INFORMATIVO APUSM®
Edição 33 - 24 de junho de 2022
ASSOCIAÇÃO DOS PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DE SANTA MARIA

PARA NÃO FICAR PARADO

Academia passa a oferecer novas modalidades aos associados

Tem muita novidade na academia da Apusm para quem busca fazer alguma atividade física. Além da musculação e das modalidades já disponíveis, os alunos agora podem participar também das aulas de alongamento e dança de salão. As duas modalidades foram incluídas a partir de solicitações dos associados. Todas são gratuitas.

O coordenador da academia, Everton Ruiz da Silva, explica como funcionarão as modalidades.

– O alongamento é feito em sessões de 20 a 30 minutos, com orientação de um dos nossos instrutores. Traz benefícios como fortalecimento muscular, flexibilidade, melhora a mobilidade, promove a liberação miofascial e evita contraturas. As turmas iniciam no dia 30 de junho, a partir das 8h30min – explica o instrutor.

Além disso, a dança de salão é outra novidade que chega para complementar as modalidades já oferecidas.

– Essa foi um pedido que teve muita procura. Já estamos com uma turma fechada e lista de espera. As aulas ocorrem sempre às quintas-feiras e serão ministradas pela professora Bianca Strubinsky. Os alunos vão aprender ritmos como sertanejo, gaúcho, e a bachata, um ritmo criado na República Dominicana inspirado em bolero, tango e chá-chá-chá. Ou seja, ninguém vai ficar parado – garante o instrutor.

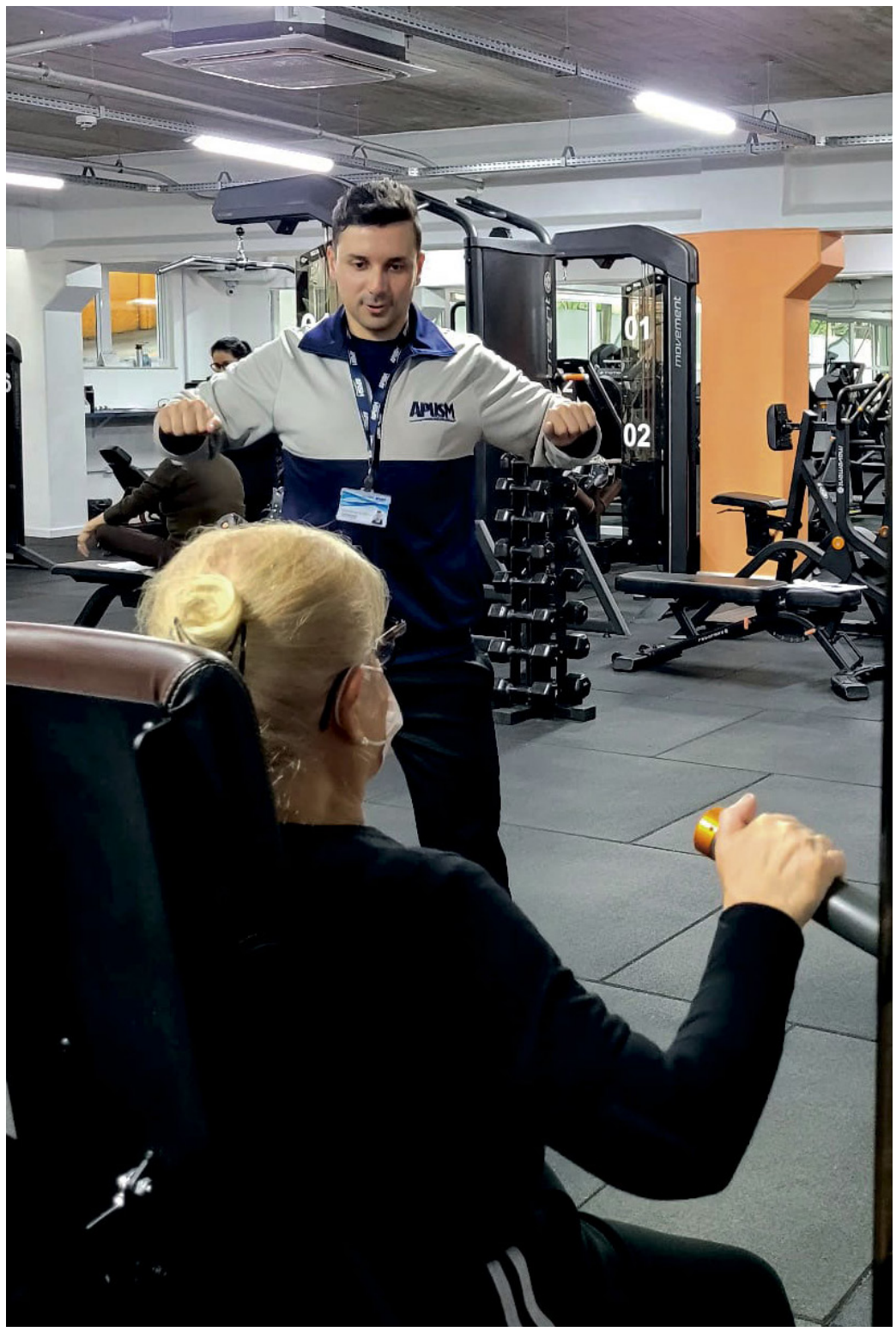
UM LEQUE DE OPÇÕES

O coordenador da academia ressalta que, com a implementação dessas duas modalidades a Apusm passa a oferecer oito opções de atividades gratuitas para quem busca saúde e bem-estar junto da entidade. São elas a musculação, o yoga, o pilates solo, aulas de ritmos e o treinamento funcional. Isso sem contar nas atividades de musicalização infantil ofertadas para as crianças.

– A entidade está chegando ao patamar de atender diferentes perfis de públicos, desde as crianças até os aposentados. E a ideia é esta, garantir cada vez mais acesso a qualidade de vida dos nossos associados, independentemente da idade. Crescemos muito nesse sentido no último ano e percebemos que temos grande procura. Acredito que as pessoas estão mais conscientes em cuidar da saúde depois da pandemia, entenderam a importância da prevenção. Hoje, são cerca de mil frequentadores da academia toda a semana – acredita o educador físico.

E vem mais novidades por aí. Em breve, a Apusm irá disponibilizar treinamento para corrida de rua. Os instrutores já estão capacitados.

Entre em contato (55) 3221-4856 para saber mais e como se inscrever nas modalidades oferecidas. Se preferir, acesse o site *www.apusm.com.br*



O educador físico Éverton Ruiz da Silva é quem está à frente da gestão da academia e das atividades

O QUE É DISPONIBILIZADO

Treinamento funcional:
segundas, quartas e sextas

Dança de salão:
quintas-feiras

Yoga:
segundas, terças e quintas

Ritmos:
segundas, quartas e sextas

Pilates solo:
de segunda a sexta

Musculação:
segunda a sábado

Musicalização infantil:
quintas feiras

Promoção 'Seu amor vale o esforço' entrega prêmio para os vencedores do desafio de mais tempo na prancha
PÁGINA 3

De escolinhas de futsal e voleibol até uso para prática de esportes, ginásio será inaugurado em julho
PÁGINA 3

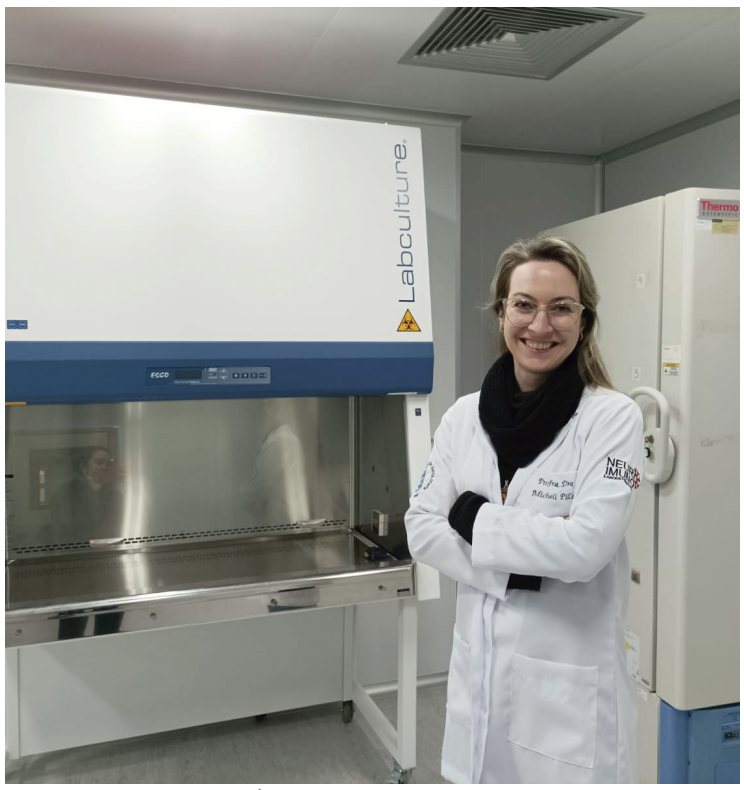
Uma enquete mostra qual a tática dos frequentadores da academia para praticar exercícios mesmo no frio
PÁGINA 4

Laboratório da UFSM trará mais segurança para pesquisas contra microrganismos

A partir do dia 7 de julho, a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) passará a dispor de um Laboratório de Biossegurança nível 3, um ambiente adequado para o trabalho com patógenos de risco biológico da classe 3, ou seja, com micro-organismos que acarretam elevado risco individual, resultado da exposição por inalação de agentes potencialmente fatais.

A professora chefe do Departamento de Microbiologia e Parasitologia da UFSM, Michele Pillat, explica que este laboratório fornecerá a infraestrutura para a realização imediata de pesquisas que visam compreender a infecção por COVID-19 e identificar medicamentos potencialmente eficazes para o tratamento de indivíduos infectados. Além disso, este laboratório propiciará inúmeros estudos futuros, com diversos agentes infecciosos potencialmente letais.

Segundo ela, a pandemia do novo coronavírus colocou em evidência a grande carência mundial por laboratórios de biossegurança nível 3 (NB-3) para trabalhar com microrganismos potencialmente letais. O Rio Grande do Sul dispunha de somente dois destes laboratórios, que se localizavam na capital (Lacen e PUCrs). De fato, a inexistência de um laboratório com esse nível de biossegurança no interior do estado vinha dificultando bastante a pesquisa básica, desenvolvimento de terapias e vacinas para agentes de alto risco para os humanos, como o novo coronavírus SARS-CoV-2, Influenza A, Zika Vírus, HIV, Mycobacterium tuberculosis entre tantos.



Professora Michele Pilatt é a coordenadora do novo ambiente de pesquisa

– Desde o surgimento da pandemia do novo coronavírus, temos nos dedicado ao estudo de alvos terapêuticos e fármacos para seu tratamento. Entretanto, as pesquisas que conseguíamos realizar em Santa Maria eram bem restritas, pois, por falta de um laboratório NB-3, não podíamos cultivar o novo coronavírus. De fato, muitas de nossas experiências com tal vírus exigiam que nos deslocássemos até o laboratório NB-3 da PUCrs em Porto Alegre, tornado a realização das pesquisas muito lentas – afirma a professora que coordena o laboratório.

Conforma a docente, considerando a localização geográfica de Santa Maria, o Laboratório NB-3 de Neuroimunologia da UFSM poderá atender as demandas de pesquisadores de todo o interior do Rio Grande do Sul, visto que a cidade pode ser acessada a uma distância menor, em comparação ao acesso à Capital, a partir da maioria dos municípios gaúchos.

– Além de colaborar para o desenvolvimento científico e tecnológico da região, pretendemos atender diretamente as demandas por um laboratório de biossegurança NB-3 de diversos Programas de Pós-Graduação (PPGs) da UFSM (tais como Ciências Biológicas - Bioquímica Toxicológica; PPG Farmacologia; PPG Ciências Farmacêuticas; PPG Medicina Veterinária). Em outras palavras, este laboratório irá auxiliar na qualificação das pós-graduações, bem como, da internacionalização das pesquisas – considera Michele.

A equipe do laboratório, que tem infraestrutura instalada no prédio 15B do campus da UFSM, é composta por alunos de graduação, pós-graduação e professores e conta com a mediação do SouDefesa, principalmente na pessoa do Carlos Costabeber.

COMO FUNCIONA

Para comprovar como ocorre uma infecção e buscar novos tratamentos contra patógenos potencialmente letais, é necessário realizar os experimentos com esses microrganismos vivos dentro de uma sala altamente controlada, ou seja, um laboratório de alta biossegurança (NB-3). Esta infraestrutura filtra (esteriliza) todo o ar da sala em 30 minutos e, devido à pressão negativa interna e a presença de duas antecâmaras, o ar sempre entra no laboratório, protegendo o ambiente externo.

Assim, no laboratório NB-3 de neuroimunologia da UFSM, serão realizados projetos de pesquisa e extensão com cultura de células humanas e do novo coronavírus, a fim de identificar alvos para novos medicamentos e compreender os danos pulmonares e neurológicos observados na COVID-19.

Também poderão ser realizados experimentos de cultivo, não somente com o coronavírus, mas também para outros microrganismos classe de risco 3 (tais como Influenza A/H1N1, Zika Vírus, HIV, Mycobacterium tuberculosis e vírus da Peste Suína Africana), contribuindo para a construção científica e tecnológica da região.

Pesquisa de satisfação sobre serviços da academia

Para aprimorar cada vez mais os serviços oferecidos, principalmente na academia da associação, a diretoria realizou uma pesquisa de satisfação entre os frequentadores do espaço. Mais de 250 pessoas responderam aos questionamentos que abordaram assuntos como atendimento, qualificação da equipe, manutenção do ambiente e dos aparelhos, bem como a comunicação e outros.

No primeiro ponto, quanto a recepção durante o atendimento, 86% respondeu que a equipe é muito atenciosa. O segundo quesito, sobre a dedicação dos instrutores durante as atividades, 67% apontaram como muito atenciosos. O ponto seguinte foi quanto à prestação dos serviços da academia como um todo, onde mais de 68% consideraram excelente. O quesito seguinte teve a consideração de mais de 85% como excelente, que foi sobre a limpeza do ambiente. A manutenção dos equipamentos também teve a mesma consideração por 73,6% das pessoas que responderam.

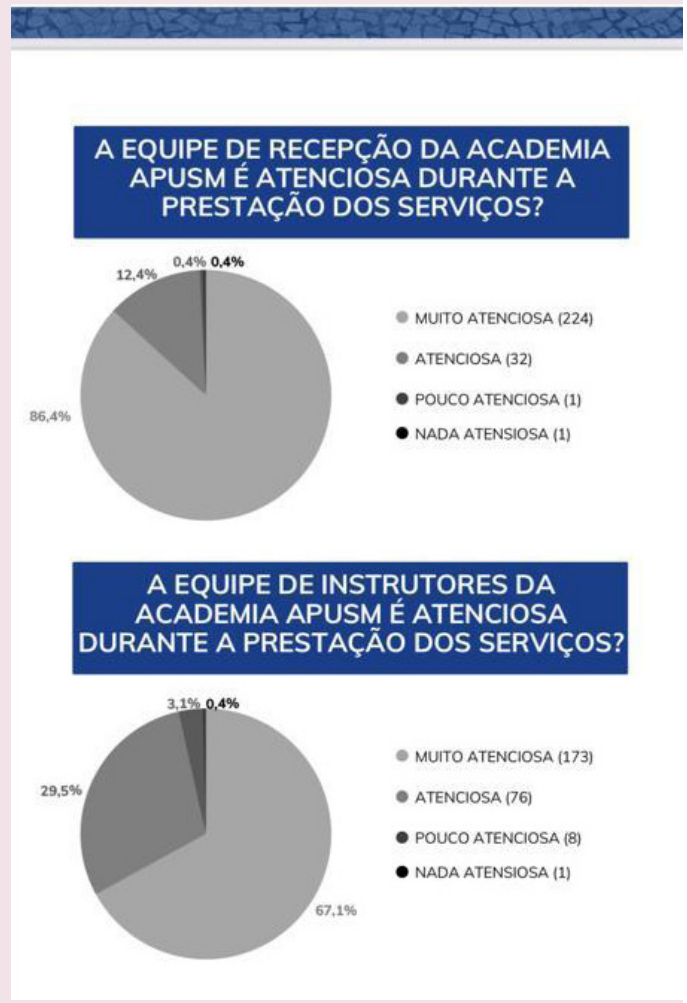
Mais da metade dos participantes da pesquisa apontou a divulgação de horários e agendamentos como excelente, seguido de 32% como boa.

O conhecimento técnico dos instrutores também foi avaliado na pesquisa e constou entre excelente ou boa para mais de 90% dos respondentes.

Entre as sugestões de atividades oferecidas, a preferida foi a de alongamento seguida de dança de salão, que já tem início previsto (veja na matéria da capa).

Além disso, 56% dos participantes disseram que buscam informações sobre as atividades da academia no site da instituição.

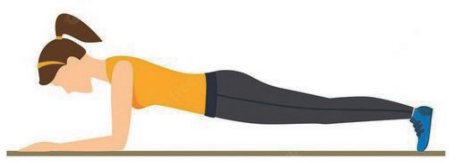
A Apusm trabalha embasada na opinião dos seus associados para garantir o melhor atendimento e serviços aos seus usuários. Qualquer dúvida pode ser sanada pelos canais de contato, que são: telefone (55) 3221 4856, whats (55) 99603-8789, Instagram *@apusm_*, Facebook *@apusm.santamaria* ou acessando o site *www.apusm.com.br*



Conheça quem são os vencedores do desafio 'Seu amor vale o esforço'

O conceito da posição prancha é bem simples: você sustenta o seu corpo na posição de flexão de braços por um período de tempo definido para tonificar o core, glúteos e a musculatura posterior da coxa, como na imagem em destaque.

No entanto, a prática não é tão simples assim. Requer treino e resistência para manter-se nessa posição por longos períodos. E foi justamente nesse sentido, de desafiar aos alunos da academia, que a direção da Apusm lançou a promoção de Dia dos Namorados 'Seu amor vale o esforço'. A competição consistia em premiar com um vaucher para um jantar com acompanhante no restaurante Santo Garden, anexo à entidade, quem suportasse por mais tempo na posição.



Ao todo, foram 39 participantes em uma disputa bastante acirrada e com tempos surpreendentes.

Entre as mulheres, a grande vencedora foi a advogada Fátima Beatriz Werner Ferreira, 65 anos, que ficou por 7min30s na posição.

– Fiquei sabendo do desafio pelas redes sociais e resolvi participar. Suportei o máximo que pude. Não imaginei que fosse aguentar tanto tempo. Estou muito feliz pelo prêmio. Vou levar o marido ao jantar para que pague o vinho – brincou a vencedora.

Com um menor tempo que Fátima, o vencedor entre os homens foi o professor Roger Gallon, 41 anos. Ele também ficou surpreso com a conquista. No entanto, revelou um pequeno segredo.

– Fiquei sabendo da promoção quando faltavam dois dias para o fim. Então, primeiro treinei para verificar minha condição. Resolvi arriscar, mas não pensei que ficaria mais de três minutos. Superou minha expectativa. Agora, vou comemorar com a família no restaurante – revelou o vencedor.

A entrega dos vauchers aos ganhadores ocorreu na última terça-feira.

Roger e Fátima ganharam um vaucher para um jantar no restaurante Santo Garden

Movimento Tratado Cidadão promove roda de conversa com vereadores no auditório

O auditório da sede da Apusm foi o local de encontro de representantes da associação e do Movimento Tratado Cidadão (MTC) com representantes do Legislativo. Foi durante a roda de conversa do Balcão de Projetos do MTC/APUSM com à Comissão Especial da Câmara de Vereadores para acompanhar o processo de licitação para serviço de coleta e destinação de resíduos sólidos em Santa Maria.

Além disso, a pauta abordou assuntos como o Plano de Saneamento Ambiental/Básico, o Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos em Santa Maria, bem como caminhos delineados para atender demandas (poderes públicos e privados).

– Esta roda de conversa atende ao objetivo do Balcão de Projetos, que é de identificar e auxiliar projetos de utilidade pública na aproximação entre academia e sociedade para potencializar a capacidade de realização com acompanhamento/avaliações e ajustes necessários – destacou a coordenadora do MTC, professora Jadete Lampert.

Leonardo é o professor das escolinhas

Coordenador do ginásio pronto para iniciar atividades

Um grande passo está perto de ser concretizado no que se refere ao ginásio poliesportivo da Apusm. É o planejamento de atividades que serão oferecidas no local, como as modalidades de futsal e voleibol. Para isso, a entidade conta com um profissional capacitado e experiente na área. É o educador físico Leonardo Gasparini Fernandes, 28 anos, formado pela Ulbra e que tem experiência em ministrar aulas em esportes como vôlei, natação, handebol e futsal, além da organização de eventos e competições esportivas. O profissional será o responsável pelas novas atividades e gerenciamento do ginásio.

– É uma satisfação muito grande poder estar aqui para encarar este desafio. Espero contribuir com a minha experiência, fazer com que, principalmente, o projeto das escolinhas cresça e se consolide como mais um serviço de qualidade que a Apusm oferece aos seus associados e dependentes. Que seja referência também a outras entidades – espera Leonardo.

O planejamento prevê que as atividades das escolinhas de vôlei e futsal ocorram nos turnos de manhã e tarde. Os alunos serão direcionados para cada categoria conforme a idade e a demanda de interessados. A proposta é atender crianças e adolescentes filhos dos associados.

Além dos alunos das escolinhas, o ginásio poliesportivo também poderá ser utilizado pelos associados que desejarem reservar horários, no turno da noite, para prática esportiva de vôlei, futsal ou handebol. A inauguração do local está prevista para o dia 19 de julho.

Os segredos para se manter ativo no frio

Frio e preguiça parece que nasceram colados. Basta a temperatura cair para bater aquela vontade de não fazer nada, a não ser ficar encolhido embaixo do edredom, assistindo TV e, claro, comendo. No entanto, mesmo com a chegada do inverno e dias nada convidativos, é importante manter a constância de frequentar a academia. Afinal, praticar atividades físicas garante saúde e bem-estar. A seguir, alguns associados contam qual a tática para não deixar os exercícios de lado. Confira:

"Intercalo a prática na academia com outras atividades. Aqui são três vezes na semana, mas, como faço assessoria para corrida, o treinamento é constante. É preciso disciplina e saber que os exercícios fazem parte da rotina como qualquer outra atividade do dia. Saúde em primeiro lugar"

Graziela Farias
Professora

"Venho, ao menos, três vezes na semana. Nos dias frios e de chuva, a gente vem na força do ódio. Dá vontade de não vir, mas a persistência fala mais alto. Sei que vai fazer falta se eu não vier um dia."

Patrícia Nascimento
Professora

"Minha esposa e eu viemos cinco vezes na semana há três anos. Às vezes, não conseguimos vir juntos, e isso não é desculpa para o outro não vir. A gente coloca como compromisso no dia a dia, arruma um espacinho na rotina e vem, não importa se está frio ou não. Exercício é cuidar do corpo e da mente"

Giani Petri
Professor

"Resultado é a soma de disciplina, com gostar e, às vezes insistência na força do ódio. Tem dias que não dá vontade, mas venho. Só deixo de vir por algum imprevisto. O frio não impede. Do contrário, venho cinco vezes na semana e o frio ou a chuva não impedem. Está estabelecido na minha rotina. Além disso, o lugar aqui é aconchegante, confortável e proporciona interação, deixando a gente acolhido."

Luísa Reghelin Comazzetto
Estudante

"Frequento constantemente há dois anos. Só não venho quando não estou na cidade por alguma lesão. O frio não atrapalha, já que o pensamento é no benefício a longo prazo que o exercício proporciona. Nem sempre estou afim, mas é preciso ter compromisso e foco. Atividade física é questão de saúde."

Lisandra Berleze,
Administradora

"Frequento academia, não por prazer, mas por necessidade, por questão de saúde mesmo. A idade avança e a gente percebe que praticar exercícios fortalece para atividades simples do dia a dia, como até subir uma escada. É uma preocupação com bem-estar e qualidade de vida. Independente do frio, é preciso vir"

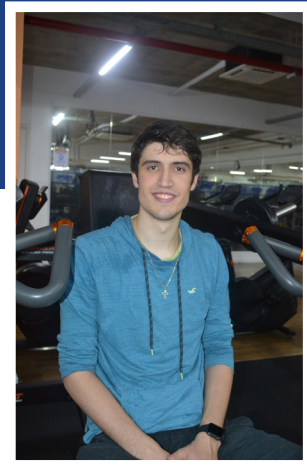
Suziane Bopp Antonello
Professora

"Disciplina é o segredo. Depois de um dia corrido, de estresse no trânsito, a atividade física da academia ajuda a aliviar tudo isso. Não dá para arrumar desculpa. É preciso ter um objetivo e seguir focado. Isso vale para tudo o que for fazer. Venho todos os dias desde que abriu a academia. É por saúde e forma física. Já faz parte da minha rotina diária."

Ivan Henrique Vey
Professor

"Estou iniciando aqui hoje, mas já praticava há tempos em outra academia. A motivação é manter a saúde, não importa se em dias frios ou de chuva. Não pode parar, pois é justamente esse dia que tu não vens que faz a diferença e a gente vê que vale a pena. É preciso disciplina e o corpo acostuma."

Breno Bopp Antonello
Estudante



FOTOS: DIOGO BRONDANI