

#### 4- RESENHA DE LIVRO

### **MEDIDAS DA ATIVIDADE DE FÍSICA – TEORIA E APLICAÇÃO EM DIVERSOS GRUPOS SÉRIE TÓPICOS EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE IV, ORGS. MAURO VIRGILIO DA BARROS & MARKUS VINICIUS NAHAS**

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa  
ritapuga@ufam.edu.br

#### **RESUMO**

O NUPAF (Núcleo de Pesquisas sobre Atividade Física e Saúde), localizado no Centro de Desporto da Universidade Federal da Santa Catarina (CDS-UFSC), vem desenvolvendo uma quantidade admirável de estudos, como fator de registro e divulgação, lançou a série Tópicos em Atividade Física & Saúde, este livro Medidas da atividade física – teoria e aplicação em diversos grupos, série tópicos em atividade física e saúde, é o IV título, que foi organizado pelos Professores Mauro Virgílio de Barros e Markus Vinicius Nahas. A obra conta com diversos autores assim nomeados: Adair da Silva Lopes, Karina Daniela da Silva, Edna Aparecida Goulart Pires, Elusa Santin Antunes de Oliveira, Jair Sindra Virtuoso Junior, José Cazuzza de Farias Junior, Maria Ferminia Luchtemberg De Bem, Mario Cesar Pires, Paola Neiza Camacho Rojas, Rodrigo Siqueira Reis, Simone Storino Honda. O compêndio se compõe de 9 capítulos e 11 anexos, no sentido de fornecer ao máximo informações que favoreça reproduções de atividades de pesquisa. O conteúdo procura se referir a todas as faixas etárias e sempre se preocupando em estar devidamente fundamentado sob bases científicas e abordar o assunto de modo direto e breve. É um livro indispensável para quem quiser pesquisar na área da atividade física e saúde.

Palavras Chave: atividade física e saúde, avaliação em atividade física, aptidão física, qualidade de vida.

#### **ABSTRACT**

The NUPAF (Center for Research on Physical Activity and Health), located in the Sports Center, Federal University of Santa Catarina (UFSC-CDS), has developed an admirable quantity of studies as a factor of registration and disclosure, launched the series Topics in physical Activity & Health, this book measures of physical activity-theory and application in different groups, series topics in physical activity and health, is title IV, which was organized by Professors Mauro Virgilio de Barros and Markus Vinicius Nahas, the work has several authors so appointed: Adair da Silva Lopes, Karina Daniela da Silva, Edna Aparecida Goulart Pires, Elusa Santin Antunes de Oliveira, Jair Sindri Junior Virtuoso José Cazuzza de Farias Jr., De Maria Ferminia Luchtemberg well, Mario Cesar Pires, Paola Camacho Neiza Rojas, Rodrigo Siqueira Reis, Simone Storino Honda. The compendium consists of nine chapters and 11 annexes, in order to provide the most information that favors reproduction of research activities. The content seeks to refer to all ages and always worrying about being properly based on scientific study and address the issue directly and soon. It is an indispensable book for those who want to search the area of physical activity and health.

Key words: physical activity and health assessment in physical activity, physical fitness, quality of life

## **OS AUTORES**

Estes fazem parte do NUPAF (Núcleo de Pesquisas em Atividade Física e Saúde) do Centro de Desportos da Universidade Federal da Santa Catarina, o qual foi o primeiro do Brasil e tem se mantido e auxiliado o Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGE). Foi criado om habito de publicações de obras concebidas através dos estudos que são transcorridos.

Os organizadores foram oProf. Dr. Mauro Virgílio de Barros realizou seu mestrado na UFSC e colabora com o mesmo sendo da UFPE( Universidade Federal da Pernambuco) e O Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas, é autor da ideia e Coordena o NUPAF desde seu inicio, é titular UFSC. OProf. Dr. Adair da Silva Lopes, é docente UFSC; os Professores Karina Daniela da Silva, Edna Aparecida Goulart Pires, ElusaSantin Antunes de Oliveira, Jair Sindra Virtuoso Junior, José Cazuza de Farias Junior, Profa. Dra. Maria FerminiaLuchtemberg De Bem, docente CDS-UFSC, Mario Cesar Pires, Paola Neiza Camacho Rojas, Rodrigo Siqueira Reis, Simone Storino Honda percorrem os caminhos da formação entre o mestrado e doutorado em educação Física no Centro de Desportos.

## **A BASE**

Os capítulos 1(Introdução: por que medir atividades físicas habituais), 2 ( Medidas, testes e avaliação: conceitos fundamentais) e 3(medidas de atividades físicas: métodos e instrumentos) preocuparam-se em subsidiar fundamentos para os capítulos posteriores. Conceituam a atividade física como todo tipo de movimentação corporal com gasto energético perceptivelmente maior que o gasto de repouso. Destacam como alguns tópicos que justificam medir atividades físicas habituais como: monitorar os níveis da atividade física da população; determinar a relação entre atividades físicas e diversos indicadores de saúde; avaliar a eficácia de programas que visam promover atividade física; entre outros. Caracterizaram como avaliar a comparação de um dado obtido de modo padronizado, com uma medida de referencia. Consideraram de alta importância selecionar e aprimorar os instrumentos de medida, referente a sua precisão e condições de utilização, lembrando que cada método apresenta vantagens e desvantagens cabendo ao(s) pesquisador(es) elegê-lo e utilizá-lo baseado em seus raciocínios de construção da pesquisa.

Durante todo o livro podemos notar a preocupação pedagógica de oferecer objetivos a serem atingidos com o conteúdo, questões para estudo e sugestão de leitura complementar.

Neste caso classificamos este livro como uma iniciação científica, de modo didático, indo do mais simples para o mais complexo, tomando cuidado em ser compreendido, pois é bastante explicativo.

## **CICLO VITAL**

Do capítulo 4 ao 8 são apresentadas medidas para as faixas etárias desde a pré-escola, idade escolar, adolescência, adultez e faixa do idoso. Importante destacar a preocupação dos autores numa construção que cobrisse o ciclo vital humano.

Para o estudo de pré-escolares disponibilizaram o objetivo e método empregado de vários estudos, considerando a observação comportamental como a mais empregada.

Relativo aos estudos de 7 a 13 anos, idade escolar, interpretaram como um desafio para estudos epidemiológicos, mas entre outros, nos estudos levantados podemos observar na metodologia o uso de: acelerômetro, monitoração da frequência cardíaca, diário de atividade física, questionário, observação comportamental, roteiro de entrevista, pedômetro.

Com adolescentes o autopreenchimento com a presença de aplicador para retirar dúvidas, ou a auto-administração tornam as técnicas mais precisas e consistentes. Uma vez que os mesmos demonstram maior compreensão cognitiva.

Para adultos a atividade física surge como fator da qualidade de vida, os instrumentos são ilimitados, mas tem os padronizados, que são usados com maior frequência.

No estudo de populações idosas os questionários são bastante utilizados, considerando que esta vem crescendo em todo o mundo, dando margem a muitos trabalhos.

## **CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA**

Este capítulo encerra a obra nos legando uma visão geral da avaliação do nível de atividade física. Destacando sua importância para cada grupo populacional. E mais nunca é demais reafirmar os métodos quantitativos, cálculos e padrões de referência.

A classificação do nível de atividade física pode ser diagnosticado como base para o planejamento do programa de atividade física. Pode servir para comparar a

eficácia da intervenção. Os autores destacam como conclusão disto tudo o valor do registro, para programas de atividade física em todas as idades, um instrumento que deve ser usado pelo profissional.

## **REFERENCIAS E INSTRUMENTOS DISPONIBILIZADOS**

Ficou claro tanto nos finais dos capítulos, quanto ao final do texto do livro o cuidado dos autores em nos favorecer como leitores ao acesso a uma gama enorme de títulos que podemos recorrer ao adentrar no metiê da pesquisa neste campo de conhecimento.

Por outro lado também não pouparam esforços em trazer instrumentos consagrados nacional e internacionalmente (traduzidos), o que já adianta em muito quando for planejada uma pesquisa sobre atividade física e saúde em qualquer faixa do ciclo vital humano. Inclusive se for para elaborar novos instrumentos idem.

Caracteriza então fontes para registro e análise dos resultados de intervenções.

## **ANÁLISE DO CONTEÚDO**

Acreditamos na importância deste tipo de literatura para alunos da graduação, que estejam interessados na iniciação e aprofundamento científico. Exatamente pela disponibilização de muitos instrumentos, descrição de aplicação, análise dos mesmos, ainda mais apresentados por pessoas que se aprofundaram neste estudo.

A leitura é de fácil compreensão. Os autores seguem um esquema que foi delineado para os capítulos fazendo com que o leitor entenda a lógica da construção.

O livro pode ser adquirido entrando em contato com o NUPAF-CDS-UFSC através do site: [www.nupaf.ufsc.br](http://www.nupaf.ufsc.br), pois não há distribuição do mesmo na rede de livrarias.

Indicamos o livro para pesquisadores de iniciação científica assim como outros níveis que precisem de referências de instrumentos confiáveis para realizar seu estudo.