Boletim do NuPAF

Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde

CDS/ UFSC

Ano 4 Nº 12 **DEZEMBRO 1998**

EDITORIAL

Quantos são os "sedentários" em nosso País ?

Atualmente, não se discute mais *SE* a atividade física habitual tem relação com a saúde. Estudos enfocando indivíduos, grupos e comunidades indicam, claramente, existir uma associação inversa entre os níveis de atividade física e a incidência de diversas doenças, como a hipertensão, a obesidade, o diabetes, a doença arterial coronariana e a depressão (Bouchard et al., 1994).

Além disso, há fortes evidências de que indivíduos ativos fisicamente têm uma expectativa ampliada de *anos de vida produtiva e independente* (Shephard, 1996), e que os custos relativos à saúde pública podem ser sensivelmente menores em populações mais ativas fisicamente (Pratt, 1998).

Entretanto, nem todas as questões estão adequadamente respondidas nesta área, em particular quando nos referimos à população brasileira. Entre os pontos em debate está aquele relativo aos dados sobre a atividade física habitual do brasileiro, uma vez que são poucos os estudos nacionais levados a cabo e, além disso, a qualidade dos instrumentos de medida e a metodologia empregada são desconhecidas ou questionáveis.

A importância de se ter dados confiáveis parece óbvia. Para servir de referência em políticas e programas de saúde pública na promoção da atividade física e combate ao sedentarismo os dados populacionais precisam ser representativos e atualizados periodicamente. Pessoalmente, acho que, no Brasil, não dispomos ainda de dados de qualidade para tais iniciativas e nem podemos ser tão enfáticos sobre o "*sedentarismo que assola o país*", até que se disponha de melhores informações.

Algumas tentativas foram levadas a cabo na última década para determinar o nível de atividade física no Brasil. Em 1988, o Ministério da Saúde, através da Empresa LPM Ltda., desenvolveu o Projeto Saúde – Um Levantamento sobre o Estilo de Vida, que, entre outras variáveis, procurou detectar o nível de atividade física do brasileiro (18-55 anos). Foram 2.003 entrevistas em 12 cidades. Verificaram que 67% dos respondestes afirmaram *não praticar exercícios físicos regularmente*. Em 1996, quando se tentava lançar o Programa Nacional de Vida Ativa, coordenado pelo INDESP, procedeu-se uma pesquisa de pouca abrangência e, infelizmente, por telefone, cujos dados não chegaram a ser amplamente divulgados, uma vez que o programa nunca saiu dos gabinetes.

Numa pesquisa de mercado realizada pela Revista Veja com seus leitores (estimados em 4,5 milhões !), chegou-se à informação de que 33% *deles praticavam esporte regularmente*. Estes leitores eram essencialmente adultos jovens, de classe social média-alta. Esta informação é derivada de uma única pergunta e se refere exclusivamente à prática de esportes.

Em novembro de 1997, a Folha de SP publicou pesquisa DATAFOLHA, revelando que *60% dos brasileiros não praticam exercícios* (70% entre as mulheres).

Em diversas regiões do país tem-se conhecimento de levantamentos de pequena abrangência e representatividade limitada. Muitos utilizaram instrumentos (questionários) de validade discutível para os grupos populacionais envolvidos nos estudos.

Recentemente, a partir do Programa Agita São Paulo, começam a surgir dados de diversos segmentos da população paulista. Alguns desses dados são surpreendentes, indicando níveis de sedentarismo que, em alguns casos, chegam a 80% da população investigada. Isto ultrapassa as estimativas mais pessimistas e, ao mesmo tempo, levantam dúvidas sobre a adequação e validade dos instrumentos de medida utilizados.

Estudiosos da questão (Ainsworth et al., 1998) sugerem que muitas das informações não são corretas porque os instrumentos não levam em conta as diferenças características dos diversos grupos populacionais (idade, sexo, origem étnica, nível social e educacional, entre outras). A maioria dos instrumentos é direcionada a homens, medindo atividades ocupacionais e de lazer mais formais (esportes e exercícios físicos). Os instrumentos não parecem sensíveis para registrar atividades leves e moderadas, como certas tarefas domésticas das mulheres, atividades de locomoção e um sem número de atividades da vida diária.). Como a maioria destas atividades têm caráter intermitente, mais difícil se torna determinar a sua contribuição para o gasto energético diário ou semanal das pessoas.

Por tudo isso, deve-se considerar a hipótese de que se subestima, em alguns casos, o nível de atividade física habitual do brasileiro, devendo-se investir na construção, tradução e validação de instrumentos que permitam caracterizar com maior precisão o nível de sedentarismo nos diversos sub-grupos da população brasileira.

Prof. Dr. Markus V. Nahas

Artigo

Workshop Programas de Promoção de Atividade Física
XXI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte
São Paulo, 8 - 11 de Outubro de 1998

MANIFESTO DE SÃO PAULO PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Este documento, elaborado a partir de discussões e sugestões dos participantes do Workshop Programas de Promoção da Atividade Física, realizado em colaboração com a Organização Mundial da Saúde – OMS, tem por objetivo divulgar orientações gerais para a promoção da atividade física na população em geral, a partir de diretrizes internacionais e com a contextualização cultural indispensável para o sucesso destas iniciativas. Enquanto tal, esta elaboração representa uma chamada à ação dos profissionais, formadores de opinião e dirigentes nos âmbitos privado e público.

1. O processo de transformações dos meios de produção em escala mundial e a urbanização acelerada na América Latina estão resultando num estilo de vida prejudicial à saúde, dificultando a convivência social e comprometendo o meio ambiente. Nessa perspectiva esta havendo um crescimento do sedentarismo, acarretando problemas para a saúde pública e a qualidade de vida das pessoas.

Atividade física, entendida como um comportamento humano complexo, com componentes e determinantes de ordem biológica e psico-sócio-cultural, pode ser exemplificada por esportes, exercícios físicos, danças e outras atividades de lazer e locomoção.

Em termos científicos, evidências recentes confirmam o papel decisivo da atividade física regular, independentemente ou em conjunto com outras características do estilo de vida, na prevenção de diversas doenças e promoção da qualidade de vida em todos os grupos populacionais (Pate et al, 1995; Surgeon General Report, 1996; Bouchard & Shephard, 1994; e outros documentos e declarações internacionais e nacionais).

A partir dessas evidências, renomadas agências internacionais envolvidas com saúde pública (OMS, CDC, NIH, AHA, Conselho da Europa, entre outras) têm divulgado declarações consensuais e diretrizes para a promoção de estilos de vida saudáveis, incluindo a atividade física habitual de forma irrestrita para todos os grupos populacionais.

2. A presente chamada à ação para a promoção da atividade física habitual visando a promoção da saúde pressupõe que os possíveis beneficiários (indivíduos, grupos e comunidades) tenham condições de vida que ultrapassem as necessidades básicas para uma sobrevivência com dignidade.

3. Em princípio, as diretrizes gerais ora recomendadas partem de propostas internacionais, tais como:

- Respeitar cultura e tradições locais, reforçando as iniciativas existentes e incentivando novos empreendimentos, incluindo instrumentos legais que favoreçam as atividades físicas voluntárias e autônomas.
- Aumentar oportunidades para iniciação e manutenção de comportamentos ativos, de características prazerosas e de auto realização.
- Enfatizar as promoções que envolvam maior número de pessoas sedentárias e redundem em maior benefício coletivo.
- Buscar apoio organizacional para as diferentes iniciativas, por meio de parcerias públicas e privadas, em proveito de experiências consolidadas em diferentes países e culturas.
- Observar necessidades e aspirações específicas dos grupos alvo, enfatizando os desprivilegiados.
- A principal meta é envolver prioritariamente indivíduos sedentários ou irregularmente ativos, justamente os que mais podem se beneficiar com atividades físicas regulares.
- Deve-se ter como orientação básica, a realização de atividades físicas moderadas (por exemplo caminhar a 4,5 km por hora), preferencialmente todos os dias da semana em uma única sessão diária de 30 minutos ou acumulando duas a três sessões de 10 a 15 minutos ao longo do dia.
- Realizar atividades mais vigorosas, dentro dos limites individuais, pode trazer benefícios adicionais, melhorando a aptidão física.

4. Em síntese, esta convocatória refere-se a uma proposta centrada em recomendações sobre um estilo de vida ativo e voluntário, que possa promover a saúde individual, grupal e comunitária. Este modo de vida, socialmente desejável, deve complementar as tradições locais sem pressões por parte de mensagens e intervenções, que possam desencadear um processo de rejeição.

Redação: Dr. Markus Vinícius Nahas - UFSC
Dr. Lamartine Pereira da Costa - UGF
Dra. Maria Beatriz Rocha Ferreira - Unicamp
Dra.Maria de Fátima da Silva Duarte - UFSC

➡ Aprovado pelos participantes no Workshop, realizado em colaboração com a Organização Mundial da Saúde.

Resumos de Dissertações

Mestrado em Educação Física - UFSC

HEREDITARIEDADE NA FLEXIBILIDADE DA COLUNA/ QUADRIL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DA CIDADE DE LONDRINA-PR

Abdallah Achour Júnior

Orientador: Prof. Dr. Markus V. Nahas

O presente estudo procurou verificar a influência relativa da hereditariedade na flexibilidade da coluna/quadril em gêmeos da cidade de Londrina-Paraná. Utilizou-se como amostra 32 pares de gêmeos, crianças e adolescentes de ambos os sexos. Destes, 16 foram identificados como sendo monozigóticos e 16, sendo dizigóticos. Em relação aos gêmeos dizigóticos, o grupo foi composto de nove pares de gêmeos do sexo feminino e sete pares de gêmeos do sexo masculino; e no grupo de gêmeos monozigóticos, sete pares de gêmeos femininos e nove pares de gêmeos masculinos. Na análise probabilística da zigosidade utilizou-se nove marcadores dos sistemas de grupos sangüíneos (ABO, Rh, Kidd, secretor, Duffy, Kell, Lutheran, P e MNSs) e dermatóglifo. Os dois recursos são considerados apropriados para identificar a zigosidade. O estudo teve como variável dependente a flexibilidade, administrando-se quatro medidas de flexibilidade de coluna/quadril com o flexômetro de Leighton, compondo-se uma média de flexibilidade (FMs). Além disso, mediu-se a flexibilidade por meio do teste de sentar e alcançar. Examinou-se a associação da flexibilidade com as variáveis: força abdominal, nível de atividade física habitual, somatória de dobras cutâneas (tríceps e abdominal), massa corporal, estatura, idade e sexo. Para tal, todas variáveis foram correlacionadas com a média de flexibilidade e com o teste de sentar e alcançar. Para análise dos resultados, utilizou-se inicialmente o tratamento estatístico descritivo (média e desvio padrão), procurando-se comparar as médias de flexibilidade entre gêmeos monozigóticos e dizigóticos de ambos os sexos, empregando-se a análise de variância (*one-way e two-way*), para verificar se as diferenças eram significativas estatisticamente através do *software Excel* 5.0. Os resultados deste estudo não apresentaram diferenças estatísticas significativas ($p < 0,05$) de flexibilidade entre os gêmeos monozigóticos e dizigóticos de ambos os sexos.

Candidatos aprovados para o Mestrado/99:

Adriana Coutinho de Azevedo - SC

Agripino Alves Luz Júnior - MA

Alexandre Carriconde Marques - RS

Ana Cristina Zimmermann - RS

Edna Aparecida Goulart Pires - SC

Edson Souza de Azevedo - RS

Fernanda Regina Luiz - SC

Júlio Cesar Couto de Souza - RS

Maria Angela Moreira Vieira - MG

Rodrigo Siqueira Reis - PR

APTIDÃO FÍSICA, ÍNDICE DE CAPACIDADE DE TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA DE BOMBEIROS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS EM FLORIANÓPOLIS, SC

José Luiz Gonçalves da Silveira

Orientador: Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas

Este estudo teve como objetivo investigar a aptidão física dos bombeiros da cidade de Florianópolis e relacioná-la com indicadores de capacidade de trabalho e qualidade de vida (QV) em diferentes faixas etárias. Participaram da amostra 127 bombeiros, divididos em três grupos etários: 20-24, 30-34 e 40-44 anos, selecionados aleatoriamente em cada estrato. O serviço de bombeiro não ocorre em locais e condições favoráveis, geralmente são chamados para enfrentar situações de emergência onde sua capacidades física e mental são exigidas ao máximo. A avaliação da aptidão física incluiu a estimativa do consumo máximo de oxigênio por meio do teste de 12 minutos, força abdominal pelo exercício de remador (max. rep. 30s). Força de membros superiores pelo exercício de suspensão na barra (max. rep.), foi mensurada também a velocidade pelo teste de 50 m e a agilidade através do teste de "shuttle run". Os componentes antropométricos de massa corporal, estatura e índice de massa corporal também foram mensurados. O índice de capacidade de trabalho (ICT) foi determinado através do instrumento que se baseia na estimativa subjetiva de capacidade de trabalho em relação à demanda da atividade profissional e recursos psicológicos, além de incluir informações sobre condições de saúde e absenteísmo. O índice varia de 7 a 49 pontos e divide-se em quatro categorias: capacidade de trabalho fraca (7-27), moderada (28-36), boa (37-43) e excelente (44-49). A pesquisa teve início com aplicação de um questionário denominado "Vida Ativa", que abordou os aspectos de capacidade de trabalho (conforme ICT), hábitos de saúde , qualidade de vida e atividade física habitual. A análise estatística foi feita utilizando-se o *software* EXCEOL-7.0. Utilizou-se a estatística descritiva para apresentação dos dados através das médias, desvio padrão e valores extremos. A relação entre as variáveis foi verificada pela correlação de Pearson. A significância das diferenças entre os grupos foi testada pela análise de variância one-way, para $p<0,05$. Os resultados obtidos indicam a seguinte média (e valores extremos) de capacidade de trabalho dos bombeiros nos grupos etários: 40,0 (33-46) no grupo de 20-24 anos; 36,0 (27-44) no grupo de 30-34 anos e 35,2 (26-45) no grupo de 40-44 anos. As diferenças no ICT foram significativas entre o grupo I (mais jovem) e os grupos II e III. O declínio do VO2 max foi de 2,35% do grupo I para o II e de 11,34% do grupo II para o III. Estão situados abaixo de 3 l/min, sugerido como mínimo para desempenho das tarefas de bombeiro, 32% do grupo I, 16% do grupo II e 33% do grupo III. Os fatores que influenciam o conceito de QV tem relação com o trabalho e sua percepção de QV é boa para maioria de seu efetivo. Sugere-se a implantação de um programa individual para aprimorar e manter a aptidão física, oferecer informações constantes sobre um estilo de vida saudável e treinamento profissional. Uma das principais razões para mudar a situação atual é melhorar e manter a qualidade e produtividade do serviço através dos anos e melhorar a qualidade de vida dos bombeiros.

Produção Cientifica

Anais do XXVI FIMS World Congress of Sports Medicine
Orlando, Florida, EUA - 30/05 a 03/06/98
• Título: The establishment of goals in cardiovascular rehabilitation programs: a case study
Autores: M. Benetti, V.M. Ramos, M.V. Nahas

• Lifestyle and demographic characteristics of recreational and competitive surfers in Brazil
Autores: M.V. Nahas, E.H. Vasconcellos, V.M. Ramos, J. Steinman e L.J. Botelho

• Effects of chronic exercise on non-insulin dependent diabetes mellitus patients
Autores: D.M.Martins e M. F. S. Duarte

Revista: Medicine & Science in Sports & Exercise
Vol.30, nº 5 Supplement, pág. S5
Anais do 45 th ACSM Annual Meeting
Orlando, Florida, EUA - 3 a 6/06/98
• Epidemiology of surfing injuries in Brazil
Autores: J. Steinman, E.H. Vasconcellos, V.M. Ramos, L.J. Botelho e M.V. Nahas.

• Physiological work load in brazilian refuse collectors
Autores: C. R. Duarte , M. V. Nahas e M. F. S. Duarte

• Anthropometric and physical fitness profiles of brazilian refuse collectors
Autores: : M. F. S. Duarte , C. R. Duarte e M. V. Nahas

Anais do 2º Congresso Sul Brasileiro de Medicina Desportiva
Curitiba, PR – 24 a 27/06/98
• Avaliação da Composição CorporaL de Judocas e jogadores de Futsal com idades entre 7 e 10 anos: um estudo piloto.
Autores: P. C. Orsini, S. Grosseman, S. Wainstein, M. F. S. Duarte e G. Michels.

• Estudo longitudinal do perfil antropométrico e composição corporal de crianças catarinenses.
Autores: A. C. A. Waltrick e M. F. S. Duarte.

• Estirão de crescimento em estatura em adolescentes da região sul – Florianópolis,SC.
Autores: : A. C. A. Waltrick e M. F. S. Duarte.

Anais do XV Congresso Brasileiro de Nutrição
Brasília, DF – 22 a 26/08/98
• Posturas e movimento no trabalho: um estudo cineantropométrico de uma unidade de alimentação e nutrição hospitalar.
Autores: : C. H. Matos, R. P. C. Proença, M. F. S. Duarte e F. Auler.

Anais da VI Semana da Pesquisa da UFSC
Florianópolis, SC - 15 a 18/09/98.
Trabalhos Inéditos
• Tendência secular de crescimento em estatura em homens - Florianópolis no Século XIX.
Autores:Duarte, M.F.S e Duarte, C.R.

• Perfil dos competidores de atletismo do 46º JUC's - 1998.
Autores: J. de Carvalho e M. de O. Martins

Anais do XXI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte
"Atividade Física: Passaporte para a Saúde"
Local: São Paulo, SP
Data: 8 a 11 de outubro de 1998.
• Alterações no perfil de risco coronariano em pacientes submetidos a tratamento clínico convencional e a um programa de reabilitação cardíaca.
Autores: M. Benetti, M. V. Nahas e V. M. Ramos.

• Efeitos da caminhada e da ginástica na glicemia de indivíduos diabéticos.
Autoras: D. M. Martins, M. F. S. Duarte, L. C. Waltortt e V. M. Ramos.

•Aplicação da ergonomia na análise do treinamento esportivo: o caso da ginástica olímpica.
Autoras: S. Grosseman, P. L. C. Orsini, A. Klein, L. C. Machado, G. Michels e M. F. S. Duarte.

• Freqüência e duração dos deslocamentos dos árbitros em partidas de basquetebol.
Autores: M. M. Pagani, A . V. L. Pagani, M. F. S. Duarte, C. R. Duarte, C. O . Martins e L. C. B. Waltortt

• Árbitro de basquetebol: avaliação da atividade física durante uma partida.
Autoras: A . V. L. Pagani e M. M. Pagani

• Conscientização para a atividade física habitual
Autoras: L. C. Waltortt, J. V. Rosa, V. L. F. Delpizzo e D. M. Martins.

• Qualidade de vida: Conceituação segundo três grupos etários diferentes.
Autoras: J. F. Nunes, E. P. M. Ouriques e P. S. S. Borges

• Avaliação do nível de atividade física habitual em adultos utilizando • diário e questionários de atividades físicas.
Autoras: M. V. Barros, M. V. Nahas, D. K. da Silva

• Prática de atividades físicas esportivas e de lazer, características antropométricas e grau de autonomia em atividades da vida diária de pessoas com Síndrome de Down em SC.
Autoras: M. V. Nahas, J. V. Rosa e M. V. G. Barros.

Anais do Simpósio de Produção e Veiculação do Conhecimento em Educação Física
Florianópolis, SC - 23 de outubro de 1998
• Estágios de mudança de comportamento para atividade física em mulheres de diferentes grupos étnico-culturais em Santa Catarina.
Autores: Vanessa M. Ramos e Markus V. Nahas

Boletim do NuPAF - Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde/CDS/UFSC

Coordenadores:

Prof. Dra. Maria de Fátima da S. Duarte
Prof. Dr. Markus V. Nahas

BOLETIM DO NuPAF

Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde

UFSC - CENTRO DE DESPORTOS - Campus Universitário – Trindade - 88040-900 - Florianópolis, SC

Fone: (048) 3317089
e-mail: nupaf@cds.ufsc.br
home page: http://www.cds.ufsc.br/nupaf.html