aeróbico. O projeto será realizado mediante cooperação entre a Clínica de Investigação Cardiovascular do Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas da Ufes e o Laboratório de Fisiologia do Exercício do Centro de Educação Física e Desportos da Ufes.

Alunos envolvidos: Graduação (2); Mestrado acadêmico (3);

Integrantes: Luciana Carletti (Responsável); ; Anselmo José Perez; José Geraldo Mill; Sérgio Lamego; Roberto de Sá Cunha

2009 - 2011 Saúde E Nutrição De Crianças De 7 A 10 Anos Matriculadas Na Rede De Ensino Fundamental De Santa Maria De Jetibá-Es ((Função: Coordenação)

Descrição: Os óbitos por doenças do aparelho circulatório representam, há mais de vinte anos, a primeira causa de morte no Brasil, atingindo precocemente adultos em idade reprodutiva. Avaliar precocemente o risco cardiovascular, em especial, a ocorrência de sobrepeso e hipertensão em escolares, pode contribuir para subsidiar políticas de prevenção de agravos crônicos e de promoção da saúde. Este estudo visa estimar a prevalência de sobrepeso e pressão arterial elevada em crianças de 7 a 10 anos de idade matriculadas em escolas públicas e privadas do município de Santa Maria de Jetibá, bem como os fatores associados a esses agravos, visando subsidiar políticas públicas para a avaliação e monitoramento de agravos crônicos na população infantil. Serão coletados e analisados dados antropométricos e de pressão arterial em amostra randomizada de escolares do município, bem como sobre alimentação e atividade física realizada dentro e fora da escola. Possíveis intervenções podem ser realizadas tanto pelo setor da educação como pelo da saúde, favorecendo a intersetorialidade e a integralidade das ações voltadas para a promoção da saúde da população infantil.

Alunos envolvidos: Graduação (5); Mestrado acadêmico (3);

Integrantes: Luciana Carletti (Responsável); ; Carolina Dadalto Rocha; José Geraldo Mill; Maria del Carmen Bisi Molina; Anna Paula Coelhi Riani; Gabriela Cravo Quinte; Flávio Andrade Neto; Gláucia Figueiredo Justo

2009 - 2010 Nível de Atividade Física Em Adolescentes Do Município De Vitória (Es): Um Estudo Piloto. (Função: Coordenação)

Descrição: o impacto da inatividade física em crianças e adolescentes em idade escolar e suas prováveis implicações na idade adulta, tornou-se inquietante, confirmando a necessidade de se explorar esta temática em diferentes realidades sócio-econômicas, a fim de se proporcionar embasamento para aplicações de projetos escolares que visem um estilo de vida mais ativo nessa população. Este estudo tem como proposta avaliar o nível de atividade física de adolescentes da escola municipal Álvaro de Castro Mattos (Vitória – ES), e seus fatores determinantes de ordem biológica (gênero, idade), social (renda familiar, escolaridade dos pais), e associações com fatores de morbidade (obesidade, hipertensão), através de inquérito de atividade física.

Alunos envolvidos: Graduação (8);

Integrantes: Luciana Carletti (Responsável)

7. Atividades de Extensão

2023 - Atual Avaliação morfológica e assessoria esportiva para otimização da saúde e performance - Projeto Avali-AÇÃO (Função: Coordenação)

Descrição: O presente projeto tem como objeto a execução de ações para desenvolvimento de ensino, pesquisa e extensão na área de avaliação morfológica, fisiologia do exercício e treinamento, no Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal (CEFD/UFES). Nesse sentido, são propostos os seguintes objetivos principais: Aplicar avaliações cardiológicas e de parâmetros da aptidão física com a finalidade de prescrição de exercício, monitoramento de treino, otimização do desempenho esportivo e paradesportivo, bem como o aprimoramento da saúde ; Oferecer assessoria individual ou coletiva para prescrição do treinamento visando saúde e desempenho; Capacitar acadêmicos e profissionais de Educação Física para atuarem na área de avaliação para prescrição de exercícios e treinamento; Desenvolver pesquisas na área de fisiologia do exercício e treinamento; Atender a comunidade acadêmica e servidores, encaminhados pelo PROAECI e pelo Departamento de Atenção à Saúde.

2019 - Atual Projeto do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal - Projeto NUPEM ((Função: coordenação/integrante)

O presente projeto visa a execução de ações que permitam o desenvolvimento de ensino, pesquisa e extensão na área temática da saúde e do treinamento esportivo, em nível de graduação e pós-graduação da Universidade Federal do Espírito Santo. Em adição, pretende-se criar mecanismos para a aproximação da comunidade, de modo a ampliar os vínculos da Universidade com o ambiente externo, por meio da prestação de serviços e ações educacionais no âmbito das atividades físicas e esportivas, bem como na área de avaliação física, nutricional e metabólica. O projeto é destinado à comunidade interna e externa da UFES, desde crianças até idosos, com o objetivo de proporcionar qualidade de vida, saúde, bem-estar social, assim como oferecer estratégias para a melhora do rendimento esportivo. Por fim, contribuir e facilitar a inserção social a partir da atividade física e treinamento esportivo, fomentando a identidade social da população.

II Simpósio Internacional online de Ciências do Exercício e do Esporte do Departamento de Desporto do CEFID-UFES (Função: Integrante)

O II Simpósio Internacional online de Ciências do Exercício e do Esporte do Departamento de Desporto do CEFID-UFES é um evento de caráter profissional e acadêmico, que através das mesas redondas colabora com o diálogo entre estudantes e profissionais da saúde, ciências do esporte e da educação física, reunindo assim, ações dos campos de conhecimento e intervenção do ensino, da pesquisa e da extensão. Apresenta como missão se caracterizar como um dos principais meio de formação profissional, difusão científica e socialização de saberes e fazeres em torno da temática proposta do país. Permitirá aproximação da produção acadêmico-científica das necessidades encontradas no cotidiano das práticas de intervenção profissional nos diferentes contextos da Educação Física bem como o encontro de pesquisadores, alunos de pós-graduação e iniciação científica de diversas áreas, estimulando a interação com outras instituições de pesquisa.

2021 – 2021 - I Simpósio Capixaba de Fisiologia e Biomecânica Aplicada ao Exercício Físico (Função: Integrante)

O I Simpósio Capixaba de Fisiologia e Biomecânica aplicada ao Exercício Físico é um evento de caráter profissional e acadêmico que reúne ações dos campos de conhecimento e intervenção do ensino, da pesquisa e da extensão. A inserção do Simpósio no calendário de eventos científicos do Estado do Espírito Santo na área da Educação Física e Saúde, visa proporcionar um espaço de produção de conhecimento e dinamização de discussões e avanços de pesquisas na área da “Fisiologia do Exercício e Biomecânica”, inicialmente, a partir de debates sobre os conhecimentos deficitários, práticas e experiências de intervenção que envolve a atuação dos profissionais nos diversos campos da Educação Física e áreas afins. Por fim, objetiva a divulgação e o fortalecimento de pesquisas científicas no campo da Saúde e de áreas de caráter interdisciplinar que tratem de processos de prevenção, tratamento e reabilitação a partir do exercício físico.

2020 – 2020 - I Simpósio Internacional Online de Ciências do Exercício e do Esporte do Departamento de Desporto do CEFD-UFES (Função: Integrante)

Este simpósio visa promover em ambiente virtual debates e aperfeiçoamentos em conhecimentos técnico-científicos atuais na área da Educação Física com enfoque na formação em Bacharelado. Os objetivos específicos deste simpósio são: i) Possibilitar o debate em torno das relações entre os conhecimentos produzidos na área da educação física com enforque em conhecimentos associados ao fitness, wellnes e do esporte; ii) Propiciar a formação continuada de profissionais/professores de Educação Física e Esporte que atuam ou pretendem atuar tanto na área do bacharelado. O Simpósio será promovido durante 6 dias, sendo de segunda a sábado das entre os dias 01 e 06/06/2020), por meio da plataforma virtual Webconferência RNP plataforma oficial do governo federal. Serão realizadas mesas-virtuais, com duração aproximada de duas horas cada. O público-alvo são professores, pesquisadores e profissionais da Educação Física e áreas afins.

2012 - 2012 Curso De Fisiologia Cardiorrespiratória Aplicado As Ciências Do Esporte (Função :- Coordenação)

Descrição: As pesquisas científicas publicadas na forma de artigos consistem em um importante meio de acesso ao conhecimento. Atualmente a produção de conhecimento tem se apresentado em escala exponencial e facilitadores (ex: internet) tem permitido acessar rapidamente os novos conhecimentos científicos, de maneira que é fundamental oportunizar aos alunos que atuam na extensão e pesquisa o acesso a tais ferramentas. Contudo, a interpretação dos resultados apresentados nos artigos científicos requer conhecimento técnico básico de métodos de estudos da Fisiologia, bem como o fomento a discussão crítica dos resultados apresentados. Desta forma, identificou-se junto aos acadêmicos do curso de graduação e pós-graduação em Educação Física, assim como funcionários e egressos desse mesmo curso, a necessidade de se investir nessa capacitação buscando viabilizar o acesso, aplicação e produção do conhecimento científico aplicado às áreas extensionistas e de pesquisa no CEFD. Objetivos gerais: Oferecer aos participes os elementos fundamentais para compreensão da produção de conhecimento científico na área da fisiologia cardiovascular e respiratória do exercício, por meio de encontros presenciais para discussão e conhecimentos de técnicas de avaliação.

2012 - 2013 Universidade em Movimento (Função: Integrante)

Descrição: Orientar o público-alvo, através de ações educativas, quanto a importância da manutenção da prática regular de atividade física com finalidade de promoção de saúde, a fim de viabilizar adesão mais consistente. Capacitar acadêmicos de Educação Física para atuarem na área de prescrição de exercícios para promoção de saúde

2011 - 2014 Avaliação, Intervenção Nutricional E Condicionamento Físico De Adolescentes Com Excesso De Peso Nutriconfie (Função: Integrante)

Descrição: De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a adolescência compreende o período da vida que se estende dos 10 aos 19 anos (WHO, 1995). Já o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) compreende que a adolescência começa aos 12 anos e termina aos 18 anos de idade, momento no qual acontecem diversas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais (BRASIL, 1990). Este período é considerado um momento de grandes

transformações biopsicossociais, sempre presentes na interação do adolescente com o ambiente. Os aspectos psicossociais influenciam o processo da nutrição, a busca da personalidade, a aceitação do corpo e a identificação com o grupo (WAITZBERG, 2000). A adolescência é considerada a fase de construção do sujeito, e desta forma um momento privilegiado para as intervenções na área da saúde e da nutrição tendo em vista a adoção de hábitos de vida saudável e a promoção da saúde na vida adulta. Nesta fase, o indivíduo adquire comportamento que, em grande parte, vai manter ao longo de toda a vida (ANDRADE, 2003). Vários fatores interferem no consumo alimentar neste período da vida, tais como valores socioculturais, imagem corporal, convivências sociais, situação financeira familiar, alimentos consumidos fora de casa, aumento do consumo de alimentos semipreparados, influência exercida pela mídia, hábitos alimentares, disponibilidade de alimentos, facilidade de preparo. (GARCIA, 2003). Nesse cenário observa-se um aumento da obesidade nesta população. O presente projeto tem como objetivo avaliar o estado nutricional e fatores associados além de promover a educação alimentar e o condicionamento físico de adolescentes que apresentarem excesso de peso (sobrepeso e obesidade) atendidos nos ambulatórios de endocrinologia e pediatria do Hospital Universitário Cassiano Antônio de Moraes.

8. Atividades administrativas e de representação acadêmica

1. Coordenação de Fisiologia do Exercício/NUPEM
Período: 07/2020 - 08/2022
2. Membro da Comissão Avaliadora para Professor Associado - CEFD/UFES.
Período: 06/2017 - Atual
3. Membro do Núcleo Docente Estruturante-NDE/Licenciatura- Educação Física. CEFD/UFES.
Período: 04/2015 - 09/2017
4. Coordenação de Estágio do CEFD/UFES
Período: 03/2015 - 03/2017
5. Coordenação de Fisiologia do Exercício/NUPEM, Coordenador de Programa.
Período: 04/2007 - 10/2011

9. Participação em congressos, seminários e eventos científicos

Trabalhos publicados em anais de eventos (resumo expandido)

1. Pena, M.A.M.; dos Santos, M.B.; CARLETTI, L. Análise Quali-quantitativa da relação entre a prática de atividade física e a educação física escolar na adolescência In: IX Congresso Espírito Santense de Educação Física, 2009, Vitória. Educação Física Esporte e Lazer: Intervenção e Conhecimento. , 2009.
2. Linhaus, L.F.; de Oliveira, P.V.J.; CARLETTI, L. Atividade Física e padrão de adiposidade em adolescentes de uma escola municipal de Vitória In: IX Congresso Espírito Santense de Educação Física, 2009, Vitória. Educação Física Esporte e Lazer: Intervenção e Conhecimento. 2009.
3. da Silva, L.L.G.; CARLETTI, L. Nível Habitual de Atividade Física em Adolescentes de uma Escola Pública do Município de Vitória In: IX Congresso Espírito Santense de Educação Física, 2009, Vitória. Educação Física Esporte e Lazer: Intervenção e Conhecimento. , 2009.

4. Venturini, F.C.; Lima, J.M.B.; CARLETTI, L. Reprodutibilidade de medidas pressóricas em adolescentes In: IX Congresso Espírito Santense de Educação Física, 2009, Vitória. Educação Física Esporte e Lazer: Intervenção e Conhecimento. , 2009. p.1 – 36.

5. Jacobsen, B.B.; CARLETTI, L. Reprodutibilidade do questionário de Baecke em adolescentes: auto-aplicado vs aplicado com entrevistador In: IX Congresso Espírito Santense de Educação Física, 2009, Vitória. Educação Física Esporte e Lazer: Intervenção e Conhecimento. 2009.

10. Participação em comissões julgadoras

1. Membro de Banca Examinadora de Concurso público para professor adjunto - área de saúde coletiva, 2009. Universidade Federal do Espírito Santo.

2. Membro de Banca Examinadora de Concurso Público para professor adjunto na área de conhecimentos Biológicos e Bioquímicos, 2009. Universidade Federal do Espírito Santo.

3. Membro de Banca Examinadora de Concurso Público para professor adjunto I, na área de conhecimentos fisiológicos. 2008. Universidade Federal do Espírito Santo.

4. Membro de Banca Examinadora de Concurso Público Processo seletivo de contrato temporário para professor da área de treinamento desportivo, atletismo e handebol., 2007. Universidade Federal do Espírito Santo.

5. Membro de Comissão de Avaliação Online dos trabalhos submetidos à 73ª Reunião Anual da SBPC, 2021. Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência - São Paulo.

6. Membro de Comissão de Avaliação Online dos trabalhos submetidos à 70ª Reunião Anual da SBPC, 2018. Sociedade Brasileira de Pesquisa e Ciência.