



# Boletim do NuPAF

Ano 15 nº 37 Dezembro de 2010

---

## Informativo do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde - Editorial -

---

### 2010 – O ano que não vi passar

Quando nos deparamos com a proximidade do natal é costume dizer que *este* ano passou tão rapidamente que quase não nos demos conta de tudo que realizamos.

O ano de 2010 não foi diferente e, arrisco-me a dizer, passou ainda mais rapidamente que os anos anteriores. Somente quando se busca a agenda ou os registros das atividades desenvolvidas nos relatórios do Departamento é que se percebe o volume de tarefas, reuniões, aulas ministradas, participação em eventos, atendimento a alunos, entre outras coisas, aconteceram. Isso apenas no que concerne a nossas atividades na UFSC.

Isso remete à noção de *tempo* na sociedade em que vivemos. Em geral, não temos mais tempo para amenidades ou lazer. Estamos sempre “muito ocupados” e “nossas” ocupações são sempre mais onerosas e frequentes do que as dos outros. A pressão por resultados, a busca pelo “sucesso” e a inversão de valores na sociedade nos levam, com frequência, a esquecer o que deveria ser realmente prioridade em nossas vidas, e, não raramente, aceitamos sacrificar nossa saúde ou o atendimento à nossa família em nome da responsabilidade profissional.

Na Universidade nosso tempo também é medido de maneira curiosa. Para os professores em regime de trabalho de 40 h/semanais isso pode significar um acúmulo de atividades que soma, às vezes, 60 ou 70 h/semana. Pode, também, significar a atribuição “extra” de horas em projetos de extensão ou pesquisa, para completar forçosamente a tal carga de 40 horas semanais.

Diferentemente de outras profissões, nossas realizações (como professores universitários) não são propriamente materiais nem muitas vezes visíveis de imediato. Nossa tarefa principal deve ser a de ajudar a transformar pessoas (alunos) que vêm às nossas aulas ou buscam nossa orientação para se tornarem mais competentes, mais experientes, “melhores pessoas”!

Neste processo de aperfeiçoamento pessoal, esses alunos nos trazem suas histórias, seus costumes e diferentes experiências de vida. Tudo isso nos obriga a respeitar diferenças, a entender diferentes ritmos de crescimento e a ajudá-los sem que isso signifique fazer por eles.

E como é gratificante vê-los evoluir, a ponto de nos ultrapassarem em muitos aspectos do conhecimento científico, principalmente quando isso envolve o uso de novas tecnologias.

No NuPAF essa tem sido uma constante – alunos chegam, tímidos, curiosos e com projetos ora ambiciosos demais, ora ingênuos demais. Ao cabo de seus períodos de formação, o que prevalece é a dedicação, a curiosidade científica, a vontade de aprender e crescer como profissional e como pessoa. E, com eles, nós crescemos. Com eles (e seus *projetos*) nos renovamos, ganhamos fôlego para mais um mês, mais um semestre, mais um ano!

E assim segue a vida na Universidade, num constante renascimento de projetos e esperanças de crescimento. Talvez por isso os anos nos pareçam cada vez mais curtos. Talvez por isso devamos valorizar mais cada momento, equilibrando trabalho, lazer e nosso convívio familiar. Feliz ano novo. De novo.

*Markus V. Nahas*

*Coordenador do NuPAF*

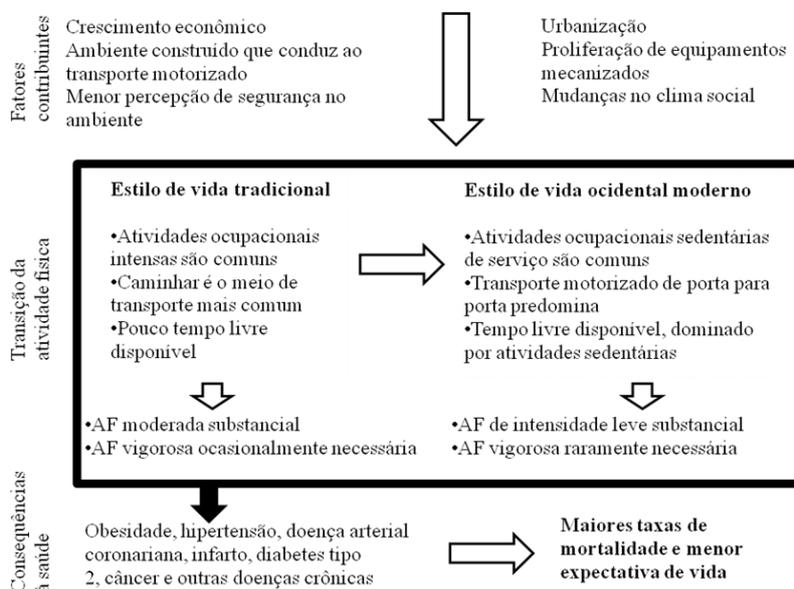
## ENSAIO

### A TRANSIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL

Filipe Ferreira da Costa - Doutorando Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UFSC

Leandro M. Totaro Garcia - Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UFSC

O Brasil vem apresentando nas últimas décadas um quadro sócio-sanitário complexo caracterizado pela coexistência de antigos problemas de saúde com doenças do mundo moderno, denominadas de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). A ocorrência cada vez mais comum dos agravos crônicos não transmissíveis decorre em grande parte das alterações na dinâmica social e econômica brasileira, que sofreu mudanças profundas na segunda metade do século XX, seguindo a tendência mundial. Tais mudanças caracterizam diferentes processos pelos quais o país vem passando nas últimas décadas, e são descritos na literatura como modelos de transição demográfica, nutricional e epidemiológica.



Em um recente artigo, um modelo teórico foi proposto com o objetivo de abranger as mudanças nos padrões de atividade física e suas consequências para a saúde e expectativa de vida das pessoas. Neste modelo, o crescimento econômico, as mudanças no mundo do trabalho, na organização urbana das cidades, na percepção de violência das pessoas, entre outras transformações ocorridas na sociedade, vem contribuindo para que um estilo de vida

tradicional caracterizado por atividades ocupacionais intensas, por um deslocamento ativo e pelo pouco tempo livre das pessoas mude para um estilo de vida ocidental moderno, onde o trabalho é predominantemente sedentário, o deslocamento é motorizado e o maior tempo livre disponível é dominado por atividades sedentárias. Este modelo foi chamado de "transição da atividade física" (*Physical Activity Transition*).

Embora não existam dados suficientes para estabelecer como vem ocorrendo a transição da atividade física no Brasil, podemos fazer inferências de como as mudanças ocorridas impactaram os níveis de atividade física da população brasileira nos diferentes domínios (ocupacional, deslocamento, doméstico e lazer). O aumento das ocupações na área de serviços em detrimento da diminuição de ocupações que demandam maior esforço físico, o acesso crescente ao deslocamento motorizado e por outro lado maior violência urbana e no trânsito, o maior acesso a equipamentos que reduzem o trabalho doméstico e a crescente inserção das mulheres no mercado de trabalho são apenas alguns indicadores desta transição. Portanto, ações voltadas para o domínio do lazer, concomitantemente com intervenções no ambiente social e construído que favoreçam o deslocamento ativo, merecem prioridade no planejamento de estratégias de promoção da atividade física em nossa população.

Outras informações: [filipefcosta\\_1@hotmail.com](mailto:filipefcosta_1@hotmail.com)

## RESUMOS 2010

Trabalhos apresentados no *6th International Conference Movement and Health 2010 and 2nd Conference and Annual Meeting of HEPA Europe*.

### **Preferences and barriers to physical activity during leisure-time in workers of the Brazilian industry with low and high income**

Silva KS, Lopes AS, Oliveira ESA, Garcia LMT, Del Duca GF, Nahas MV

Regular physical activity during leisure-time (LTPA) stores important relationship with greater capacity for work and positive aspects related to the health of workers, and it has strong relationship with socioeconomic status. However, few studies have investigated the preferences and barriers for workers in LTPA. To identify and compare the preferences and barriers for physical activity during leisure time reported by the Brazilian industry workers with low and high gross household income. Cross-sectional study involving analysis of data from a representative sample of industrial workers in 23 Brazilian states and the Federal District. The data collection occurred from 2006 to 2008, by means of a questionnaire involving 47477 workers. We investigated only the two extremes of gross household income: workers with low income ( $\leq \$280.00 = 32.1\%$  of total) and high income ( $> \$1,340 = 9.0\%$  of total). As for the LTPA it was investigated, the practice, the most preferred LTPA, who is it done with, where is it done and perceived barriers to do LTPA. We used the chi-square significance level of  $p \leq 0.05$ . Workers with low incomes presented 54.3% of regular practice of LTPA, and the high-income group presented 58.1%. The low-income workers were more involved with sports (50.2%) and walking (18.1%) and those with high income were more involved with walking (31.0%), sports (25.8%) and fitness/bodybuilding (20.0%). For those with low income, 51.6% opted for LTPA in group and 28.1% did it alone, while for the ones with high-income 37.8% did it in groups and 37.7% did it alone. The sites of greatest practice for the low-income ones were streets / parks (47.0%) and for high income ones were clubs/gyms (40.4%). A fifth of workers

investigated did not mention any barriers and from those who mentioned any, the most important ones were excess of obligations (25.7%), fatigue (20.4%) and lack of money (9.2%) for the ones with low-income and excess of obligations (30.7%), fatigue (11.3%) and unwillingness (11.3%) for those with high incomes. All analysis showed significant statistic differences among income groups ( $p \leq 0.05$ ). Low-income workers were more involved with sports activities; LTPA done in groups and using more public spaces. While those with high incomes opted more for walking, either in group or alone, and used more private spaces.

### **Relationship between participation in workplace stretching programs and health indicators on workers in Brazilian industries**

Garcia LMT, Sousa TF, Silva KS, Nahas MV

The practice of physical activity (PA) in the workplace has a strong association with indicators related to health such as self-perception of health and work ability. However, there is no information on a national basis about this relation for workers in Brazilian industries. To examine the relationship between participation in workplace stretching programs (WSP) and health indicators in male and female workers of Brazilian industries. Cross-sectional study conducted in a representative sample of industrial workers of 23 Brazilian states and Federal District, selected in two stages. The data collection occurred between 2006 and 2008 by the means of a questionnaire. The dependent variables were the self-perception on: health, stress, sadness/depression and fatigue after a working day, analyzed in relation to participation in the WSP. For the data analysis was employed the binary logistic regression adjusted by age, education, gross household income, geographic region and practice of PA in leisure time. The sample comprised 33161 men and 14316 women (30.2%). Among men, 15.9% regularly participated in WSP, 8.9% participated sometimes and 75.2% did not participate. Percentages among women were 24.4%, 10.1%, and 65.4%, respectively. Positive self-perception of health was associated with regular participation in WSP among men

(89.0%, OR=1.24, CI95%: 1.13 - 1.37) but not among women. Similar result occurred when evaluating the frequency of workers who reported never or rarely feel depressed (97.0%, OR=1.34, CI95%: 1.11 - 1.61). However, regular participation in WSP was positively associated with lower levels of perceived stress among both men (90.5%, OR=1.27, CI95%: 1.15 - 1.41) and women (84.3%, OR=1.14, CI95%: 1.02 - 1.28). The same happened in the analysis of their disposition after a working day, with greater number of well-disposed men (41.8%, OR=1.31, CI95%: 1.23 - 1.40) and women (25.0%, OR=1.21, CI95%: 1.09 - 1.34) in the group of workers who regularly participated in WSP. The participation in WSP in an inconstant way was not associated with any health indicator, in either sexes. Only the regular participation in WSP seems to be associated with better levels of health indicators and the strength of these associations is higher among men. Results support proposals for impact assessment of WSP on health of Brazilian workers.

**Para outras informações, entrar em contato com os autores:** [ksilvajp@yahoo.com.br](mailto:ksilvajp@yahoo.com.br)  
[leandromtg@gmail.com](mailto:leandromtg@gmail.com)

## INTEGRANTES DO NUPAF 2010

Dr. Markus V. Nahas (Prof<sup>o</sup> coordenador)  
Dr. Adair da Silva Lopes (Prof<sup>o</sup>)  
Dr. Juarez Vieira do Nascimento (Prof<sup>o</sup>)  
Dra. Maria Alice Altenburg de Assis (Prof<sup>a</sup>)  
Dra. Maria de Fátima da S. Duarte (Prof<sup>a</sup>)  
Dra. Maria Fermínia L. De Bem (Prof<sup>a</sup>)  
Dr. Sidney Ferreira Farias (Prof<sup>o</sup>)  
Ms. Joaquim Felipe de Jesus (técnico)  
Elusa Santana Antunes de Oliveira (Dra)  
Carmem Cristina Beck (Doutoranda)  
Filipe Ferreira da Costa (Doutorando)  
Giovâni Firpo Del Duca (Doutorando)  
Kelly Samara da Silva (Doutoranda)  
Silvio Aparecido Fonseca (Doutorando)  
Edinéia Aparecida Gomes Ribeiro (Mestrando)  
Leandro Martin Totaro Garcia (Mestrando)  
Luana Callegaro Rossato (Mestrando)  
Roger Lima Scherer (Mestrando)  
Sabrina Fernandes (Mestrando)  
Shana Ginar da Silva (Mestrando)  
Thiago Ferreira de Sousa (Mestrando)  
Fabiola da Silva Aguiar (estagiária)  
Luciana Gatto (estagiária)

## PROJETOS EM ANDAMENTO

### PESQUISA

**Projeto:** Estilo de Vida e Indicadores de Saúde dos Jovens Catarinenses – COMPAC 2  
**Coordenador:** Prof. Dr. Markus V. Nahas  
**Responsável:** Kelly Samara da Silva

### EXTENSÃO

**Projeto:** Programa de condicionamento físico relacionado à saúde  
**Coordenador:** Prof. Dr. Adair da Silva Lopes  
**Responsável:** Prof. Dr. Adair da Silva Lopes  
**Estagiária:** Karyne Garcia e Tânia Teresinha

**Projeto:** VIDATIVA – Programa de orientação para atividade física e ginástica para adultos  
**Coordenador:** Prof. Dr. Markus V. Nahas  
**Responsável:** Prof. Leandro MT Garcia (Mestrando em Educação Física)  
**Estagiárias:** Patrícia T. Vasconcelos e Daniel R. Eisenhut

## EVENTOS

### III Seminário Brasileiro de Efetividade da Promoção da Saúde

**Data:** 23 a 26 de maio de 2011  
**Local:** Rio de Janeiro  
**Fonte:** [www.abrasco.org.br](http://www.abrasco.org.br)

### 2011 Annual Meeting of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity

**Data:** 15 a 18 de junho de 2011  
**Local:** Melbourne, Victoria, Australia  
**Envio de trabalho:** 03 de dezembro  
**Informações:** <http://isbnpa2011.org>

### VIII Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde

**Data:** 9 a 12 de novembro de 2011  
**Local:** Gramado-RS  
**Fonte:** <http://cbafs.org.br/>

-----  
O NuPAF é uma entidade parceira da *Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde*.

Seja sócio você também.  
[www.sbafs.org.br](http://www.sbafs.org.br)

-----  
Boletim do NuPAF: Publicação do NuPAF/UFSC  
Coordenação: Markus V. Nahas  
Produção deste número: Filipe Ferreira da Costa  
Tiragem: 200 exemplares  
Distribuição gratuita

Acesse: [www.nupaf.ufsc.br](http://www.nupaf.ufsc.br)  
Fone: 48 3721-8519

