



# Boletim do NuPAF

Ano 21, nº 54, Abril de 2016

Informativo do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde  
Centro de Desportos/UFSC

## EDITORIAL

### *Trajatória acadêmica: passagem pelo Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde*

É com satisfação que escrevo o primeiro boletim do NuPAF de 2016 e agradeço a amiga Kelly Silva e aos pós-graduandos responsáveis pela edição deste número pelo convite. Com alegria vou apresentar aos discentes da graduação e pós-graduação, bem como aos professores e demais interessados, um pouco da minha experiência acadêmica junto ao NuPAF.

Particpei do NuPAF durante a realização do mestrado e doutorado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. Posso destacar que foram anos de muitas alegrias e aprendizados, em virtude da permanência no núcleo durante a semana e também nos finais de semana. A vivência acadêmica em um núcleo consolidado, como o NuPAF, permitiu a aquisição de conhecimentos que favoreceram a minha formação profissional. Esse aprendizado foi significativo em virtude do contato com pessoas de diferentes regiões brasileiras e com desejo de prosperidade na carreira.

No ano de 2009 foram reiniciados os ciclos de reuniões acadêmicas do núcleo. Em uma das oportunidades fui o coordenador do 7º Ciclo de Reuniões Científicas, intitulado: Avaliação de Programas de Atividade Física. Outra excelente oportunidade ocorrida em função do NuPAF, foi a participação no estudo EpiFloripa Adulto, no ano de 2009. A participação em diferentes etapas dessa pesquisa contribuiu para a ampliação da minha experiência em pesquisa e motivaram-me para a elaboração do estudo que foram derivadas as informações da minha dissertação e tese, o estudo MONISA (Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida).

Além dos aprendizados do processo de elaboração e condução de um estudo de natureza epidemiológica, o EpiFloripa possibilitou a escrita de artigos como autor ou em colaboração com outros colegas do núcleo. Outras importantes participações, oportunizadas pelo NuPAF, que Eu destaco foram: as autorias dos artigos com as informações do estudo COMPAC (Comportamento do Adolescente Catarinense), realizado em 2000-

2001, e do estudo Saúde na Boa; a consultoria realizada ao SESI (Serviço Social da Indústria), nas atividades relacionadas ao estudo do estilo de vida dos industriários brasileiros; a produção do boletim do NuPAF; e as intervenções realizadas nos projetos de extensão Vidativa e Treinamento contra resistência em indivíduos com doença de Parkinson.

Não posso deixar de mencionar que as discussões acadêmicas, ocorridas durante os momentos de descontração foram estimulantes e enriquecedoras, pois, sempre permitiram entender um pouco mais sobre ciência. O simples fato de estar presente com os demais membros do NuPAF favoreceram e muito todo esse crescimento profissional. Fato também ocorrido durante as

participações em eventos científicos, como o Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, realizado em Porto de Galinhas, Pernambuco.

Hoje, como professor adjunto da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) busco no NuPAF, o exemplo de uma estrutura de favorecimento a formação com qualidade de graduandos e pós-graduandos. Despeço-me agradecendo aos membros do NuPAF pelas benefícios ofertados à minha carreira. Agradeço novamente pelo presente de escrita deste editorial e que possa servir de inspiração aos leitores. Desejo um excelente ano de estudos!



**Thiago Ferreira de Sousa**  
**Doutor em Educação Física (UFSC)**  
**Professor da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, UFTM**

## PALESTRA: DESPERTANDO A CONSCIÊNCIA



Nunca se falou tanto sobre saúde como nos dias de hoje. Mesmo assim, os índices de obesidade, sedentarismo e depressão seguem alarmantes. Cada vez mais as pessoas sabem que devem cuidar da saúde, mas não conseguem integrar hábitos saudáveis à rotina. Como entender esse paradoxo? O que está faltando?

Essa pergunta estimulou as irmãs gêmeas Camila e Luana Peter Hoefelmann - mestres em Educação Física - a buscar

respostas, Luana participou do NuPAF durante sua formação. Ao propor um método integrado, que pode ser aplicado no dia a dia, a palestra “**Despertando a consciência: uma busca pelo equilíbrio, saúde e uma vida mais leve**”, realizada no NuPAF no dia 30 de março de 2016, provocou as seguintes reflexões: 1) a importância de responsabilizar-se pela própria vida, libertando-se da vitimização; 2) o mecanismo da autossabotagem: por que você quer, mas não consegue?; 3) psicossomática: a mente é o ponto de partida da sua saúde; 4) emagrecimento consciente: uma abordagem holística; 5) equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual: em busca da satisfação.

Para acompanhar o trabalho das irmãs, você pode acessar o site [www.gemeaspeter.com.br](http://www.gemeaspeter.com.br) de onde as informações supracitadas foram retiradas, perfil no instagram [@gemeaspeter](https://www.instagram.com/gemeaspeter), página no facebook [/gemeaspeter](https://www.facebook.com/gemeaspeter) ou entrar em contato pelo e-mail [contato@gemeaspeter.com.br](mailto:contato@gemeaspeter.com.br).

### PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: DEFESAS

No período de fevereiro a abril de 2016, mestrandos e doutorandos, integrantes do NuPAF, defenderam suas dissertações e teses. Desejamos parabéns por mais uma etapa concluída e sucesso no meio acadêmico.

- **Aline Mendes Gerage (Doutorado)**: “Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde: Efetividade Sobre Variáveis Comportamentais e de Risco Cardiovascular em Pacientes Hipertensos”. Orientadora: Profa. Dra. Tânia Rosane Bertoldo Benedetti.

- **Andrée Philippe Pimentel Coutinho (Mestrado)**: “Condições crônicas, Multimorbidade e Atividade Física em Idosos de Florianópolis: Associação com o Índice de Massa Corporal”. Orientadora: Profa. Dra. Aline Rodrigues Barbosa.

- **Cecília Bertuol (Mestrado)**: “Aspectos Psicossociais Para Atividade Física e Prática de Atividade Física no Tempo de Lazer: Correlatos Sociodemográficos em Adolescentes Catarinenses”. Orientadora: Profa. Dra. Kelly Samara da Silva.

- **Lúcia Midori Damaceno Tonosaki (Mestrado)**: “Programa Vida Ativa, Melhorando a Saúde (VAMOS): Percepção dos Participantes Quanto a Saúde, Barreiras e Facilitadores”. Orientadora: Profa. Dra. Tânia Rosane Bertoldo Benedetti.

- **Valter Cordeiro Barbosa Filho (Doutorado)**: “Intervenção Voltada à Promoção da Atividade Física em Estudantes de Escolas Públicas de Fortaleza, Ceará: Efeito e Variáveis Mediadoras”. Orientador: Prof. Dr. Adair da Silva Lopes.

## ACONTECE NO NUPAF

**Oficinas:** Todas as quartas-feiras, entre 14h e 16h, acontecem as oficinas para o desenvolvimento de investigações científicas em Educação Física. Este projeto tem como objetivo qualificar estudantes da graduação e pós-graduação vinculados ao núcleo, com atividades voltadas a produção de trabalhos e artigos científicos.

**Atualização científica:** Também nas quartas-feiras, a cada 15 dias, das 16h às 18h, acontecem as reuniões científicas do núcleo. Estas reuniões oportunizaram a apresentação e discussão de artigos recentes, com intuito de promover atualização dos discentes na temática atividade física e saúde.

**Projetos de pesquisa e extensão:** O NuPAF também está envolvido em diversos projetos de pesquisa e extensão. Os públicos dos projetos variam de crianças até idosos. Visite nosso site ou página no facebook para obter mais detalhes das atividades desenvolvidas pelo grupo.

### VENHA PARTICIPAR COM A GENTE!

**Para participar:** os interessados em ingressar nas atividades desenvolvidas pelo núcleo podem buscar mais informações em nosso espaço físico – Centro de Desportos, sala 48, por telefone: 37218519 e por e-mail: [nupaf@contato.ufsc.br](mailto:nupaf@contato.ufsc.br).

## PRÓXIMOS EVENTOS

Data	EVENTOS NACIONAIS (local)	Deadline
Suspensão	VI Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício (Londrina/PR)	-
09 a 11/06/2016	XIII Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde (Caruaru/PE)	09/05/2016
08 a 11/06/2016	XX Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia – CBGG (Fortaleza/CE)	12/03/2016
15 a 17/06/2016	II Simpósio de Atividade Física e Saúde da Região Sudeste e 3º Congresso de Educação Física do Sul de Minas – IFSULDEMINAS/ UEMG	16/05/2016
Novembro	II Simpósio de Atividade Física e Saúde da Região Centro-Oeste (Cuiabá/MT)	Em breve
Em breve	II Simpósio Sul Brasileiro de Atividade Física e Saúde (Criciúma/SC)	Em breve
10 a 12/10/2016	39º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte (São Paulo/SP)	08/08/2016
22 a 24/09/2016	Simpósio Internacional Sobre Atividades Físicas na Terceira Idade (Londrina/PR)	Em breve
Data	EVENTOS INTERNACIONAIS (local)	Deadline
Suspensão	EuroPREvent	-
08 a 11/06/2016	The 15 <sup>th</sup> annual meeting of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity ISBNPA (Cidade do Cabo/África do Sul)	04/03/2016
06 a 09/07/2016	21 <sup>st</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science (Viena/Áustria)	15/12/2015
27 a 30/09/2016	XVI Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa (Porto/Portugal)	25/04/2015
16 a 19/11/2016	6 <sup>th</sup> International Congress on Physical Activity and Public Health (Bangkok/Tailândia)	29/02/2016

### Boletim do NuPAF

Publicação do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde  
 Coordenação: Kelly Samara da Silva  
 Produção: Cecília Bertuol e Soraya Anita Mendes de Sá  
 Tiragem: 100 exemplares. Distribuição gratuita e dirigida.  
 Contato: [www.nupaf.ufsc.br](http://www.nupaf.ufsc.br) / (048) 3721-8519 / Voip (048)37216240