

*Sonhe com o que você quiser. Vá para onde você queira ir.
Seja o que você quer ser, porque você possui apenas uma vida
e nela só temos uma chance de fazer aquilo que queremos.
Tenha felicidade bastante para fazê-la doce.
Dificuldades para fazê-la forte.
Tristeza para fazê-la humana.
E esperança suficiente para fazê-la feliz.*
(Clarice Lispector)

Sonhar na vida com uma pesquisa que faça sentido para a existência, que nos permita sermos melhores no cuidado conosco e com os que nos cercam é parte integrante dos espaços acadêmicos. Não sabemos se é o mais divulgado, o mais afirmado ou o mais desejado entre a maioria, mas é certo que ocupam os blocos de anotações de muitos que transformam problemas da realidade em perguntas para a investigação, dando um direcionamento para as escolhas de métodos, de referenciais teóricos, de técnicas e instrumentos de análise os mais acurados possíveis.

Doce, forte e humanos são os desejos da poesia para embalar nossa vida, com seus sonhos, esperanças, buscas, deslocamentos e afirmação do tempo presente. Nesse sentido, podemos compartilhar as belezas dos trabalhos acadêmicos que ampliam os horizontes da área ao se preocuparem com adolescentes, adultos, idosos, homens e mulheres, atletas ou escolares, envolvidos ou não com a atividade física.

A avaliação do nível de stress, no período de pré-competição em pessoas corredoras de rua de ambos os sexos permitiu observar de maneira preliminar que não há correlação significativa entre as variáveis stress, sexo e faixa-etária, bem como, percebe-se que a corrida de rua, mesmo extenuante como a maratona, não pode ser apontada como fator que compromete a saúde psicológica do praticante amador. Outro estudo, que buscou analisar o efeito de uma dieta pobre em carboidrato sobre o primeiro limiar de transição fisiológica identificado, a partir da análise do comportamento da variabilidade da frequência cardíaca, em teste progressivo em ciclo ergômetro, sugere que tal limiar pode ser alterado com a manipulação dos teores de carboidratos na dieta.

Vários estudos têm tentado analisar quais as principais adaptações provocadas pelo exercício resistido sobre o sistema cardiovascular, em indivíduos aparentemente saudáveis ou em portadores de cardiopatias. Observa-se em grande parte dos estudos que o exercício resistido promove agudamente reduções significativas na pressão arterial em jovens e em hipertensos. Contudo, a magnitude dessas alterações pode variar de acordo com o protocolo de exercício adotado. Em outra revisão de literatura o tema foi a hidratação e sua importância na reposição hídrica durante a prática do exercício físico. Tal perda pode acarretar desidratação, alteração do equilíbrio hidroeletrólítico, dificuldade de efetuar a termorregulação e, desse modo, representa tanto um risco para a saúde como pode causar uma queda do desempenho esportivo. Por isso são sugeridas estratégias que facilitem a hidratação do atleta durante o exercício, que devem ser baseadas em mecanismos como temperatura e micronutrientes presentes no líquido.

Entre os estudos publicados nesta edição encontra-se o de avaliação postural em equipes das mais variadas modalidades esportivas como forma de prevenir e minimizar os riscos de lesões entre os atletas. A partir de um inventário das queixas de dor, praticantes do voleibol foram avaliadas e observa-se que todas as atletas apresentam alterações posturais, demandando o uso da fisioterapia como forma de avaliação e prevenção de possíveis lesões. Outro estudo com foco no público de mulheres adultas ocupou-se em comparar o equilíbrio postural em duas faixas etárias. Conclui-se que as mulheres adultas na faixa etária maior demonstram melhor controle do equilíbrio que as adultas mais jovens, o que fornece indícios para um não completo controle da estabilidade no princípio da vida adulta. No intuito de

analisar o esquema corporal, o nível de atividade física e a associação existente entre estas variáveis, em grupos de mulheres e homens, foram realizados estudos. Estes trouxeram como resultado que os homens apresentaram uma maior porcentagem de indivíduos hipoesquemáticos e com esquema corporal adequado e as mulheres uma maior porcentagem de hiperesquematia. No entanto, não houve associação entre o esquema corporal e o nível de atividade física.

No âmbito escolar três estudos trazem contribuições relevantes, um deles avalia os diversos fatores que podem afetar o desempenho motor, físico e mesmo cognitivo da criança em fase de escolarização, trazendo prejuízos à aprendizagem dos conteúdos escolares e das habilidades motoras. Nesse sentido percebeu-se que há processos do desenvolvimento motor relacionados com o nível de aptidão física em escolares com dificuldade de aprendizagem e tais elementos podem ser trabalhados conjuntamente enfrentando tal dificuldade. Em outra dimensão escolar identificam-se as implicações sociais oriundas dos jogos e atividades lúdicas nas aulas de educação física escolar e o desenvolvimento da autonomia da criança e melhora de suas relações interpessoais, com base na concepção construtivista de aprendizagem, no ensino fundamental. Um estudo apresenta o uso da música, em especial a paródia, no processo educativo para tratar os conteúdos conceituais de Educação Física e Saúde, como benefícios da atividade física, doping no esporte, exercício e hipertensão, exercício e obesidade; exercício e osteoporose, doenças sexualmente transmissíveis, noções de primeiros socorros entre outros. Outra preocupação com o público adolescente aborda o uso de bebidas alcoólicas e o risco de dependência e de repercussões adversas à saúde. Nesse sentido, estudos em modelo animal foram realizados inferindo-se uma sinergia entre restrição, etanol e/ou exercício, o que poderá acarretar efeitos deletérios à saúde.

Dois estudos dedicam-se a avaliar os benefícios do Tai Chi Chuan e da dança de salão na vida das pessoas que o praticam. Considerando serem estas atividades não competitivas, observa-se grande ganho na qualidade de vida. Os resultados do Tai Chi Chuan indicam que é eficaz na melhora da capacidade funcional e qualidade de vida em homens idosos com baixa densidade mineral óssea. A dança de salão, por sua vez, é uma forma de manifestação corporal que promove união corpo-mente-emoção e influencia sobre os aspectos psicológicos e fisiológicos do ser humano, podendo contribuir para o nível de satisfação com imagem corporal de indivíduos iniciantes.

No convite da poesia para viver intensamente a vida porque possuímos *apenas uma vida e nela só temos uma chance de fazer aquilo que queremos*, quiçá as pesquisas que acontecem no cotidiano acadêmico nos permitam viver melhor e dar lugar à sentença poética: “*Sonhe com o que você quiser. Vá para onde você queira ir. Seja o que você quiser*” e viver a vida com qualidade e intensidade!

Profª Drª Tânia Mara Vieira Sampaio
Prof. Me Junior Vagner Pereira da Silva
Editores