bionews

BOLETIM DO SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

UFPR Biológicas · UFPR · aspec

nº91
07/04/2015

VENHA DE BICICLETA, MAS COM SEGURANÇA!

No Bionews 88 nós falamos sobre a opção do transporte cicloviário em nossos deslocamentos. Além da questão da sustentabilidade, o ideal é que esta condução seja feita com segurança. O Código de Trânsito Brasileiro prevê para as bicicletas a utilização de campainha, sinalização noturna, dianteira, traseira, lateral e nos pedais, e espelho retrovisor do lado esquerdo.

*O site/link: **http://www.escoladebicicleta.com.br** traz outras dicas para que o seu deslocamento aconteça com segurança:*

1

Óculos de proteção: importantes nas condições de meio ambiente que temos hoje. O olho é um órgão delicado e a visão não tem preço. Não compre óculos de má qualidade ou falsificado!

2

O capacete deve ter múltiplos ajustes, proteção de nuca acolchoada e ser bem ventilado. Viseira é interessante.

3

As luvas devem ser feitas de tecido que "respira", almofadadas e em couro na palma da mão.

4

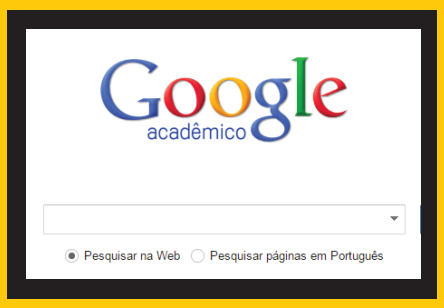
Tênis ou calçados de sola que não escorreguem no pedal. Mantenha os cadarços presos para que eles não enrosquem no pé de vela e coroa. Evite solados de cravos altos, que tiram a posição correta de apoio do pé no pedal.

PROFISSIONAIS DO SCB ESTÃO ENTRE OS MELHORES EM RANKING

Na última semana, o grupo espanhol de pesquisa Cybermetrics Lab publicou um Ranking com os 3000 cientistas com maior número de citações no Google Acadêmico. A lista é organizada em ordem decrescente pelo "fator H", uma espécie de nota usada para medir o grau de impacto da produção científica de um pesquisador.

Dos 23 pesquisadores da UFPR constantes na lista, 9 são do SCB, o que mostra a pujante participação do nosso Setor na produção científica de nossa instituição segundo os critérios adotados pelo instituto. São eles, pela ordem: David Mitchell, Rosana Moreira da Rocha, Walter Boeger, Sergio Gregório da Silva, André Rodacki, Fernando Passos, Renato Goldenberg, Marcio Pie e Paulo de Tarso Chaves.

De acordo com o site da Cybermetrics Lab, os dados foram coletados durante a primeira semana de fevereiro de 2015, com base nos perfis públicos dos investigadores que trabalham em instituições do Brasil em todas as áreas da Ciência.



OBRAS NO SCB – PISTA DE ATLETISMO

As obras de reforma da pista de atletismo da UFPR começaram dia 7 de janeiro deste ano e têm prazo de 6 a 8 meses para serem finalizadas. As más condições da pista antiga darão lugar a um revestimento igual ao das pistas oficiais, que serão utilizadas nas Olimpíadas no próximo ano, o que servirá de apoio aos esportes individuais e como legado do evento. A obra foi financiada pelo Ministério do Esporte no valor de 8 milhões de reais.

Durante o período de obras, os estudantes precisam procurar outros lugares para treinar, como o Parque Barigui e a Academia da UFPR.

Pista em reforma
Foto: Marcia Faustino

QUER FAZER EXERCÍCIOS E CONTRIBUIR COM UM PROJETO DE PESQUISA? SAIBA COMO!

Você é mulher, tem de 25 a 50 anos, está com sobrepeso ou obesidade, não fuma e não costuma fazer exercícios físicos? Então esta é a sua oportunidade para uma mudança de hábitos!

Um projeto do Laboratório de Fisiologia do Exercício, do Departamento de Educação Física, está selecionando 18 mulheres com este perfil para um programa de exercícios, que faz parte de uma pesquisa realizada pelo doutorando Sandro dos Santos Ferreira, sob a orientação do Prof. Sergio Gregório da Silva.

Durante 30 minutos, três vezes por semana, as voluntárias serão separadas em grupos que serão submetidos a um dos dois tipos de atividades: o exercício autosselecionado e o exercício intervalado de alta intensidade.

Sandro explica que muitas pessoas não fazem exercício e quando o fazem, "ajustam" a intensidade de forma a ser mais prazerosa e confortável. É o chamado exercício autosselecionado. "É mais ou menos o que temos pesquisado em nosso laboratório nos últimos anos", explica o pesquisador.

O exercício intervalado de alta intensidade, também conhecido como HIIT (High-Intensity Interval Training) combina breves períodos de atividade intensa, com períodos de baixa intensidade. Esse tipo de intervenção está sendo muito divulgado pela mídia e academias de ginástica atualmente. De acordo com Sandro, outras pesquisas já comprovaram que, com um menor tempo de atividades durante a semana, o exercício intervalado de alta intensidade tem efeitos semelhantes, ou superiores, ao exercício contínuo, o qual, por sua vez, se baseia numa mesma série, sem mudanças de intensidade durante toda a sessão.

Além dos efeitos fisiológicos (alterações metabólicas, condicionamento, emagrecimento), o programa servirá para investigar como as pesquisadas percebem o exercício e se motivam.

"O que acontece muito é o fato das pessoas começarem um exercício e logo desistirem. No caso das mulheres com excesso de gordura corporal há dificuldades com emagrecimento e nós queremos saber se esta percepção vai além da balança. Pois se o exercício promover benefícios mas a pessoa não se sentir bem com a prática, logo vai desistir e o resultado vai embora", enfatiza Sandro.

Ficou interessada? Então entre em contato pelos emails sandroferreiraef@hotmail.com , sandroferreiraef@gmail.com ou pelos telefones 88315331, 85051031 ou 30374214.

DICA DE LEITURA NA ÁREA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

No artigo "A cultura escolar da educação física no EJA: o paradoxo entre a ruptura com a noção de atividade e a falta da prática corporal", redigido por Mariana Purcote Fontoura e Santiago Pich, trata de discutir uma problemática surgida de uma tendência constatada no EJA- Educação de Jovens e Adultos, qual seja: oferecer aulas de Educação Física meramente teóricas a esse público. Mariana Fontoura é Graduada em Educação Física pela UFPR e Mestranda em Educação nessa mesma instituição.

Pra quem curte a temática, vale a pena dar uma conferida!

Link: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5843/pr.5843.pdf

A relação teoria e prática e sua mútua recursividade é discutida no artigo de Pich e Fontoura.
Foto: ASPEC

BIONEWS é um boletim eletrônico de publicação semanal do Setor de Ciências Biológicas da UFPR.

DIREÇÃO DO SETOR - PROF. DR. LUIZ CLÁUDIO FERNANDES

VICE-DIREÇÃO DO SETOR - PROF. DR. FERNANDO MARINHO MEZZADRI

PRODUÇÃO - ASSESSORIA A PROJETOS EDUCACIONAIS E DE COMUNICAÇÃO – ASPEC

COORDENAÇÃO - FRANCINE ROCHA

REDAÇÃO, EDIÇÃO E REVISÃO, - JOÃO CUBAS, MARCELA CASSOU

APOIO ADMINISTRATIVO - EVALDO AMARAL

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO - CAMILA CIBELE DE ALMEIDA

Envie sugestões e notícias para a ASPEC por suas formas de contato.

aspec.bio@ufpr.br (41) 3361-1549 http://www.bio.ufpr.br/portal/aspec/ https://www.facebook.com/aspecbio/