

Eu sempre sonho que uma coisa gera,

Nunca nada está morto.

O que não parece vivo, aduba.

O que parece estático, espera.

Adélia Prado

O desejo de nosso periódico acadêmico é compartilhar pesquisas e ações junto a grupos sociais e em laboratórios que apontem novos sentidos para a vida integral das pessoas. O conhecimento pode ser pensado no embalo das linhas poéticas de Adélia Prado, como algo que gera, aduba e espera tempos apropriados para apontar seus frutos. Em uma perspectiva de que a vida digna se prolonga e se afirma ainda que sua aparência seja de algo não vivo ou estático. A dinâmica da vida é exigente e traz em seu bojo a força da geração de novos momentos possíveis, um sonho de gestação que supera processos de morte que se anunciam cotidianamente. As pesquisas aqui compartilhadas têm compromissos com a superação e enfrentamento dos processos de ameaça à vida.

Entre os artigos trazidos nesse periódico estão diversos que apontam uma expressiva preocupação com a saúde de mulheres. Entre elas estão grupos de várias gerações, jovens, idosas, adultas, em situações de sobrepeso, de gestação, de dores como as provocadas pela fibromialgia, problemas posturais entre outros. A combinação gestação e atividade física, por meio de programas de exercícios orientados durante esse período têm sido estudadas na perspectiva de oferecer os cuidados necessários e os pontos de alerta para uma prática de atividade física segura na gestação, para a mulher e o bebê.

Ao estudar a eficácia do método Pilates em melhorar a postura e a flexibilidade em mulheres mais velhas com hipercifose, identifica-se não apenas este benefício como a possibilidade de contribuição para reduzir a gordura corporal. Outro estudo que associa a questão do sobrepeso em mulheres adultas identifica resultados importantes em praticas continuadas de treinamento de ciclismo indoor sobre a composição corporal e o nível sérico lipídico deste grupo. Uma pesquisa em modelo animal apresentada neste número também está buscando estratégias para a prevenção de doenças cardiovasculares e aumento de peso, ao estudar sobre alimentos funcionais e seus efeitos benéficos para a saúde humana.

A perspectiva de que a atividade física é fundamental para a saúde integral, leva a pesquisa na área a propor uma variedade de opções, se Pilates e ciclismo indoor, associados a dietas são importantes, outros estudos apontam a caminhada como outra possibilidade importante para a qualidade de vida de mulheres com síndrome da fibromialgia, ao melhorar o domínio da auto-eficácia para lidar com outros sintomas. Outros estudos focalizam a população de jovens mulheres atletas de ginástica rítmica para analisar a maturação biológica e desempenho da força, constatando que a idade óssea é maior do que a cronológica, sendo que as maturações sexuais e ósseas não causam impacto no desempenho da força, o que é importante ao pensar na vida destas mulheres após a prática deste esporte por muito pouco tempo.

Considerando que o número traz muitos estudos com mulheres, cabe ressaltar que não faltam estudos que tenham os homens como seus sujeitos importantes para o debate sobre saúde, em sintonia com o enfoque do Ministério da Saúde que se preocupa em desenvolver uma conscientização nacional sobre a saúde do homem. Nesse sentido, há também estudos que trazem a população de homens e mulheres em proporcionalidade semelhante para apontar para uma saúde coletiva mais acurada para ambos.

Um dos estudos ocupa-se de verificar em um grupo de jovens, saudáveis, do sexo masculino, que não praticavam exercício físico regular, a modulação autonômica cardíaca de repouso e na frequência cardíaca de recuperação a partir

da influencia do nível das atividades laborais, de lazer e locomoção. Ao que se percebe a necessidade de atividades físicas sistematizadas e/ou aumento na intensidade das atividades avaliadas no estudo para alcançar os benefícios cardíacos desejados.

A relação entre a aderência e frequência dos indivíduos em programas de atividades físicas e a influência de diferentes níveis de aptidão física foi verificada em um grupo de homens e mulheres que frequentam academias. Pode-se concluir que o fato do indivíduo apresentar uma maior aptidão física aeróbia pode estar associado a uma maior adesão ao exercício e que, não necessariamente um perfil “ativo” ou “menos ativo” influencia no comportamento posterior em relação à regularidade e a frequência das atividades. Também ao propor outro estudo estudantes de Educação Física aparentemente saudáveis, de ambos os sexos, identificou-se que o *Talk Test* é uma ferramenta importante para avaliar subjetivamente a intensidade para a prática de exercício com base na capacidade de manter uma conversa confortável durante o esforço em uma avaliação aeróbia em cicloergometro.

Outros textos estão voltados a pessoas trabalhadoras em serviços fundamentais como educação escolar e segurança pública. Com um grupo de professores de escolas públicas o estudo se propôs a verificar as barreiras percebidas e as etapas de mudança de comportamento relacionadas à prática de atividade física. Entre as barreiras destaca-se a falta de tempo, assim como os três principais motivos que nunca afetam a prática de atividade física foram: incapacidade, medo de lesão e falta de boa saúde, para ambos os sexos. Outra pesquisa preocupada com a saúde de professores e professoras investiga os fatores associados à indisciplina nas aulas de Educação Física e o quanto este aspecto reflete no desempenho e satisfação profissional. De forma geral, verificou-se uma tendência entre os profissionais da educação em eximir os estudantes pelo fracasso escolar, repassando a responsabilidade maior para a família. Outro estudo ocupou-se da avaliação da capacidade cardiorrespiratória em policiais militares, com testes indiretos demonstrando ser uma alternativa eficaz de baixo custo e fácil uso e de grande valia para sua aplicabilidade nas Instituições Militares.

No âmbito da revisão de literatura destacam-se preocupações com o uso de órteses para ciclistas, com a orientação de atividade física na gestação e estudos na área da dança. A pesquisa que se propôs a analisar a função e a prescrição de órteses para correção da pronação da articulação subtalar e antepé de ciclistas observou que não há estudos científicos suficientes para demonstrar a efetividade desta prescrição como medida preventiva de lesões. E no caso da análise da produção científica sobre capacidades físicas e habilidades motoras na dança o estudo encontra a dança, como uma temática pertinente e de interesse para diversificadas áreas do conhecimento e linhas de pesquisa, com necessidade de maior ampliação dos estudos na área da Educação Física.

Ao perceber o conjunto de pesquisas que se apresentam ao nosso debate nos sentimos como Adélia Prado “*Eu sempre sonho que uma coisa gera, nunca nada está morto.*” Por isso convidamos você a ler e debater a produção que ora se apresenta para adubarmos nossas áreas de saber e que na troca de saberes possamos anunciar a espera de frutos singulares que alimentem a vida digna para todas as pessoas.

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