

RELATO DO PRIMEIRO ANO DE ATIVIDADES DO GRUPO DE ESTUDO EM PSICOFISIOLOGIA DO EXERCÍCIO - GEPSE

CVIATKOVSKI, Aline
KUIPERS, Augusto
BORSOI, Eduarda
SOMENSI, Indianara Vicini
GEISEL, Jean Christian
PASQUALOTTO, Jonathan Filipe
QUEVEDO, Júlia de Gois
OLIVEIRA, Jussara Moreira de
PACHECO, Maria Helena Ibagy
ZAMIGNAN, Teresinha
RODEGHERI, Terezinha
LAUX, Rafael Cunha

RESUMO

O Grupo de estudo em Psicofisiologia do Exercício - GEPse atua nas linhas de pesquisa: i) Aspectos psicológicos e fisiológicos do exercício físico e Envelhecimento; e ii) Aspectos psicológicos e fisiológicos do exercício físico no ambiente de trabalho. Esse relato tem como objetivo registrar as ações desenvolvidas pelo grupo no decorrer do ano de 2018. As atividades realizadas foram leituras e discussões de artigos, encontros e pesquisas realizadas com idosos, participação na IX Jornada Catarinense de Geriatria e Gerontologia, escrita de um capítulo de livro e auxílio na revisão dos anais do evento, coleta de dermatoglia com atletas de futebol e publicações em revista/magazine local.

APRESENTAÇÃO

O GEPsE iniciou suas atividades oficialmente em março de 2018, porém alguns estudos já estavam em andamento desde 2016, quando o professor Rafael Cunha Laux, na época mestrando em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria ingressou na UNOESC Chapecó. Em 2017 quando assumiu a coordenação do Laboratório de Fisiologia do Exercício, começaram a ser desenvolvidas pesquisas com variáveis psicológicas e fisiológicas. O GEPsE nasce com uma meta audaciosa, desenvolver pesquisas principalmente, em duas linhas: i) Aspectos psicológicos e fisiológicos do exercício físico e Envelhecimento; e ii) Aspectos psicológicos e fisiológicos do exercício físico no ambiente de trabalho.

Em 2018 o núcleo estruturante do GEPsE é composto pelo Líder do grupo, o Professor e Pesquisador Rafael Cunha Laux, pela Professora e Pesquisadora Aline Cviatkovski, pelos Acadêmicos e Pesquisadores Augusto Kuipers, Eduarda Borsoi, Indianara Vicini Somensi, Jean Christian Geisel, Jonathan Filipe Pasqualotto e Júlia de Gois Quevedo e pelas egressas da Universidade da Melhor Idade (UMIC) e Pesquisadoras sênior Maria Helena Ibagy Pacheco, Jussara Moreira de Oliveira, Teresinha Zamignan e Terezinha Rodegheri.

Ao longo do ano de 2018 foram desenvolvidas diferentes atividades pelo grupo, tais como leituras e discussões de artigos, encontros e pesquisas realizadas com idosos, participação na IX Jornada Catarinense de Geriatria e Gerontologia, escrita de um capítulo de livro e auxílio na revisão dos anais do evento, coleta de dermatoglia com atletas de futebol e publicações em revista/magazine local. Portanto, o objetivo deste relato é registrar as ações desenvolvidas pelo grupo no decorrer deste período.

LEITURAS E DISCUSSÕES DE ARTIGOS

Esta atividade foi desenvolvida com o objetivo de aprimorar a análise, compreensão e a capacidade de discussão de artigos científicos acerca do tema do grupo. Para isso, foram destinadas datas específicas durante o calendário letivo para a exposição da estrutura e ideias centrais de cada artigo.

Quanto à seleção dos artigos, cada acadêmico era responsável por pesquisar e indicar a leitura ao restante do grupo. Durante o encontro, o acadêmico responsável pelo artigo expunha as ideias as quais julgava importantes, contando com a contribuição dos demais. Ainda, eram atribuídas críticas construtivas em relação à escrita, método e problema de pesquisa quando necessário.

Essa forma de análise de artigos é importante para que o pesquisador consiga perceber detalhes, seja no método da pesquisa, na escrita ou na estatística. Isso possibilita o desenvolvimento crítico do pesquisador, verificando o que é válido para replicação e o que pode representar uma limitação.

ENCONTROS E PESQUISAS REALIZADAS COM IDOSOS

A UNOESC oferece à comunidade de Chapecó um projeto de extensão intitulado Universidade da Melhor Idade – UMIC. Neste programa são ofertadas durante dois anos aulas de diversas áreas para a população idosa, dentre elas, aulas de educação física e saúde, educação financeira, computação e jardinagem.

O GEPsE em parceria com a UMIC oportunizou a iniciação e participação dos idosos nos processos que envolvem uma pesquisa científica, mais especificamente, a escolha do instrumento, coleta e tabulação dos dados. Mensalmente eram realizados encontros com os idosos que se dispuseram a participar.

O primeiro encontro foi destinado para a apresentação de diferentes instrumentos de coleta, no qual os acadêmicos foram os responsáveis por selecionar e expor alguns questionários. Após esclarecimentos e discussão, a escolha e definição da área de pesquisa, assim como o instrumento ficaram a critério dos idosos.

Após a definição do instrumento (IPAQ adaptado para idosos), no segundo encontro objetivou-se capacitar os idosos para a futura coleta de dados. Inicialmente os acadêmicos do grupo explicaram o questionário e suas particularidades, em seguida um teste piloto foi realizado visando a familiarização dos idosos com o instrumento. Foram entregues dez questionários para cada idoso participante e estabeleceu-se o período de um mês para a realização da primeira coleta de dados.

O terceiro encontro foi realizado no laboratório de informática da Universidade, com o intuito de recolher os questionários e demonstrar o processo de tabulação e análise dos dados. Cada idoso recebeu auxílio de um acadêmico para realização de tal tarefa. Por fim, foram entregues mais dez questionários para que os idosos dessem continuidade ao processo de coleta. Posterior a esse momento, os acadêmicos finalizaram a tabulação dos dados.

A apresentação dos resultados da análise aconteceu no quarto encontro, a qual foi conduzida pelos acadêmicos. Primeiramente, foram expostas as médias de minutos de atividade física, por segundo, a apresentação da classificação dos idosos quanto ao nível de atividade física e por último, foi realizada uma discussão desses resultados com todos os participantes da reunião.

IX JORNADA CATARINENSE DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA: ORGANIZAÇÃO DOS ANAIS E CAPÍTULO DE LIVRO

O GEPsE participou da IX Jornada Catarinense de Geriatria e Gerontologia por meio do Professor Rafael, que compôs a Comissão Científica do evento e pelas pesquisadoras sêniores do grupo que auxiliaram no dia,

realizando a recepção dos participantes e a organização das mesas temáticas e das palestras.

Como fruto da realização da IX Jornada Catarinense de Geriatria e Gerontologia foram publicados os anais do evento, compostos por artigos e resumos lá apresentado com a temática idosos. Os acadêmicos do GEPsE ficaram responsáveis pela organização da ordem, revisão e formatação dos textos.

Além disso, o GEPsE, por ter uma linha de pesquisa voltada para este público, recebeu o convite para escrever um capítulo em forma de artigo. Foi publicado então, um estudo em forma de relato descrevendo a experiência de idosos na pesquisa científica, intitulado “Pesquisa na terceira idade: um relato de experiência de idosos pesquisadores”.

COLETA DE DERMATOGLIFIA COM ATLETAS DE FUTEBOL

Uma atividade realizada pelos participantes do GEPsE de forma extracurricular foi a coleta de dermatoglifia com atletas das categorias de base (sub12 à sub20) e aspirantes da Associação Chapecoense de Futebol (ACF). A coleta contou com a parceria da UNOESC Joaçaba, por meio do empréstimo do leitor dermatoglífico Salus®, desenvolvido pela própria instituição para a leitura, análise e geração de laudos imediatos.

A coleta inteira levou aproximadamente três meses para ser realizada, visto que os atletas e treinadores possuíam particularidades em seus calendários. Participaram em torno de 150 atletas, todos os que compunham as categorias propostas.

PUBLICAÇÃO EM REVISTA/MAGAZINE LOCAL

A Anna Loide “A revista dos empreendedores”, de origem e atuação local (Chapecó e região) fez um convite de publicação mensal ao GEPsE, com a proposta de escrever textos informativos, especificamente na área da saúde e educação física, em seus formatos online e impresso.

Ao longo do ano foram publicados seis textos com os seguintes títulos: i) frequência semanal de treinamento resistido; ii) o treinamento resistido para a saúde e composição corporal; iii) a atividade física e sua importância durante a gestação: indicações e contraindicações; iv) um alerta para a população: em especial para todos aqueles que cuidam da saúde, mesmo que ineficientemente; v) a influência da ordem dos exercícios em um treinamento de musculação; vi) obesidade e atividade física para crianças e jovens.

PROJETOS DE PESQUISA E PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS

No seu primeiro ano o GEPsE teve um projeto de pesquisa selecionado para bolsa de pesquisa PIBIC/UNIEDU 2018-2019, intitulado “Efeito agudo de um programa de exercício físico em diferentes condições ambientais sobre o estado de humor de idosos” da acadêmica Eduarda Borsoi sob orientação do Professor Rafael. O artigo desse projeto será submetido em dezembro de 2018.

Referente às pesquisas publicadas, destacam-se as que se iniciaram ainda no Laboratório de Fisiologia do Exercício sob orientação do Professor Rafael, sendo elas em artigos: i) Efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade na Revista Ciência & Trabalho; ii) Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor na Revista ConScientiae Saúde; iii) Motivação para a prática de atividade física em adolescentes do ensino médio na Revista American Journal of Sports Training; e em Capítulos de Livro: i) Nível de atividade física e estado de humor em profissionais de Educação Física no município de Coronel Freitas – SC no livro Boas práticas na educação física catarinense 4 edição; ii) Pesquisa na terceira idade: um relato de experiência de idosos pesquisadores nos anais da IX Jornada Catarinense de Geriatria e Gerontologia.

PROPOSTAS DE CONTINUIDADE

Em 2018 foram realizadas atividades que auxiliaram no desenvolvimento do senso de pesquisador e na busca pelo conhecimento baseado em

Inserção na comunidade

evidências, contudo, nem todos os objetivos do GEPsE foram alcançados no decorrer desse período. A proposta para o ano de 2019 é a de realizar pesquisas com intuito de verificar a ecologia e validade das respostas por meio da aplicação de um mesmo questionário pelos acadêmicos e pelos idosos pesquisadores.

O GEPsE propõe uma terceira linha de pesquisa mais ampla, avaliando os aspectos psicológicos e fisiológicos do exercício físico em diferentes populações e ambientes.

Imagens relacionadas
Reunião com as idosas



Fonte: os autores.

Coleta de dermatoglia



Fonte: os autores.

Anna Loide

A atividade física na gestação
Indicações e contraindicações

A atividade física é um componente essencial para o bem-estar físico de qualquer pessoa, principalmente em mulheres no período gestacional. Alguns estudos populacionais realizados no Brasil demonstram baixíssima adesão à atividade física neste público, evidenciando que 80% das mulheres classificaram-se como sedentárias.

Somente em 2002, o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (CAOG) reconheceu e sugeriu a prática de atividades físicas para gestantes como algo seguro e benéfico. Por conta disso, ainda há uma enorme lacuna a ser preenchida quanto a análise mais detalhada de como realizar estas atividades. Nesse período o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas elaborou um caderno de orientações, estabelecendo algumas contraindicações e recomendações quanto a prática de atividade física. São contraindicações absolutas (não deve realizar atividades físicas se possuir) e relativas (depende do nível do comprometimento) para se realizar atividade física:

Contraindicações Absolutas:

- ! Doença cardíaca;
- ! Doença pulmonar restritiva;
- ! Incompetência ístmocervical;
- ! Gestação múltipla (após 30 semanas);
- ! Sangramento durante a gestação;
- ! Placenta prévia;
- ! Trabalho de parto prematuro;
- ! Ruptura prematura de membrana;
- ! Hipertensão arterial não controlada.

Contraindicações Relativas:

- ! Anemia (hemoglobina menor que 10mg/Dl);
- ! Arritmia cardíaca;
- ! Bronquite;
- ! Diabetes não controlada;
- ! Epilepsia ou doença da tireoide;
- ! Hipertensão arterial crônica;
- ! Obesidade ou desnutrição;
- ! Restrição de crescimento fetal;
- ! Fumante em excesso;

Estilo de vida sedentário.
Quanto ao tipo, intensidade e período de realização dos exercícios físicos, segundo os autores Nascimento e colaboradores (2014) precisamos seguir algumas recomendações, divididos por trimestres, os quais estão resumidos no quadro:

	Tipo de exercício	Inten sidade	Frequência	Observações e cuidados
1º TRIMESTRE	Aeróbico, musculação, alongamentos e fortalecimento de músculos do assoalho pélvico.	Leve	3x na semana *	Período de maior risco. Evitar manobra de Valsalva em treinos de resistência
2º TRIMESTRE	Aeróbico, musculação, alongamentos e fortalecimento de músculos do assoalho pélvico.	Leve a moderada	3 a 5x na semana, podendo intercalar aeróbicos com treinos de fortalecimento muscular*	Cuidado com posição supina por tempo excessivo e com alongamentos em tenões
3º TRIMESTRE	Aeróbico, musculação, alongamentos e fortalecimento de músculos do assoalho pélvico	Leve a moderada	3x na semana*	Adaptações serão necessárias por causa do comprimento uterino, portanto, evitar posições desconfortáveis.

Augusta Kuper, acadêmica de Educação Física da Unesc, Dapera e professora Rafael Laux

Fonte: Anna Loide

Anais da IX Jornada Catarinense de Geriatria e Gerontologia.

IX JORNADA CATARINENSE DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA

Rafael Cunha Laux
Sandra Maria Toffolo
Alessandro Verffel
Clodoaldo de Sá
Leoni Terezinha Zenevitz

Fonte: Editora Unoesc

Última Reunião do GEPsE com os idosos em 2018



Fonte: os autores.

Última Reunião do GEPsE em 2018



Fonte: os autores.