

Boletim do NuPAF

Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde CDS/ UFSC

Ano 2 Nº 4

ABRIL 1996

EDITORIAL

Pós-Graduação e Pesquisa em Atividade Física & Saúde no CDS - UFSC

O Centro de Desportos da UFSC iniciou, em março deste ano, o seu Mestrado em Educação Física, admitindo dez alunos regulares e tendo sido aceitas outras matrículas de alunos especiais e ouvintes nas duas áreas de concentração (Atividade Física Relacionada à Saúde e Teoria e Prática Pedagógica em Educação Física). Foram mais de 70 candidatos de diversos estados brasileiros disputando estas dez primeiras vagas no Mestrado, atestando o grande interesse para as áreas ofertadas. É importante destacar que o Curso foi recomendado pela CAPES antes mesmo de seu início, sendo contemplado com cinco bolsas já para este período. Além do Mestrado, estamos concluindo um Curso de Especialização, cujas monografias deverão ser apresentadas em agosto vindouro. Gradualmente, a presença dos mestrandos vem mudando o perfil acadêmico em nosso Centro, que passou a conviver, já há algum tempo, com pós-graduandos em Educação, Ergonomia e Educação Física (Especialização), orientados por docentes desta Unidade. A par deste crescimento da pós-graduação, percebe-se um envolvimento cada vez maior de nossos professores e alunos (inclusive de graduação) em projetos de pesquisa. Neste aspecto, o NuPAF tem estado cada vez mais ativo, integrando docentes e discentes de diversas linhas de pesquisa centradas na relação atividade física - aptidão



física & saúde. Temos procurado aumentar nosso intercâmbio com outros centros de formação e pesquisa, possibilitando a vinda de outros profissionais - como a recente visita do Dr. Luiz dos Anjos, da FIOCRUZ, e que também é professor participante de nosso mestrado, além de incentivar a saída de nossos

docentes e bolsistas para encontros da área. Em 1995 realizamos cinco Reuniões Científicas do NuPAF, divulgando-se três Boletins Informativos. Este ano pretende-se realizar reuniões em abril, junho, setembro e novembro, divulgando-se Boletins nos mesmos períodos. Nossos pesquisadores e bolsistas produziram, em 1995, um capítulo de livro, 10 artigos em periódicos e 34 temas livres apresentados em Congressos nacionais e internacionais. Outros trabalhos concluídos incluíram uma dissertação de mestrado, uma tese de doutoramento e relatórios completos de pesquisa ainda não publicados. Além da atividade de pesquisa e extensão, tem-se enfatizado a aproximação pessoal dos envolvidos no Núcleo, criando um ambiente agradável e, possivelmente mais produtivo. Este ano inicia com uma expectativa altamente positiva, dando-se boas vindas aos mestrandos e colocando o NuPAF à disposição daqueles que se interessam pela pesquisa em atividade física & saúde.



Artigo

GINÁSTICA LOCALIZADA E SUA INFLUÊNCIA SOBRE A DENSIDADE ÓSSEA

A diminuição de densidade óssea que ocorre no período pós-menopausa e na terceira idade caracteriza o quadro de uma doença chamada osteoporose.

A osteoporose é uma doença que torna os ossos tão frágeis, que qualquer queda pode resultar numa fratura. Ela é uma enfermidade cuja epidemiologia está associada ao aumento da expectativa de vida, sobretudo porque afeta em maior frequência mulheres na pós-menopausa e a terceira idade.

Os ossos são estruturas dinâmicas, que estão em constante renovação. Esta renovação é realizada por dois tipos de células: osteoblastos e osteoclastos.

Os osteoblastos são células formadoras de tecido ósseo e os osteoclastos são células destruidoras do osso. Estas células entram em ação, por exemplo quando falta cálcio no organismo para a realização de uma série de processos biológicos. Os osteoclastos criam cavidades nos ossos e liberam cálcio para corrente sanguínea. Depois das cavidades terem sido criadas, os osteoblastos as preenchem com uma proteína chamada colágeno.

A etiologia da osteoporose está relacionada com o desequilíbrio entre a atividade osteoclástica (destruição) e a atividade osteoblástica (formação). Este desequilíbrio pode ser causado por uma maior ativação dos osteoclastos ou uma diminuição da atividade dos osteoblastos.

A perda óssea não afeta apenas certas regiões do corpo, porém algumas áreas são mais afetadas que outras. A perda é maior nos corpos vertebrais, colos femorais e metacarpos. Afeta também o rádio distal, o úmero proximal, a tíbia proximal e a pelve.

Os principais fatores de risco são:

- ↳ período pós-menopausa;
- ↳ terceira idade;
- ↳ inatividade;
- ↳ baixo percentual de gordura ou constituição magra;
- ↳ alergia à laticínios;
- ↳ fumo;
- ↳ álcool;

↳ raça branca, do norte da Europa ou com ascendência asiática e outros.

Os especialistas apontam para um aumento da osteoporose no Brasil, até o ano 2000, principalmente a do tipo senil. A osteoporose pós-menopáusicas também deverá aumentar embora menos, dado ao aumento da população feminina.

A população acima dos 45 anos afetada pela enfermidade no ano 2000 poderá situar-se entre 25% e 35% nas mulheres, e entre 19% e 29% entre os homens.

A preocupação com esta doença levou a realização de uma pesquisa que procurou investigar a influência da ginástica localizada sobre a densidade óssea de mulheres de meia-idade.

Esta pesquisa concluída em julho de 1995, comparou 14 mulheres, com idade média de 39,5 anos, que praticavam ginástica localizada nos últimos 2-5 anos anteriores à pesquisa com 20 mulheres sedentárias, com idade média de 41,6 anos.

A densitometria de duplo fóton de raio X foi utilizada para medir a densidade óssea do fêmur proximal (colo, triângulo de Ward e trocânter) e da coluna lombar (L2-L4).

O grupo ativo apresentou maior densidade óssea em todas as regiões avaliadas, sendo estatisticamente significativa ($p < 0,05$) a diferença nas regiões do colo do fêmur e triângulo de Ward.

Apesar de não ter sido estatisticamente significativa a diferença encontrada nas regiões do trocânter e da coluna lombar, clinicamente elas são importantes, pois considerando-se que a partir dos 35-40 anos a densidade óssea começa a decrescer, qualquer aumento já deve ser considerado um benefício.

Através deste estudo pode-se concluir que:

- a atividade muscular parece ter efeito localizado sobre os ossos. Assim, a densidade óssea do colo do fêmur e do triângulo de Ward obtiveram diferença significativa, por terem sido bastante solicitadas a musculatura de membros inferiores e de glúteo;

- a prática sistemática de exercícios localizados, para a região de membros inferiores, pode ser suficiente para obter-se maior densidade óssea no fêmur proximal e na coluna lombar (L2-L4).

Autora: Joie de Figueiredo Nunes

Endereço: NuPAF - CDS/UFSC

Projetos em Andamento

A PRÁTICA DO SURFE NO BRASIL: PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DAS LESÕES AGUDAS E CRÔNICAS

Coordenada pelo NuPAF, esta pesquisa pretende caracterizar o perfil do praticante do surfe brasileiro, determinar a incidência de acidentes e identificar os tipos mais freqüentes de lesões, além de propor medidas preventivas/educacionais relacionadas a prática.

Através de revista especializada na área, serão distribuídos vinte mil questionários que atingirá o surfista recreacional brasileiro, a distribuição regional da revista leva em conta o número de praticantes. Outros 600 questionários serão enviados aos atletas profissionais e amadores via suas respectivas associações.

EDUCAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Após experiências vivenciadas no Colégio de Aplicação nos anos de 93 e 94, buscou-se neste ano e extensão deste trabalho aos alunos da ETEFESC. O projeto que propõe um Planejamento com Implementação de Proposta Curricular Experimental para a disciplina Educação Física na 1ª fase do núcleo comum está sendo desenvolvido em duas turmas mistas de 16 alunos, duas vezes de 70 minutos cada sessão. As Prof^{as} Lucinéia D. Silveira e Aurineider M. da Silva são responsáveis pela ministração das aulas, orientadas pelos profs. Mario Cesar Pires, Glaucia Schenkel e Maria Fermínia L. de Bem com a colaboração do NuPAF.

GINÁSTICA AO MEIO DIA

Continua aberta as inscrições para o projeto de extensão "GINÁSTICA AO MEIO DIA". As aulas são oferecidas segundas, quartas e sextas das 12 as 13 Hs.. Maiores informações com a Prof^a Joie (NuPAF) ou na Coordenadoria de Extensão (Bloco 3/CDS).

ATIVIDADE FÍSICA PARA DIABÉTICOS

Continua sendo oferecido o programa de atividades físicas desenvolvido para diabéticos terças e quintas, às 8 horas, no CDS. Maiores informações com a Prof^a Denise (NuPAF).

CONDICIONAMENTO FÍSICO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA MEIA IDADE.

No seu quarto ano contínuo e com suas vagas preenchidas, o programa de condicionamento físico para pessoas de meia idade continua sendo oferecido segundas, quartas e sextas das 18:15 as 19:15 Hs. Contatos com a Prof^a Vanessa (NuPAF).



A Palavra é Sua

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE.

Abdallah Achour Junior- Mestrando em Atividade Física e Saúde (CDS/UFSC)

Vanessa Lins Francalacci - Mestranda em Ergonomia (CTC/UFSC)

Todos nós temos a pretensão de alcançar a terceira idade, mas ninguém quer ser velho.

Filosoficamente, admitimos que a pessoa é velha, quando esta demonstra incapacidade de lidar com o estresse, é dominada pelo desânimo tornando-se inativa e com pouca resistência para realizar as funções diárias.

Portanto, temos que nos preocupar essencialmente com que condições as pessoas alcançam a terceira idade, não apenas com a quantidade de vida a mais atingida. Isso sugere, que bons hábitos de vida em todas as idades podem manter o idoso com qualidade de vida, com uma influência mais significativa do que as influências da medicina (SAMP, 1994).

Reconhecemos que a atividade física não é por si uma panacéia, mas é imprescindível no complexo multifatorial da aptidão física para assegurar a qualidade de vida na terceira idade.

No idoso ocorre o decréscimo da capacidade muscular e funcional, além disso advém a solidão e a desesperança de novos desafios e situações de vida. Isso, decorre em incidências de doenças e uma vida dependente de outras pessoas, diminuindo a auto-estima.

Um programa de atividades físicas pode aumentar o contato social, reduzir a depressão e ajudá-lo na superação de desafios, dessa forma contribui para o bem estar diminuindo o estresse.

De magnitude, os estudos transversais demonstram que os níveis de aptidão física relacionado com a saúde diminui em 8% por década. Contudo, quando os indivíduos são acompanhados em estudos longitudinais o declínio é de 4%, para os que permanecem ativos. E, se evitar o aumento na quantidade de gordura o declínio na aptidão física diminui para 2% (BRAIN, 1986).

As atividades físicas desenvolvem a força a flexibilidade e a resistência aeróbica do idoso. Esses fatores contribuem para evitar doenças e mortes prematuras. Ampliam as possibilidades para atividades de lazer e satisfação com as novas situações proporcionadas.

Pode ser filosófico novamente, mas, uma pessoa com pouca idade pode ser velha se não tiver a percepção de vida para controlar o estresse, o sedentarismo, se não for seletiva na escolha dos alimentos, e se ainda for fumante. Para um boa saúde, a **moderação** pode ser um denominador comum em todas as fases da vida.



Datas & Eventos

- 5º Simposio Internacional de Actualización en Ciencias Aplicadas al Deporte
De 8 a 12 Maio, Rosario, Argentina
Maiores informações no NuPAF com Vanessa
- 43 rd Annual Meeting of the American College of Sports Medicine
De 29 de Maio a 01 de Junho, Cincinnati, Ohio, USA
Maiores Informações com a Profª Maria de Fátima S. Duarte
- MOMENTUM - II Congresso Brasileiro sobre Qualidade na Educação Física e no Desporto
De 05 a 09 de Junho, Curitiba, Paraná
- 3º Congresso Latino Americano de Esporte, Educação e Saúde no Movimento Humano
De 30 Junho a 05 de Julho, Foz do Iguaçu, Paraná
- Physical Activity, Sport and Health - The 1996 International Pre-Olympic Scientific Congress
De 10 a 14 de Julho, Dallas, Texas USA
Folder e ficha de inscrição no NuPAF com Vanessa

BOLETIM DO NuPAF - Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde

Coordenador - Prof. Dr. Markus V. Nahas

Bolsistas - Vanessa L. Francalacci; Denise Maria Martins e Joie de F. Nunes.

CENTRO DE DESPORTOS - UFSC - Fax 048 2319926

88040-900 - Florianópolis, SC

Para:

