



boletim

NuPAF

Ano 8 nº 23 Agosto 2002

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

Editorial

O que mantém o NuPAF vivo e produtivo ?

Já há algum tempo vivemos dificuldades no âmbito da universidade pública, com a progressiva redução de recursos para pesquisa e até para a manutenção pura e simples do que já existe e tende a se deteriorar, se não for preservado. Isso sem falar nos salários defasados de professores e funcionários. Muitos acham que a solução desses problemas passa pela privatização da universidade.

Outros pensam que a universidade não poderia cobrar sequer a extensão ou a consultoria prestada à comunidade. A realidade tem nos mostrado que o meio termo entre essas posições parece prevalecer e tem permitido a continuidade de programas, projetos e grupos de pesquisa, como o Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde – NuPAF.

Com 10 anos de existência, o NuPAF tem sobrevivido com algum financiamento de projetos de pesquisa, com o apoio possível e limitado do Centro de Desportos, e com parcerias feitas com a iniciativa privada. É dessas parcerias que têm saído algumas bolsas de trabalho, apoio à produção de material de divulgação e até a organização de eventos científicos, como aconteceu no III Congresso Brasileiro de Atividade Física & Saúde. Nos últimos anos, o grande parceiro do NuPAF, sem dúvida, tem sido o SESI-SC. Com a área de Lazer do SESI têm acontecido projetos de interesse mútuo que permitem o desenvolvimento de dissertações e teses, pagamento de bolsistas e desenvolvimento de grandes projetos, como o *Lazer Ativo*.

Entretanto, o ponto forte do NuPAF tem sido as pessoas que por ele têm passado. Professores, alunos de pós-graduação e de graduação, pessoas da comunidade das mais diversas

formações, têm sido o grande motivo para a sobrevivência e, mais que isso, o grande destaque que o Núcleo tem merecido com a sua produção científica, atividades de extensão e treinamento de novos pesquisadores. E o mais interessante é que essas pessoas, que acabam se tornando uma grande família, aproximam-se e dedicam-se às atividades do Núcleo sem qualquer retorno financeiro imediato – algumas acabam recebendo bolsas, quando a possibilidade existe. Mas esse não é o fator maior para o envolvimento e dedicação dessas pessoas.

É gratificante ver que tantos jovens ainda se acercam de grupos de pesquisa simplesmente por querer contribuir e por querer aprender. Aprender sempre e mais. Eu os respeito muito e, por eles, muitos professores nesta universidade se mantêm envolvidos e dedicados às suas atividades de iniciação científica e formação extra-classe.

Então, respondendo a pergunta que motivou este editorial: o que mantém o NuPAF vivo e produtivo são os heróis anônimos – professores, alunos e participantes externos (alguns se mudam para Florianópolis para estar no NuPAF!). São as pessoas, com os poucos recursos disponíveis, com muita vontade de fazer e aprender que constroem mais que artigos e livros: edificam parcerias, amizades e uma camaradagem que, não raras vezes, permanece por toda a vida.

Tomara que este espírito se mantenha!

Markus V. Nahas
Coordenador do NuPAF

CONFIRA NESTA EDIÇÃO:

- FOTOS EXCLUSIVAS DE EVENTOS;
- ARTIGO E TEXTO INFORMATIVOS;
- DATAS DE CURSOS E EVENTOS;
- PRODUÇÃO INTELECTUAL DO NuPAF

Programa de Atividade Física para Diabéticos e Hipertensos : Relato de Experiência

*Simone Honda, Elusa de Oliveira,
Mathias R. Loch, Juliana Santos e Maria
de Fátima da Silva Duarte*
NuPAF- CDS/UFSC

ARTIGO

Na atualidade, o diabetes e a hipertensão arterial são doenças crônicas degenerativas consideradas sérios problemas de saúde pública, devido ao elevado número de pessoas afetadas, a incapacidade associada a estes agravos e, também, aos custos envolvidos no controle e tratamento destas doenças.

Determinantes sociais, envelhecimento populacional, industrialização, urbanização e mudanças no estilo de vida contribuíram para o aumento da prevalência e incidência desse grupo de doenças.

As evidências sobre a importância das atividades físicas em relação a diversos aspectos de saúde e as estimativas de que grande parcela da população parece estar exposta a comportamento sedentário, reforçam a importância de intervenções para estimular a prática de atividades físicas como fator de promoção de saúde e prevenção de doenças.

É importante despertar na população a compreensão de que existe uma relação direta entre estilo de vida e a incidência de doenças e que neste contexto, a atividade física é um aspecto fundamental.

No Brasil, ainda são raras as intervenções com foco na promoção de atividades físicas e alteração de outros comportamentos relacionados à saúde, além disso, muitas destas experiências não são divulgadas. Em virtude disso, procurou-se neste trabalho relatar a experiência e uma síntese dos resultados de pesquisa obtidos em 2000, no Programa de Atividade Física para Diabéticos e Hipertensos (PAFDH)

O PAFDH foi realizado no Centro de Desportos da UFSC, coordenado pelo NuPAF, com o objetivo de proporcionar aos participantes melhoria na qualidade de vida, auxílio no controle do diabetes mellitus e da hipertensão arterial.

O foco principal deste programa foi o estímulo à prática regular de atividade física, mas outras atividades educacionais e sociais fizeram parte das estratégias de intervenção. O PAFDH foi desenvolvido de 1995 a 2000 e permitiu a materialização de ações integradas de pesquisa, ensino e extensão.

No ano 2000, participaram regularmente do programa 23 indivíduos de 50 a 70 anos, sendo sete homens e 15 mulheres. Em cada sessão foram verificadas: frequência cardíaca (pré, durante e pós), pressão arterial e glicemia capilar (pré e pós). Também eram realizadas, periodicamente, avaliações físicas (componentes da aptidão física relacionados à saúde).

As sessões de exercícios eram realizadas três vezes por semana, com duração de 60 minutos, incluindo: aquecimento, atividades aeróbicas, exercícios de resistência muscular localizada e relaxamento.

Com base nos dados coletados em 2000, serão apresentados em síntese os resultados mais relevantes: No estudo realizado sobre os efeitos do PAFDH sobre os indicadores de gordura corporal nos participantes, verificou-se redução significativa no Índice de Massa Corporal e percentual de gordura em ambos os sexos. O somatório de dobras cutâneas e relação cintura/quadril também sofreram mudanças significativas nas mulheres e nos homens também ocorreram mudanças positivas, porém não significativas.

Estudos relacionando o efeito agudo do exercício físico sobre a glicemia capilar e sobre a pressão arterial demonstraram quedas significativas entre as médias da glicemia capilar e pressão arterial entre pré e pós exercício físico em ambos os sexos.

As observações feitas, os relatos dos participantes e os resultados dos estudos evidenciaram que o PAFDH contribuiu para o controle da diabetes mellitus e da hipertensão arterial. O programa parece ter afetado de forma positiva diversos aspectos relacionados à qualidade de vida dos participantes, atingindo desta forma os objetivos propostos.

Há inúmeros resultados que não são facilmente mensuráveis e portanto, não puderam ser objetivamente relatados neste texto. Entretanto, a percepção das pessoas envolvidas na coordenação do programa é de que nas atividades voltadas para a conscientização (tais como palestras com profissionais de diversas áreas) os diabéticos e hipertensos parecem ter aprendido a valorizar a influência de aspectos relacionados à saúde: estilo de vida ativo, reeducação alimentar, consumo moderado de álcool, controle do estresse, entre outros.

Maiores informações sobre o Programa de Atividade Física para Diabéticos e Hipertensos, ou referências bibliográficas através do e-mail: sihonda@terra.com.br

Centro de Orientação de Atividade Física e Saúde- COAFIS - Inauguração

Aconteceu



A solenidade de Inauguração contou com a presença do Reitor Rodolfo Pinto da Luz, do Diretor do CDS Júlio C. S. Rocha, da Coordenadora do COAFIS Prof. Maria de Fátima S. Duarte e do Coordenador do NuPAF Prof. Markus V. Nahas, entre outras autoridades.



Horário de Atendimento:
Segunda `as Sextas-feiras, das
07h `as 09h e 17h `as 19h.
Cadastre-se e agende uma
avaliação física!
**Convide um amigo e venha
conferir!!!**

Clínica da Bicicleta na Avenida Beira Mar



Aconteceu neste último dia 23 de julho a tradicional *Clínica da Bicicleta*. Uma ação promovida pelo projeto Pedala Floripa em parceria com o CEFID/ UDESC e NuPAF/ UFSC. A clínica ofereceu orientações sobre segurança, ergonomia e benefícios para a saúde da utilização da bicicleta; além de revisões gratuitas e do sorteio de uma bicicleta! Fique de olho e confira a próxima!

1º DE SETEMBRO - DIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Integrantes do NuPAF 2002



GENTE QUE FAZ ACONTECER O NuPAF

Estes são alguns dos membros da unida equipe.

Da esquerda para direita:
Jair Virtuoso Jr, Aldemir Smith,
Fernando P. Cunha, Markus V
Nahas, Adair da S. Lopes,
Mauro Barros.

Paola Rojas, Maria Fermínia De
Bem, Elusa Oliveira, Simone
Honda, Patrícia Teive e Andrea
Silva.

Faz acontecer...

Mural dos Cursos e Eventos

• Agosto/ 2002

Dia - 19 de agosto a 15 de setembro de 2002

Evento - **Personal trainer com ênfase em qualidade de vida**

Tel.: (11) 36618223

Local: R. Goiás 89- Higienópolis, São Paulo

Observação: Equipe de prof. de ed. física, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, abordarão todas as esferas ligadas ao trabalho com personal.

Dia - 30 a 31 de agosto de 2002

Evento - **IX Congresso Internacional de Obesidade**

Local - Rio de Janeiro - RJ

Observação: Tema: Obesity, Hormones and the Metabolic Syndrome

Realização: International Association for the Study of Obesity.

• Setembro/ 2002

Dia - 12 a 14 de setembro de 2002

Evento - **3rd IHRSA/Fitness Brasil Latin American Conference & Trade Show**

Local - INTERNATIONAL TRADE MART - CENTRO TÊXTIL - Avenida Eng. Roberto Zuccolo, 555 - Vila Leopoldina, São Paulo

Tel.: 11-5053-2699

Observação: O maior encontro de negócios em fitness da América Latina

Dia - 26 a 29 de setembro de 2002

Evento - **XI Congresso de Educação Física de Volta Redonda**

Tel.: (0 xx 24) 3348-5441

Local: Avenida Paulo Erlei Alves Abrantes, numero 1325 -bairro Três Poços - cep-27251-970, Volta Redonda-RJ

Observação: Mesas redondas com Temas da atualidade, apresentação de Temas Livres, feira de materiais e artigos esportivos e palestras.

Vale a pena conferir

Educação Física e Promoção da Saúde na Empresa: Questões Emergentes

Ponto de Vista

Prof. Silvio A. Fonseca – Licenciado em Educação Física – UEL/PR
Diretor Técnico – QUALIFIT- Promoção de Atividade Física & Saúde S/C Ltda

Promover saúde e qualidade de vida no trabalho (PPS & QVT), está cada vez mais em voga nos objetivos do planejamento estratégico das empresas.

Para tender essa necessidade, criam-se setores/comissões com diferentes denominações, tais como: Gestão de Pessoas/Gente ou Gestão da Saúde e Produtividade.

Glaros (1997), relata que nos EUA, programas de promoção da saúde no trabalho (PPST) são conduzidos por quatro diferentes tipos de profissionais, desde aqueles preparados para a carreira de promoção da saúde, até aqueles que atuam na área de recursos humanos e segurança do trabalho. Cita também, que estes profissionais são limitados em recursos, mas tem uma verdadeira paixão por suas tarefas. Nesse contexto, parece que o Profissional de Educação Física (PEF) tem a possibilidade de contribuir com enorme desenvoltura.

Identificar comportamentos e ambientes de risco, desenhar e intervir com programas eficientes para motivar e apoiar estilos de vida mais saudáveis parece ser mesmo uma arte. Para tanto, isso requer diferentes profissionais atuando de forma transdisciplinar, ou seja, pessoas detentoras de um núcleo básico de conhecimento em comum. Nesse caso, entender de princípios básicos de saúde e comportamento.

Percebe-se aí uma lacuna na realidade brasileira. Os PPST parecem surgir mais de modismos do que de ações planejadas e estruturadas. Comumente, empresas implantam programas isolados de ginástica laboral (G.L), com o pretexto de melhoria da qualidade de vida das pessoas, mas, tacitamente, aguardam ansiosas pela redução de algumas doenças ocupacionais. Entretanto, a G.L. está mais para proteção do que para promoção da saúde, logo, seus benefícios são limitados.

Analisando os PPS&QVT vencedores de concursos nacionais (ABQV, 2001), percebe-se que intervenções em atividades físicas (particularmente worksite fitness center) parecem ser a âncora principal dos programas, mas infelizmente, nem sempre estão interligados com outras ações importantes para otimizar a saúde.

Partindo deste fato e do pressuposto que nós (PEF) devemos possuir um amplo conhecimento dos componentes relacionados ao estilo de vida saudável, espera-se de nossa parte, uma participação mais crítica, abrangente e engajada nas organizações e comissões interessadas em PPST.

A partir desta mudança de atitude, as deficiências em relação aos métodos de trabalho, das limitações em investigações/resultados publicados nesta área, do papel gerencial do PEF e, das relações de custo-benefício/custo-efetividade, poderão ser sanadas. Por conseguinte, espera-se que possamos evitar que se repita episódios de momentos históricos da Educação Física, onde atuávamos como simples coadjuvantes (ou agentes manipulados) do processo.

Por fim, quando inseridos em programas desta natureza, devemos estar cientes que estes projetos podem ter vida curta, portanto nosso compromisso não deve estar atrelado somente com indicadores de produtividade, nossa responsabilidade maior deve ser com desenvolvimento de estratégias eficazes para mudança de comportamento das pessoas. Dessa forma, estaremos contribuindo para uma população mais saudável, empregável e com maior auto-estima.

Referências Bibliográficas

Glaros, T.E. (1997). Health promotion Ideas that work – 84 Proven Activities for the Workplace. Champaign: Human Kinetics.

Associação Brasileira de Qualidade de Vida. (2001). Prêmio Nacional de Qualidade de Vida. Disponível: <http://www.abqv.org.br>.



Saiba mais sobre o NuPAF
Visite o nosso site www.nupaf.ufsc.br



Algumas participações em Congressos e Simpósios - 1º Semestre de 2002

Produção Intelectual

XXI Simpósio Nacional de Educação Física ESEF/UFPEL Pelotas- RS - 23 a 27 de julho

O papel da atividade física no envelhecimento saudável.

Eneida Conte; Josiane Simas, Paula Ilha, Ricardo Steffens.

Atividades físicas e percepção de saúde de executivos de indústrias catarinenses.

Andréa C Silva; Lisandra M Konrad; Markus V. Nahas, Mauro V.G Barros.

Níveis de atividade física de crianças e adolescentes: um estudo de revisão.

Elusa SA. Oliveira, Markus V. Nahas, Mauro V G. Barros, Maria Fermínia L De Bem, Daniela K Silva.

Programa de atividade física para diabéticos e hipertensos : relato de experiência do programa de extensão da UFSC.

Simone S Honda, Elusa S.A Oliveira, Mathias R. Loch, Juliana Santos, Maria de Fátima da S. Duarte.

IV Congresso Sul Brasileiro de Medicina do Esporte- Blumenau/SC 01 a 03 de agosto

Alterações no Vo2 máximo de diabéticos e hipertensos participantes de um programa de atividade física

Simone S. Honda, Elusa A Oliveira, Mathias R. Loch, Juliana Santos, Maria de Fátima da S Duarte.

Determinantes socioeconômicos da prática de atividade física de lazer em universitários

Lisandra M. Konrad; Patrícia Acioly, Mauro V.G Barros.

Efeito de um programa de atividade física sobre os níveis de flexibilidade de diabéticos e hipertensos adultos

Elusa S Oliveira, Simone Honda, Mathias R, Loch, Juliana Santos, Maria de Fátima da Silva Duarte.

Correlação entre o índice de conicidade e outros indicadores de gordura corporal: um estudo em diabéticos e hipertensos adultos

Mathias R Loch, Simone S. Honda, Elusa S Oliveira, Juliana Santos, Maria de Fátima da S. Duarte.

Processo de seleção das equipes de voleibol masculinas da superliga

Lisandra M. Konrad, Juarez V. Nascimento, Mauro V. G. Barros

XI Congresso da Sociedade Brasileira de Hipertensão: do gene 'a prevenção PUC-Porto Alegre-RS 08 a 10 de agosto

Efeito agudo do exercício físico sobre os níveis de pressão arterial em hipertensos adultos

Simone S. Honda, Elusa A Oliveira, Mathias R. Loch, Juliana Santos, Maria de Fátima da S Duarte.

9º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa

Socialização ocupacional na formação inicial em educação física: a percepção de estudantes com elevado aproveitamento acadêmico.

Juarez V. do Nascimento, Rosângela L. Ventura, Bruna M Chiaradia

Expectativa do estilo de vida da mulher adulta praticante de hidroginástica

Themis Soares, John Peter Nasser

Normas para publicação no Boletim do NuPAF

Fique por dentro

Artigos: Material contendo temas ou abordagens com resultados de pesquisas, apresentado em forma de ensaios ou relatos de pesquisas.

Ponto de Vista: Considerações apresentadas na forma de comentários que possam favorecer novas perspectivas à temática da área.

O material encaminhado 'a comissão Editorial do Boletim do NuPAF para publicação, deverá ser elaborado no Word 6.0 (for Windows), contendo título, autores, instituição e contato.

Usar fonte Verdana 9, com espaçamento simples, alinhamento justificado e com no máximo 3000 caracteres (com espaços).

Os trabalhos deverão ser enviados por e-mail ou via correio, nos endereços abaixo.

Boletim NuPAF- Publicação Bimestral do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde
Coordenação: Profº Markus V. Nahas **Produção:** Profª Simone S. Honda e Profª Patrícia F.Teive
Tiragem: 200 exemplares. **Distribuição gratuita e dirigida**

Entre em contato:

Universidade Federal de Santa Catarina- Centro de Desportos

Campus Universitário - Trindade- Caixa Postal 476 CEP: 88040-900 - Florianópolis- SC

Fone : 331 85 19 e-mail: nupaf@cds.ufsc.br

home page: www.nupaf.ufsc.br