Boletim do NuPAF

Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde

CDS/ UFSC

Ano 1 Nº 3 **Novembro 1995**

EDITORIAL

Atividade Física como Fator de Qualidade de Vida

A interrelação mais ou menos harmoniosa dos incontáveis fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano resulta numa rede de fenômenos, pessoas e situações que, abstratamente, pode ser chamada *qualidade de vida*. Em geral, associam-se à expressão qualidade de vida fatores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, disposição e até espiritualidade e dignidade. Difícil de se definir objetivamente, qualidade de vida pode ser considerada como *um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano*. Alguns autores definem qualidade de vida como *uma percepção individual relativa às condições de saúde e à outros aspectos gerais da vida pessoal.*

Em décadas recentes, a qualidade de vida tem emergido como um fator de destaque nas investigações médicas (principalmente ligadas aos cuidados com pacientes de doenças infecciosas graves e crônico-degenerativas), nos estudos ligados às condições de trabalho (Qualidade de Vida no Trabalho - QVT) ou na perspectiva do lazer do ser humano. São inúmeras abordagens e muitos instrumentos utilizados nesta busca de caracterização daquilo que se entende por qualidade de vida.

Na ausência de definições operacionais amplamente aceitas, é necessário que os investigadores definam claramente qualidade de vida no contexto de sua investigação e identifiquem os componentes particulares (domínios) que são incluídos nos instrumentos de medida utilizados.

No contexto das sociedades industrializadas, a *atividade física* tem, cada vez mais, representado um fator de qualidade de vida - tanto geral como relacionada à saúde, das pessoas em todas as idades e condições, estando associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida e sensação de bem estar, menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce.

Na UFSC, diversas iniciativas de pesquisa e extensão tem endereçado esta questão da relação *estilo de vida e qualidade de vida*, sem ignorar que os fatores sócio-econômicos e ambientais sufocam, muitas vezes, as iniciativas individuais que buscam uma melhor condição de vida. O NuPAF tem trabalhado esta questão através de programas informativos e de atividade física regular, e, com a implantação do Mestrado em Educação Física na UFSC, certamente ampliar-se-á este quadro de investigações e programas relacionados à saúde e qualidade de vida, a partir da atividade física.

Artigo

COMO ESTÁ A SAÚDE DO SERVIDOR DA UFSC, EM TERMOS DO GORDURA CORPORAL?

Parece que não tão bem! Em Outubro de 1994 teve-se a oportunidade de, pela primeira vez, obter-se dados dos hábitos de saúde e aptidão fisica de servidores docentes e técnico-administrativos aqui da UFSC. Nesta ocasião uma série de informações foram coletadas e, dentre elas, incluiu-se a gordura corporal, medida via dobras cutâneas. A análise se baseou tanto na quantidade de gordura total, como também da distribuição dessa gordura no corpo, pois existe uma preocupação em se verificar se as pessoas apresentam uma maior quantidade de gordura no tronco, principalmente abdômen, pois esta está relacionada à maior incidência de doenças crônico-degenerativas. O que se encontrou foi uma maior porcentagem de gordura total, nas mulheres (o que é normal), mas os valores médios eram acima dos recomendados para a saúde (25%). Quanto a análise de distribuição da gordura, verificou-se que as servidoras apresentam um certo equilíbrio na distribuição da gordura centralizada no tronco e nos membros. No caso dos homens os valores médios de gordura total também ultrapassaram o valor adequado para a saúde (15%). Na análise da distribuição da gordura no sexo masculino, há dados suficientes para se afirmar que, uma parcela significativa apresenta um risco elevado de vir a adquirir certas doenças crônico-degenerativas, pois existe uma maior quantidade de gordura localizada no tronco/abdômen, do que nos membros.

Em estudos epidemiológicos é comum se usar o índice de massa corporal (IMC) como um parâmetro para o estudo de sobrepeso e obesidade. Neste estudo feito com os servidores encontrou-se uma prevalência de sobrepeso e obesidade em 48,7% dos homens e em 29,8% das mulheres.

Comparando estes resultados com a análise feita por Anjos (1993) dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN - 1989), onde 29% dos homens e 39,4 % das mulheres tinham sobrepeso e obesidade, pode-se notar uma diferença de 19,7% a mais de casos de sobrepeso e obesidade no grupo masculino de servidores da UFSC.

Tentou-se verificar na UFSC, em qual das vinte unidades de lotação estavam os homens com sobrepeso e obesidade, obtendo-se a maior incidência no CED, BU, CFH, CTC e CCB e a menor prevalência na Segurança, Prefeitura e RU. As servidoras com maior proporção de sobrepeso e obesidade foram as do CSE, Prefeitura, RU e CDS , sendo as com menor prevalência a do CCB, CTC e BU.

Diante dos fatos aqui apresentados, pode-se dizer que existe uma necessidade urgente de se fazer um trabalho de conscientização dos servidores da UFSC, principalmente do grupo dos servidores, de meia idade, quanto à alimentação adequada e hábitos de atividades fisica mais saudáveis, que possam contribuir de maneira efetiva na redução da gordura corporal, reduzindo o risco de doenças crônico-degenerativas nessa população.

Autora: Maria de Fátima S. Duarte

Endereço: Centro de Desportos/UFSC

MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - UFSC

CANDIDATOS APROVADOS - 1996

Abdallah Achour Júnior ; Daniela Di Bernardi São Thiago; Denise Maria Martins; Jolmerson de Carvalho; José Luiz G. da Silveira (Atividade Física Relacionada à Saúde)

Albertina Bonetti; Clóvis L. Teichmann; Francisco E. Medeiros; Manoel Luiz M. da Cruz; Newton Sanches Milani (Teoria e Prática Pedagógica em Educação Física).

Projetos para 96/1

GINÁSTICA AO MEIO DIA

Será oferecido pela 3ª vez, no semestre 96/1, o programa de "GINÁSTICA AO MEIO DIA" com objetivo de oferecer um horário alternativo para a Comunidade em geral. As aulas serão oferecidas segundas, quartas e sextas das 12 as 13 Hs com atividades compostas por ginástica localizada, aeróbica, step, e caminhadas. O programa oferece 40 vagas e as inscrições iniciam dia 11 de dezembro na Coordenadoria de Extensão (Bloco 3/CDS).

Contactos com a Profa. Vanessa L. Francalacci (NuPAF).

ATIVIDADE FÍSICA PARA DIABÉTICOS

O programa de atividades físicas desenvolvido para diabéticos terças e quintas, às 8 horas, no CDS - UFSC, será mantido para o semestre 96/1. Exercícios moderados e orientados, com controle glicêmico, da pressão arterial e frequência cardíaca serão realizados como parte de um programa multidisciplinar de atendimento ao diabético, com apoio do Hospital Universitário. Pretende-se que estes pacientes tornem a atividade controlada um hábito para uma melhor qualidade de vida.

Contactos com a Profª Denise Maria Martins (NuPAF)

CONDICIONAMENTO FÍSICO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA MEIA IDADE.

Este programa tem sido desenvolvido há 3 anos pelo NuPAF, com objetivo de proporcionar informações e atividades físicas orientadas para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde em indivíduos de meia idade (30 a 55 anos). As atividades constam de: caminhadas supervisionadas, ginástica localizada, musculação e atividades recreativas. Serão oferecidas segundas, quartas e sextas das 18:15 as 19:15 Hs, com vagas para 40 pessoas. As inscrições serão a partir do dia 11 de dezembro na Coordenadoria de Extensão, bloco 3 do CDS.

Informações - Profa. Vanessa L. Francalacci (NuPAF)

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA - LAEF/CDS

O programa de Extensão "Avaliação da Aptidão Física" no LAEF - Laboratório de Esforço Físico/CDS em 96 continuará com a coordenação da Profa. Dra. Maria de Fátima S. Duarte e estará aberto para as pessoas que desejam dar maior atenção à sua saúde. Existe a cobrança de uma taxa que varia de acordo com o número de testes.

A Palavra é Sua

Vanessa L. Francalacci - NuPAF, UFSC

Bárbara R. Alvarez - NuPAF, UFSC

ATIVIDADE FÍSICA NA EMPRESA

O maior desafio para as empresas nos dias de hoje é o compromisso com a melhoria contínua da qualidade, visto a competitividade, saúde, segurança, e produtividade exigidas no mercado mundial. Todos estes fatores juntos, em busca da maior qualidade de um produto, implicam em mudanças nos métodos de administração e de relacionamento entre capital e trabalho.

A Ergonomia, busca maior conforto, segurança, qualidade e produtividade, no trabalho, apoiado na norma regulamentadora NR 17 . Apesar de sua aplicação ser muito recente na história do trabalho, o assunto passou a ser discutido nos anos 50, tenta-se por vários meios, "adaptar à máquina ao homem e não o homem à máquina".

As condições de trabalho englobam tudo o que influencia ao próprio trabalhador dentro de uma organização, isto é, o posto de trabalho, o ambiente, os meios, a tarefa, a jornada, a organização temporal, e a remuneração (Santos, 1992) , além disso, a alimentação, a saúde e o bem estar também são fatores determinantes.

Pesquisas têm demonstrado, que um estado geral de saúde está associado com uma série de variáveis que se interrelacionam permanentemente e que podem afetar todos os hábitos e atividades que façam parte da vida de um indivíduo.

Já não se discute mais sobre a validade da implantação do processo de gestão através da qualidade com a inclusão de programas de atividades físicas nas empresas. O que mais se questiona é como conseguir manter o pessoal motivado e comprometido com a continuidade e o desenvolvimento do processo, visto que as grandes mudanças ocorrerão principalmente a longo prazo.

Algumas empresas de grande porte têm adotado pratica de atividades físicas regulares na sua organização e todas têm demonstrado benefícios em termos de produtividade , resultado de diminuição de absenteísmo, lesões por esforços repetitivos, queixas médicas, estresse, fatores de risco para doenças, e aumento na satisfação, aptidão física e disposição para o trabalho.

Desta forma, abre-se um campo de trabalho para o profissional de Educação Física, que através de um plano de ação nas empresas, pode oferecer melhores condições de vida e de saúde ao trabalhador.

PRODUÇÃO CIENTÍFICA
NuPAF - 1995

Capítulo de Livro

Petroski, E. L. Cineantropometria: Caminhos Metodológicos no Brasil. In: A. Ferreira Neto, S. V. Goellner e V. Bracht (Eds). As Ciências do esporte no Brasil. Ed. Associados. Campinas, SP, 1995, p.81 - 101.

Artigos em Periódicos

Francalacci, V. L. e Nahas, M. V. Alterações no conhecimento, atitudes e hábitos de atividades físicas em universitários que cursaram educação física curricular na UFSC. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 16 (03), 1995,168 - 172.

Jesus, J. F. de. Fases da aprendizagem motora. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 16 (3) 191 - 195, 1995.

Lopes, A. S., Nahas, M. V., Duarte, M. F. S. e Pires Neto, C. S. Distribuição da gordura corporal subcutânea e índices de adiposidade em indivíduos de 20 a 67 anos de idade. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. (no prelo)

Martins, D. M. Programa de atividade física regular no trabalho de atendimento ao diabético. (Submetido para Publicação na Revista Kinesis)

Nahas, M. V. Reflexões sobre o desenvolvimento recente e perspectivas da pós-graduação em educação física no Brasil. Revista Motus Corporis, ano III, nº 04, 1995.

Nahas, M. V., Pires, M. C., Waltrick, A. C. A. e de Bem, M. Educação para atividade física e saúde. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1 (1), 1995, 57 - 65.

Nahas, M. V. Revisão de métodos para determinação dos níveis de atividade física habitual em diversos grupos populacionais. Revista Espaço (Portugal), 1995, 3 (aceito para publicação)

Petroski, E. L., De Bem, M. F. L. & Pires Neto, C. S. Maturação sexual, morfológica e somática em escolares recém-maturadas de diferentes níveis sócio-econômico. Revista Associação dos Professores de Educação Física de Londrina. 10(18), 16 - 27, 1995.

Petroski, E. L & Pires Neto, C. S. Validação de equações antropométricas para estimativa da densidade corporal em mulheres. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1995 (no prelo)

Pinho, R. A. e Duarte, M. F. S. Análise de postura em escolares de Florianópolis - SC. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1995.(no prelo)

Silveira, J.L.G. e Duarte, M. F. S. Qualidade de Vida do Policial Militar da Cidade de Florianópolis - SC. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. (no prelo)

Relatório Final de Pesquisa

Nahas, M.V. e Colaboradores. Hábitos de Saúde e Aptidão Física Relacionados à Saúde dos Servidores da UFSC.

Financiamento: CNPq

PARTICIPAÇÃO EM SIMPÓSIOS/CONGRESSOS - 1995 (TEMAS LIVRE E/OU PAINÉIS)

V Simpósio Paulista de Educação Física (Rio Claro/SP) ⇨ 5 trabalhos apresentados

ENEGEP - Encontro Nacional de Engenharia de Produção - (Rio de Janeiro/RJ) ⇨ 1 trabalho apresentado

16º Encontro Anual da Sociedade Brasileira de Acústica -(São Paulo/SP) ⇨ 1 trabalho apresentado

1º Congresso da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada (Campinas/SP)- 1 trabalho apresentado

Semana da Pesquisa da UFSC e 5º Simpósio de Pesquisa em Educação Física (Fpolis/SC)⇨ 22 trabalhos apresentados

Congresso Latino Americano de Diabetes (Foz de Iguaçú) ⇨ 1 trabalho apresentado

Endereço para Contacto: Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde - NuPAF
UFSC - Centro de Desportos - Trindade
88040-900 Florianópolis, SC Fax (048) 231-9927