

BIONEWS

Boletim do Setor de Ciências Biológicas

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 o 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 Zott. 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 Zott 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. Vinícius 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 Neundorf, 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://simposiobioevo.wixsite.com/meusite>
simposiobioevo@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. Nossa 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. "Afinal, 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 Maltempi 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>