

Pesquisadores da UFPR avaliam efeitos de treinamento para corredores de rua

Nos últimos anos, houve aumento do número de corredores de rua em Curitiba. De acordo com a Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude da capital, 48 mil atletas participaram dos circuitos de corridas da Prefeitura em 2018.

Para medir o desempenho desse público e solucionar algumas lacunas existentes no meio competitivo, os pesquisadores Danilo Leonel Alves e Crystina Linhares Batista Pinheiro Bara, do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFPR estudam o efeito de diferentes tipos de treinamento em corredores de provas de 10km.

Danilo e Crystina selecionaram 28 atletas, que se submeteram a várias avaliações. Na primeira fase, houve medições do consumo de oxigênio; frequência cardíaca; análise sanguínea; composição corporal; potência muscular e a percepção de esforço em provas de 10 km.

Em seguida, os atletas foram divididos em dois grupos de 14 pessoas e participaram de oito semanas de treinos. O primeiro realizou 90 minutos de treinamento de corrida, enquanto o segundo fez 60 minutos de treinamento de corrida e mais 30 minutos de treinamento neuromuscular.

Os treinamentos ocorreram cinco vezes por semana, sendo no mínimo três, na pista de atletismo da UFPR. Após o término dessa fase, os atletas foram reavaliados utilizando os mesmos testes do momento inicial.

De acordo com Danilo, um dos desafios da pesquisa foi manter os participantes durante todo o período avaliativo. “Os atletas dividiam as suas rotinas diárias (trabalho, família, lazer) com os treinamentos prescritos. Assim, tivemos que abrir três horários de treinamentos para aumentar a aderência dos atletas”.

Outra limitação estava nos instrumentos utilizados no estudo. Como não havia no Departamento de Educação Física toda a estrutura para a execução do trabalho, os pesquisadores tiveram a colaboração de outras unidades da universidade, como o Departamento de Farmacologia e a Associação dos Servidores da UFPR (Asufepar), além de outras instituições de ensino.

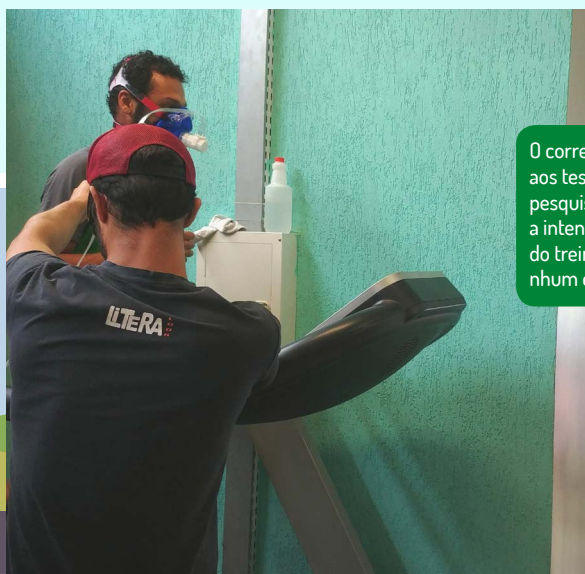
Os resultados encontrados demonstram que o treinamento neuromuscular combinado ao treino de corrida proporcionou melhora semelhante, quando comparado ao treinamento isolado de corrida. Danilo explica que, de acor-



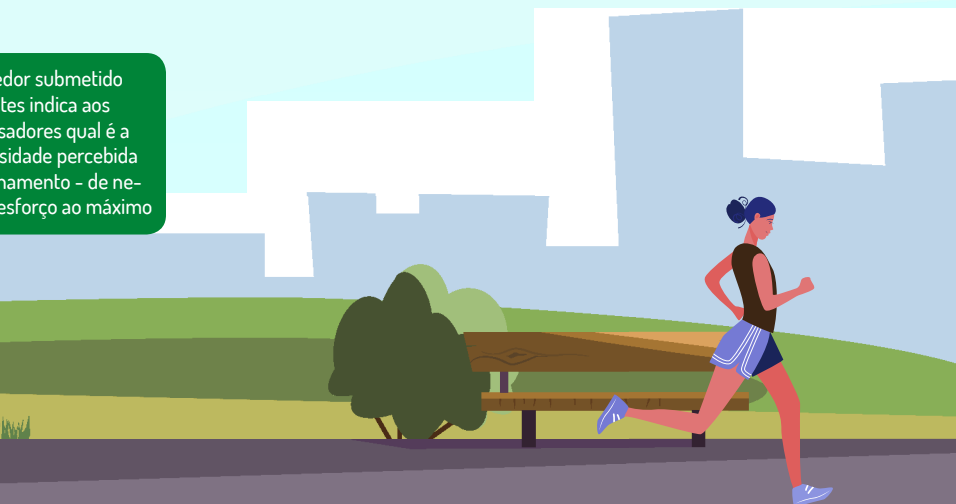
O bolsista de iniciação científica Gustavo Oneda, Danilo Leonel e Crystina Bara, durante os testes aplicados com corredores na Asufepar. Foto - João Cubas - ASPEC

do com os resultados, os corredores podem substituir parte do treinamento de corrida pelo exercício neuromuscular. “Não foram encontrados prejuízos no desempenho em provas de 10km. Esse achado é relevante, visto que uma menor quilometragem semanal de corrida pode reduzir a carga estressora nos ligamentos e articulações”, afirma. De acordo com o pesquisador, o estudo oferece ferramentas alternativas e válidas para serem incorporadas ao treinamento diário de corredores.

Danilo defendeu sua tese de doutorado hoje, dia 11 de fevereiro. Já Crystina está com o mestrado em andamento, em que analisará os dados gerados pelas amostras sanguíneas dos atletas. Esses dados permitirão identificar as alterações bioquímicas ocasionadas pelos dois tipos de treinamento realizado. Danilo e Crystina são membros do grupo de pesquisa do Centro de Estudos da Performance Física da UFPR (Cepefis), coordenado pelo professor Raul Osiecki. O Cepefis tem como objetivos promover estudos, visando o aprimoramento da performance física em atletas, além de determinar as influências das intensidades dos exercícios físicos nas situações de saúde.



O corredor submetido aos testes indica aos pesquisadores qual é a intensidade percebida do treinamento - de nenhum esforço ao máximo



Curso de Fisioterapia firma parceria com centro de capacitação

No último dia 05 de fevereiro, a UFPR concretizou uma parceria de cooperação técnica com a Centro e Instituto Internacional de Aprimoramento e Pesquisas Científicas BuonaVita (CIA-BV).

A partir desta semana, os estudantes da Federal do Paraná terão a oportunidade de vivenciar os conteúdos das disciplinas “Fisioterapia Dermatofuncional” e “Fisioterapia em Saúde da Mulher” em atendimentos gratuitos a adolescentes, com o uso de cosméticos e de equipamentos do CIA-BV. A parceria oferece oportunidade de estágio, aulas práticas e troca de conhecimentos com profissionais de outras áreas – estética, nutrição e psicologia. De acordo com Isabel Piatti, da CIA, a parceria permitirá aos alunos apresentar de forma prática para os profissionais a sua atuação nos tratamentos de acne e estrias, desenvolver capacidade de raciocínio clínico e proporcionar qualidade de vida aos adolescentes atendidos na clínica, entre outras ações.

“A gente vê com bons olhos essa parceria e esperamos que ela se amplie. Para o formação do profissional fisioterapeuta, é extremamente importante essa cooperação que se consolida”, avalia a vice-coordenadora do curso de Fisioterapia, professora Talita Gnoato Zotz. A entidade capacita profissionais que atuam no segmento da estética e fomenta pesquisas e o desenvolvimento tecnológico de inovações para produtos de higiene pessoal, cosméticos e perfumaria.

“Os estudantes vão trabalhar com três grupos inicialmente: por meio da disciplina ‘Habilidades Fisioterapêuticas’, vão atender adolescentes com acne, celulite, estrias e outras questões. Posteriormente, haverá outros dois campos de atuação: oncologia e gestação”, explica Rubneide Barreto Silva Gallo, professora do Departamento de Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia da Universidade.



Participaram do ato de assinatura do termo de cooperação técnica (em sentido horário na foto) Luiz Caramori, as professoras Rubneide Gallo, Talita Zotz e Raciele Korelo, a embaixadora do CIA-BV, Isabel Piatti, o reitor Ricardo Marcelo e o diretor do Setor de Ciências Biológicas da UFPR, Edvaldo da Silva Trindade. Foto: Ray Garbelotti/UFPR

Os graduandos serão voluntários dos projetos sociais EstéticaTeen, Gestar Saudável e Bem viver na Oncologia. “Eu me sinto realizado em poder fazer com que a nossa empresa cumpra a sua função social junto a uma instituição de renome como a UFPR. Isso vai fazer com que os alunos consigam se aproximar da realidade do mercado”, afirma Caramori.

O atendimento para estes projetos é gratuito. Os interessados podem acessar os links acima para participar.

Com informações de Bruna Bertoldi Gonçalves, da SUCOM/UFPR

Estudantes de vários estados participam de Curso na Pós-Graduação em Entomologia



PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO
EM ENTOMOLOGIA
UFPR

Entre os dias 03 e 08 de fevereiro, o Programa de Pós-Graduação em Entomologia da UFPR promoveu a 9ª edição do Curso de Entomologia. A organização recebeu 136 inscritos, dos quais 20 foram selecionados para aprofundarem-se durante cinco dias em estudos dos principais grupos de insetos. O curso teve participantes do Paraná, São Paulo, Mato Grosso, Santa Catarina, Minas Gerais, Amazonas e Rio Grande do Sul.

A programação incluiu módulos teóricos e práticos e, nesta edição, os organizadores publicaram uma nova apostila, para aprimorar o material de apoio. “Os alunos gostaram bastante das apresentações, temos um saldo bem positivo no final em termos de aprendizado” resume Weslly Franco, pós-graduando que participou da organização do evento.

Para os participantes, o curso é a oportunidade de firmar futuras escolhas profissionais. Vinicius Teixeira Lima é aluno da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e já trabalha com entomologia há cerca de dois anos. Depois de conhecer o trabalho desenvolvido na UFPR, se animou a prestar a seleção para o mestrado. “A UFPR é um dos grandes polos da Entomologia. Estou bem tendencioso a fazer a prova daqui ao final do ano”. Na opinião de Ana Carolina Neundorff, graduanda de Ciências Biológicas da UFPR, o curso possibilitou o conhecimento sobre outros insetos que não a de seu foco de estudo: as formigas. “Eu achei as palestras muito bem organizadas e atenderam minha expectativa. Como já faço estágio na área, pretendo fazer a pós-graduação aqui também”, revela.



O curso ocorreu no Departamento de Zoologia da UFPR. Foto - Juliana Barbosa - ASPEC

Pós-Graduação em Genética promove eventos científicos

O Programa de Pós-Graduação em Genética da UFPR promoverá dois eventos científicos em 2020, que já estão com inscrições abertas. Saiba como participar!

Biologia Evolutiva

Entre os dias 20 e 22 de maio, a UFPR sediará a primeira edição do Simpósio Brasileiro de Biologia Evolutiva.

O evento tem o objetivo de discutir temas clássicos de biologia evolutiva à luz de abordagens contemporâneas, acessando temas como evolução da espécie humana, diversificação nas regiões neotropicais e origem da biodiversidade e genética da adaptabilidade, sendo todos esses temas de interesse da comunidade científica.

Haverá palestras com pesquisadores da UFPR e de outras instituições do Brasil e do exterior. Os participantes podem submeter resumos de acordo com as orientações disponíveis no site do evento. As inscrições terão valores promocionais para pagamentos até o dia 31 de março.



I Simpósio Brasileiro de Biologia Evolutiva

20 a 22 de maio de 2020 | Curitiba, PR.

I Simpósio Brasileiro de Biologia Evolutiva

Data: 20 a 22 de maio de 2020

Local: Setor de Ciências Sociais Aplicadas, Campus Jardim Botânico

Inscrições e informações:

<https://simposiobiologico.wixsite.com/meusite>
simposiobiologico@gmail.com

Segurança em experimentos alternativos

Nos dias 28 e 29 de maio, a UFPR sediará o I Workshop 3Rs for Risk Assessment: Successes and Challenges for Safety Assessment.

O evento explorará os sucessos e desafios de métodos alternativos para avaliação de segurança em experimentos alternativos ao uso de animais. De acordo com os organizadores, a reunião também proporcionará um ambiente multidisciplinar composto por profissionais da academia, indústria e governo para discutir as questões mais recentes e novas abordagens de alternativas aos testes em animais.

A programação prevê diferentes sessões, com pesquisadores do Brasil, Alemanha e Estados Unidos. As inscrições para submissão de trabalhos e participação nas palestras já está disponível, com valores a partir de R\$80, para pagamentos até o dia 02 de abril.

Mais informações estão disponíveis na [página do evento](#).



3Rs for Risk Assessment:
Successes and Challenges for Safety Assessment

Workshop 3Rs for Risk Assessment:

Successes and Challenges for Safety Assessment

Data: 28 e 29 de maio de 2020

Local: Auditório Gralha Azul do Setor de Ciências da Saúde - Campus Jardim Botânico, UFPR

Inscrições:

<https://bit.ly/37a89sg>

We Can Do It!



Dia Internacional de Mulheres e Meninas na Ciência

Hoje, 11 de fevereiro, é celebrado o Dia Internacional de Mulheres e Meninas na Ciência. A data é celebrada desde 2015 e tem o objetivo de promover a igualdade da participação de mulheres na ciência, sejam como alunas, exploradoras, inovadoras, engenheiras e inventoras.

De acordo com a Academia Brasileira de Ciências, as universidades públicas são responsáveis por 95% da pesquisa no Brasil e boa parte dela é realizada por mulheres. Para se ter uma ideia, em 2018, 77% dos alunos matriculados na graduação eram mulheres. Na pós-graduação, elas continuavam sendo maioria, 53% dos matriculados. Mas, se elas constituem mais da metade da população discente de graduação e pós-graduação, por

que não são maioria nos cargos mais altos e docência?

"Parte das razões por trás desse quadro está relacionada aos papéis sociais de gênero e à falta de regulamentação para situações específicas, como a licença-maternidade. Embora os principais órgãos financiadores da ciência no Brasil prevejam mecanismos como, o afastamento da pesquisadora ou a prorrogação do pagamento de bolsas após o nascimento de um bebê, o período significa uma pausa na produção científica", relata Marcia

Abrahão, reitora da UnB.

Maria Rita de Assis César, Pró-Reitora de Assuntos Estudantis da UFPR, afirma que "Apesar de ser fundamental a presença feminina, o mais importante nessa perspectiva é a pauta feminista, tanto nos cargos internos e externos da universidade". Maria Rita diz ser importante que mulheres que possuam cargos de gestão, trabalhem em favor de pautas que favorecem os direitos das mulheres e das minorias como um todo.

Neste dia, queremos deixar uma mensagem de reflexão sobre direitos e igualdade; de empatia e sororidade. Nosso Setor é composto de maioria feminina e todas fazem parte da ciência, sejam pesquisadoras ou não. Temos mulheres que colaboram com a limpeza do prédio, outras do corpo técnico que preparam laboratórios, que fazem a parte administrativa, as estagiárias, entre outras. Que neste dia, e em todos os outros, todas sejam valorizadas e respeitadas, pois todas colaboram pelo que o SCB e a UFPR produzem. "Finalmente, não há trabalho que não possa ser feito, e bem-feito, por uma mulher", relata Marcia Abrahão, reitora da Universidade de Brasília.

Louiselene Meneses

BIONEWS É UM BOLETIM ELETRÔNICO DE PUBLICAÇÃO SEMANAL DO SETOR DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA UFPR

Direção do Setor - Prof. Dr. Edvaldo da Silva Trindade
Vice-Direção do Setor - Prof. Dr. Emanuel Maltempo de Souza

Produção - Apoio Setorial a Projetos Educacionais e de Comunicação - ASPEC
Redação, Edição e Revisão - João Cubas, Louiselene Meneses e Marjorie Kauane
Audiovisual - Juliana Barbosa
Projeto Gráfico e diagramação - Marjorie Kauane

aspec.bio@ufpr.br
(41) 3361-1549
<http://www.bio.ufpr.br/>
<http://www.fb.com/blufpr>