



PET-ação mostra resultado das capacidades físicas

Alexandre Sasaki e Paula Avakian



Alunos e professores do Pet-ação na festa de encerramento do ano.

O Pet-ação é o projeto de maior duração e sucesso, com mais de 6 anos de atividade, que melhor atende as diretrizes do PET em relação ao seu tripé de Pesquisa, Ensino e Extensão, através da sinergia de Pesquisa e Extensão.

As aulas se assemelham a alguns cursos comunitários, mas com alguns diferenciais que fazem o projeto ser especial. Nele são trabalhadas as capacidades físicas, a coordenação motora, bem como a interação entre os alunos. Aulas temáticas com Tai Chi, um tipo de ginástica natural, fazem parte do repertório do conteúdo oferecido pelo PET.

Inicialmente, o programa era voltado apenas para os funcionários da EEFEE, porém, atualmente, devido ao sucesso das aulas, houve a abertura para outras unidades da USP. Participam, no total, 30 funcionários da EEFEE, FE (Faculdade de Educação),

IME (Instituto de Matemática e Estatística) e FAU (Faculdade de Arquitetura e Urbanismo), que se reúnem no salão D todas as terças e quintas-feiras antes do horário do almoço, das 12h até às 13h.

São passadas também informações sobre os benefícios da atividade física e diversas dicas de exercícios para o dia-a-dia. Os professores estimulam os alunos a terem uma vida mais saudável e ativa. Para tanto, utilizam-se de informes de uma ou duas páginas com material didático, os quais são distribuídos em intervalos de um mês, além de visitas ao CEPE-USP, utilizando um espaço similar ao dos parques públicos de São Paulo.

Atualmente, a Pesquisa está presente na forma de um estudo, que visa verificar a influência de um guia de informações sobre a prática da atividade física em virtude da adesão e da aderência à realização de exercícios físicos.

Nesse sentido, os funcionários do programa são estimulados a praticar atividades físicas com maior frequência, mesmo fora dos horários do Pet-ação, aproveitando os espaços que a própria Universidade oferece.

Durante a semana da pátria, o grupo PET desenvolveu um ciclo de mini palestras com os funcionários da EEFEE que não praticam atividade física, com a distribuição de alguns materiais didáticos, relacionadas ao projeto de pesquisa do grupo.

Os diferenciais não se restringem aos temas especiais das aulas. Avaliações são feitas no início e no final do curso: testa-se a força dos membros inferiores, superiores e abdômen, além da flexibilidade, potência aeróbia, peso, altura, e circunferência abdominal e de quadril. O resultado das avaliações é entregue aos funcionários, para que os que estão há mais tempo possam ter um comparativo em relação às avaliações anteriores. Gráficos e tabelas mostram para os funcionários as variações nos itens avaliados de um semestre para o outro. É importante citar a preocupação com o estado de saúde do funcionário antes do início do programa, atentando a questões como remédios, possíveis problemas crônicos, histórico familiar de doenças e também o nível de atividade física até o momento, fatores que influenciarão na condução do programa.

Em uma avaliação dos resultados gerais do grupo, na

NESTA EDIÇÃO:

Entrevista profa. Dra. Kátia Rubio 2

Ensaio: Avaliação da Efetividade de um Projeto de AF 3

Semana de Cultura de EEFE 4

Paraolimpíadas: Melhor colocação de todos os tempos 4

Tirinha 4

qual levou em consideração as pessoas que participaram de 3 ou mais avaliações, mostrou-se que, para todas as características exclusivamente relacionadas com a atividade física, houve melhora ou manutenção em níveis médios e bons.

Para $\dot{V}O_2$ máximo, homens tiveram resultado mediano, as mulheres tiveram abaixo da média, característica que deve ser mais trabalhada neste semestre, mas sem esquecer das outras. Para flexibilidade, potência de membros superiores, inferiores e abdômen, os resultados para ambos foram semelhantes com todos com resultados na média esperada para a idade ou acima da média. Resultados que demonstram a eficácia das ações do Pet-ação.

O próximo desafio a ser enfrentado pelo Pet-ação é atrelar mais programas de ensino e pesquisa, de acordo com o tripé da Universidade. Dessa maneira, procuramos um maior aprofundamento na questão da prática de exercícios físicos relacionada com a autonomia.

ENTREVISTA

Diego Morine e Thiago Arruda

Profa. Dra. Kátia Rubio

Participação da mulher nos Jogos Olímpicos

Prof. Dra. Kátia Rubio

Professora associada da EEFÉ-USP.

Professora coordenadora do Centro de Estudos Socioculturais do Movimento Humano da EEFÉ-USP;

Presidente da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte;

Graduação em bacharel em jornalismo pela Faculdade Cásper Líbero;

Graduação em Psicologia pela PUC-SP;

Mestrado em Educação Física. Universidade de São Paulo — EEFÉ;

Doutorado em Educação. Universidade de São Paulo—FE;

Pós-Doutorado em Psicologia Social. Universidade Autônoma de Barcelona, UAB, Espanha.

PET: Comente a respeito de seu trabalho com Olimpismo e de seu novo livro em andamento sobre a trajetória das mulheres olímpicas brasileiras.

O objetivo desse livro é compreender a trajetória do esporte olímpico no Brasil através das trajetórias das atletas. São feitas entrevistas onde eu peço que as atletas contem suas histórias de vida e, a partir dessas histórias, buscam-se elementos comuns possibilitando assim uma melhor compreensão da história desse movimento no Brasil, da influência das políticas públicas no fomento do esporte feminino, e da interferência do poder público nessa gestão. Nós temos descoberto coisas muito singulares, pois diferente dos EUA e da Europa, o movimento feminista aqui foi muito passivo e pacífico em relação à luta de direitos e isso se reflete na mentalidade das atletas, pois elas não se vêem discriminadas, havendo até mesmo comentários como “o homem tem que ganhar mais mesmo porque eles jogam melhor”. Quando você ouve uma coisa dessas vindo da própria atleta, é preocupante.

PET: Como foi a primeira participação da mulher nos jogos olímpicos?

Quando os jogos foram reeditados em Atenas, 1896, as mulheres foram proibidas de participar. No entanto, diferente dos Jogos Olímpicos

antigos em que as mulheres não participavam por não serem cidadãs, dessa vez o Barão de Coubertin afirmava que as mulheres eram fisicamente incompetentes e fracas dos

nervos, portanto incapacitadas para competir em tal evento. Em Atenas ele consegue fazer com que as coisas ocorram dessa forma, porém em Paris, onde é o berço do movimento feminista, esses argumentos

foram refutados e as mulheres conseguem chantagear a organização, porém elas tiveram de conceder e puderam participar apenas das modalidades que eram esteticamente belas, que são o Tênis e o Golf.

PET: Conte-nos uma história inusitada sobre as mulheres nos Jogos Olímpicos.

Nos jogos de 1928, aconteceu uma história dramática. Na década de 20, as mulheres criaram os jogos mundiais de atletismo, evento que rivaliza com os jogos olímpicos, então o comitê internacional fica preocupadíssimo. Eles decidem fazer um acordo com as mulheres onde elas poderiam participar do atletismo nos jogos, porém teriam de acabar com o campeonato mundial. Elas acreditam e param de organizá-los. Entretanto, as provas de atletismo não são adicionadas aos jogos olímpicos; apenas em 1928 foi incorporada a prova dos 800m feminino nas olimpíadas e apenas as 2 primeiras colocadas não desmaiaram, isso serviu de argumento para os organizadores para dizerem que mulher não têm competência para participar de tais provas, ignorando o fato de que elas não tiveram preparação adequada para essas provas. Tal prova só volta ao programa olímpico na década de 60.

PET: Atualmente, qual o papel da mulher no contexto olímpico?

A luta pela participação das mulheres nos jogos olímpicos não acabou, é ingênuo pensar que tudo caminha bem. Para se ter uma idéia, a maratona feminina só começa em 1984, em Los Angeles, e o salto

com vara apenas em Sidney, 2000. Hoje a grande luta das mulheres é fazer parte dos fóruns de poder, no âmbito das disputas esportivas as mulheres estão conseguindo participar, mas no âmbito das decisões não. Me pontua quantas mulheres têm no comitê olímpico brasileiro? Como técnico essa desigualdade também ocorre. Em países europeus, na Austrália ou EUA essa diferença é um

pouco menor, porém no Brasil ainda não, há pouquíssimas pessoas nessas condições em nível olímpico.

PET: Em relação às modalidades específicas de um único sexo como a argola, existe a possibilidade de elas se tornarem de ambos os sexos como as demais?

Não, houve uma tendência, para apaziguar os ânimos, a criar modalidades especificamente femininas, como é o caso da Ginástica Rítmica Desportiva (GRD) e do nado sincronizado. Durante um século, os homens dominaram e não permitiram que as mulheres participassem de muitas modalidades. Então no caso da ginástica olímpica por exemplo, por que vai ser difícil se ver uma mulher fazendo argola, ou cavalo com alça? Porque não é esteticamente feminino, você já imaginou uma mulher demonstrando força, fazendo um crucifixo numa argola? Não, a mulher fica muito mais bonitinha dando saltitos. Isso é uma prova da discriminação e do estigma, além de ser uma forma de ridicularizar uma luta, porque quando você fala “imagina homens fazendo GRD”, há quem diga “mas eles não iam ficar bem naquele colã”, então pelo sarcasmo fica explícito a discriminação.

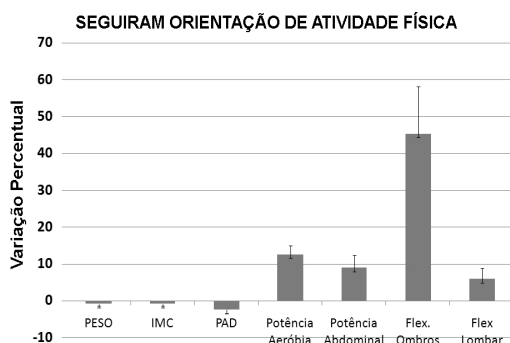
“... você já imaginou uma mulher demonstrando força (...)? Não, a mulher fica muito mais bonitinha dando saltitos. Isso é uma prova da discriminação e do estigma, além de ser uma forma de ridicularizar uma luta, porque quando você fala “imagina homens fazendo GRD”, há quem diga “mas eles não iam ficar bem naquele colã”, então pelo sarcasmo fica explícito a discriminação.”

“ A luta pela participação das mulheres nos jogos olímpicos não acabou, é ingênuo pensar que tudo caminha bem. (...) Como técnico essa desigualdade também ocorre (...) no Brasil (...) há pouquíssimas pessoas nessas condições em nível olímpico.”

ENSAIO

AValiação da Efetividade de um Projeto de Orientação para a Prática de Atividade Física em um Parque de São Paulo

Paulo R. Panisi, Paula R. Pádua, Teresa Bartholomeu, Taís Tinucci, Cláudia L.M. Forjaz



Variáveis que sofreram modificações significantes. IMC: Índice de Massa Corporal; PAD: Pressão Arterial Diastólica; Flex: Flexibilidade

As doenças cardiovasculares lideram o ranking nas causas de morte na população brasileira adulta, sendo que 30% das mortes em nosso país têm origem cardiovascular.

Uma estratégia para a prevenção de doenças cardiovasculares é tentar evitar os fatores de riscos, e dentre estes, o sedentarismo é um dos principais, especialmente, pela sua alta prevalência, visto que cerca de 87% dos brasileiros não praticam nenhuma atividade física regular de lazer (1).

Estudos epidemiológicos demonstram que a prática regular de atividades físicas está intimamente associada à redução da morbidade e mortalidade cardiovasculares (2), demonstrando os efeitos benéficos da atividade física sobre a saúde. De fato, o condicionamento físico adequado fortalece o músculo cardíaco e altera a estrutura vascular coronariana, auxiliando a prevenção e reabilitação de doenças do aparelho circulatório. Além disso, ele também pode: a) reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica; b) melhorar a sensibilidade à insulina, mantendo o controle glicêmico, diminuindo a hemoglobina glicada, e prevenindo o diabetes mellitus; c) modificar o perfil lipídico, reduzindo as concentrações de triglicérides, LDL - colesterol e colesterol total, e aumentando a de HDL - colesterol em 5%; e d) auxiliar no controle da obesidade, reduzindo a quantidade total de gordura, principalmente na região abdominal, o que resulta na redução do peso corporal, do índice de

massa corporal, da circunferência da cintura e do índice cintura-quadril. Devido a estes benefícios, campanhas populares têm sido feitas com o intuito de tornar os indivíduos mais ativos (3).

Os locais públicos são comumente procurados para a prática de atividades físicas pela população, pois além de serem de fácil acesso, são de baixo custo. Porém, estes locais não costumam ter recursos para avaliar e orientar seus usuários quanto à prática de atividade física mais indicada (4).

Deste modo, muitos indivíduos se exercitam sem a devida orientação, o que resulta no aumento do risco durante a atividade e/ou na ausência de efeito benéfico dessa prática. Alguns projetos se preocupam em orientar / prescrever a atividade física que é realizada pelos usuários, sem a supervisão direta de profissionais de atividade física em locais públicos. Este procedimento possibilita um número elevado de atendimentos e pessoas orientadas. Porém, embora os efeitos benéficos da atividade física supervisionada já estejam comprovados, a efetividade destes programas orientados, mas sem supervisão direta do exercício foi menos estudada. Além disso, os estudos existentes (5) sobre este assunto envolvem uma situação específica de pesquisa e não uma situação de atuação real na qual a efetividade seja testada.

Desde 2000, o Laboratório de Hemodinâmica da Atividade

Motor (LAHAM) de nossa escola mantém no parque Fernando Costa, o projeto "Exercício e Coração", que tem o intuito de orientar / prescrever a prática adequada de atividades físicas para os frequentadores do parque. Este projeto oferece gratuitamente aos usuários do parque aulas de alongamento, avaliações de risco cardiovascular para o exercício, orientação/ prescrição de atividades físicas para a saúde e acompanhamento das sessões iniciais de treinamento. Com estas atividades, ele visa aprimorar a aptidão física e os parâmetros de saúde da população. Desta forma, este projeto se encaixa perfeitamente nas características descritas anteriormente, ou seja, uma situação real de orientação/prescrição de atividade física para a população sem supervisão direta da execução da atividade.

Assim, este estudo foi realizado utilizando-se a estrutura do projeto Exercício e Coração e visou verificar sua efetividade sobre os parâmetros antropométricos, cardiovasculares, metabólicos e de aptidão física, com o intuito de, com a comprovação dessa efetividade, estimular a implementação de projetos semelhantes em outros parques e locais públicos, propondo uma forma eficaz e segura de promover a atividade física com baixo custo.

Para tanto, foram analisados os resultados das 113 reavaliações realizadas no projeto de 2000 a 2008.

Destas, 88 (78%) pessoas disseram ter seguido a orientação de atividade física dada na avaliação e, enquanto que 25 (22%) pessoas não as seguiram, sendo a falta de tempo o principal motivo alegado. Em relação à efetividade, os indivíduos que seguiram as orienta-

ções reduziram o peso e o índice de massa corporal ($-0,253 \pm 1,04 \text{ kg/m}^2$, $P=0,05$), além de diminuir a pressão arterial diastólica ($-2,4 \pm 8,1 \text{ mmHg}$, $P<0,05$). As variáveis metabólicas (colesterol e a glicemia) não se alteraram. Quanto aptidão física, o grupo que seguiu as orientações aumentou a potência aeróbica, a potência abdominal e flexibilidade de ombro e lombar ($+10 \pm 8$ passadas, $+1,3 \pm 4,8$

abdominais, $+1,2 \pm 2,4 \text{ cm}$, $+1,1 \pm 4,6 \text{ cm}$, $P<0,05$, respectivamente), enquanto que a força de pernas aumentou, mas somente nos indiví-

duos que não eram ativos inicialmente. No grupo que não seguiu as recomendações, nenhuma modificação foi observada, exceto pelo aumento da glicemia. Em conclusão, um programa de orientação/ prescrição de atividade física sem supervisão direta da execução pode ser efetivo para melhorar parâmetros de saúde cardiovascular e aptidão física, desde que as orientações sejam seguidas. Esses efeitos são, principalmente, evidenciados em variáveis antropométricas e cardiovasculares, além de características de aptidão cardiorrespiratória e de flexibilidade. Esses resultados comprovam a efetividade desse tipo de programa e reforçam a necessidade dos locais públicos terem profissionais de atividade física para orientar a população que lá se exercita.

Apoio: COSEAS, PIBIC, CNPQ, ASSA-MAPAB

Participação: Este projeto conta com a monitoria dos alunos de graduação da escola

Bibliografia

- 1) MONTEIRO, C.A. et al. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. *Pan Am J Public Health*; V.14, n° 4, p. 246-254, 2003;
- 2) LEE, I.M.; SKERRETT P.J.. Physical activity and all-cause mortality: what is the dose response relation? *Med Sci Sports Exerc.*; V. 33 Suppl 6: S459-S471, 2001;
- 3) CELAFISCS 1998. Programa Agita São Paulo. Celafiscs, São Paulo.
- 4) FORJAZ, C.L.M. & COLS. Avaliação do risco cardiovascular e da atividade física nos frequentadores de um parque da cidade de São Paulo. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*; V. 79, p. 35-42, 2002;
- 5) OLIVEIRA FILHO J. et al. Unsupervised Rehabilitation: effects of Exercise Training over the Long Run. *Arq. Bras. Cardiol.*, vol.79, no.3, p.239-244, 2002.



Alunos sobre orientação do profissional de Educação Física

Tirinha

Enquanto isso na
pró-aluno...



Quem deixou
essa mochila
aqui no chão?



Olha, pessoal!
Tem alguém
roubando coisas
aqui na EEFE!

Já roubaram toalha, carteira,
pendrive, mochila, livros...
Agora roubaram até a
Dona Anselma?!?!?



Conheça mais sobre o PET:

<http://www.usp.br/eef/pet/>



Semana de Arte e Cultura supera expectativas na EEFE

Paula Avakian

A semana do dia 22 ao dia 26 de setembro foi marcada na EEFE pela 13ª edição da "Semana de Arte e Cultura - USP", um evento tradicional do calendário acadêmico realizado pela Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária. Diversas manifestações artísticas e culturais foram promovidas pelos alunos e funcionários, que muito se dedicaram para a realização desse evento.

Com o intuito de criar maiores vínculos entre a sociedade e a Universidade, foram apresentadas atividades como dança do ventre, jazz, dança de salão, dança esportiva, música popular brasileira, choro, teatro, kung fu, circo, além de oficina de biscoito, exposições, vídeo sobre asmáticos e palestras de caráter inclusivo. Os espaços das apresentações foram diversos, como o auditório, o salão D, a sala 56 e o aquário, mostrando assim uma grande diversidade.

De acordo com a Secretaria de Cultura e Extensão Universitária



Trupe do circo foi muito aplaudida após apresentação

ria da EEFE, esta edição superou marcas de anos anteriores, tanto no que se refere ao número de participantes quanto à quantidade de presentes. As demonstrações da terça-feira dia 23 chegaram a ultrapassar 60 espectadores, com maior destaque para a apresentação circense, contando com uma platéia de, em média, 110 pessoas.

A divulgação foi realizada de forma semelhante ao ano anterior, mas ao que parece, houve de fato um maior interesse da comunidade acadêmica pelas atividades artísticas e culturais. A intenção de promover tais eventos é justamente essa: fazer com que aumente o número de participantes a cada ano, com variadas manifestações e atraindo um público que não fique restrito somente a nossa instituição. Desse modo, parabenizamos a todos que de alguma forma contribuíram para a realização e o sucesso deste evento.

Paraolimpíadas de Beijing: a melhor colocação de sua história.

Aline Toffoli



Brasileiros comemoram as melhores conquistas nos Jogos Paraolímpicos 2008, em Pequim.



reclassificação para a classe S5 (ver abaixo), na qual não se classificou para ir à Pequim, o País contou com a força, principalmente, de Daniel Dias e André Brasil nas piscinas.

No futebol de 5, o autor do gol que deu o título de bicampeão ao Brasil, Marquinho, agradeceu ao grupo pela conquista. "Fui abençoado nesse gol. Só tenho a dizer obrigado a todos que torceram pela gente e que sabiam do nosso potencial".

Mais resultados

As modalidades esportivas que foram ouro na disputa Paraolímpica de 2008 foram atletismo, representado por Lucas Prado e Therezinha Guilhermina, natação por Daniel Dias e André Brasil, bocha por Dirceu Pinto e Eliseu Santos, judô por Antônio Tenório e futebol de 5, após incrível virada sobre a China nos 30" finais. Além destas, foram prata a equipe de tênis de mesa masculino e bronze a equitação, com Marcos Alves, o remo com Josiane Lima e Elton Santana e a bocha, com Eliseu Santos.

Antes de participar de qualquer competição, o atleta com deficiência deve obrigatoriamente passar por uma classificação funcional, que visa aproximar os diversos tipos de deficiência para a competição ser justa. Na natação, por exemplo, as classes sempre começam com a letra S (swimming) e os números indicam o grau e a característica da limitação, de 1, mais grave a 10, menos limitante.

"Brasil tem melhor desempenho da história!". Essa é a notícia que se espalha pelos jornais (mesmo que seja nos poucos que mencionam o tema) quando o assunto é Paraolimpíadas. Em nossa última edição, falamos sobre os Jogos Paraolímpicos, sua origem e pessoas que marcaram sua história. Agora, é nosso dever e orgulho mostrar os resultados que fizeram nosso país classificar-se em 9º lugar no quadro de medalhas por ouro.

A campanha da delegação brasileira nos Jogos Paraolímpicos de Pequim superou a colocação obtida em Atenas 2004, sendo a melhor do país na história. Na China, os brasileiros conquistaram 16

medalhas de ouro, 14 de prata e 17 de bronze, totalizando 47 medalhas e um novo recorde. Essa campanha coloca o Brasil em 11º lugar no quadro geral de medalhas e em 9º quando se considera o total de medalhas por ouro, uma incrível colocação. Até os Jogos de Atenas, nosso país se encontrava na 32ª colocação no quadro de todas as medalhas Paraolímpicas, com um total de 117 medalhas, sendo 30 de ouro, 41 de prata e 46 de bronze.

Algumas modalidades

Na natação, apesar de o Brasil não poder contar com a participação de Clodoaldo Silva na China, devido a sua