

A Vida

Por muito tempo eu pensei que a minha vida fosse se tornar uma vida de verdade.

Mas sempre havia um obstáculo no caminho, algo a ser ultrapassado antes de começar a viver, um trabalho não terminado, uma conta a ser paga.

Aí sim, a vida de verdade começaria.

Por fim, cheguei a conclusão de que esses obstáculos eram a minha vida de verdade. Essa perspectiva tem me ajudado a ver que não existe um caminho para a felicidade.

A felicidade é o caminho!

[...] Lembre-se:

Felicidade é uma viagem, não um destino.

Alfred Henfil

No desejo de viver a vida de verdade vamos ao encontro das pesquisas que estão sendo realizadas em diversas casas de saber. No presente número da Revista Brasileira de Ciência e Movimento compartilhamos possibilidades de fazer a vida melhor para todas as pessoas. Os estudos apresentados, ocupando de diferentes faixas etárias, trazem olhares diversos para as crianças em idade e atividades escolares, para adolescentes e jovens, adultos e idosos, assim como preocupam-se com a experiência das pessoas que se envolvem em esportes de competição.

No intuito de promoção do estilo de vida saudável, em relação aos hábitos alimentares em escolares de sete a onze anos de idade um dos estudos desenvolveu-se em três momentos distintos, mas interdependentes: Diagnóstico, Intervenção e Reavaliação. Os resultados encontrados indicaram a necessidade de propostas e programas que contemplasse a toda a comunidade no ambiente escolar e familiar. Outro estudo ocupou-se da verificação das alterações posturais em escolares, de ambos os sexos, do ensino fundamental de uma escola verificando, por meio da fotogrametria, que a prevalência de alterações posturais nesse grupo foi alta, estando em acordo com a literatura, sugerindo a necessidade da implantação de programas educativos e preventivos no contexto escolar. Entre os estudos com esta faixa etária e âmbito escolar encontra-se o que analisou a coordenação motora, ou seja, a capacidade do cérebro de equilibrar os movimentos do corpo, mais especificamente dos músculos e das articulações. verificando o desempenho motor através de agilidade, velocidade e energia. Estudando a interação entre maturação biológica, coordenação motora grossa e o estresse em escolares identificou-se que o desenvolvimento motor sofre influências diretas de vários fatores, sendo esses genéticos, ambientais e psicológicos.

Um processo de revisão descritiva de literatura buscou analisar o que os estudos revelam sobre os conteúdos trabalhados nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental, constatando que na maioria destes, nas séries iniciais os jogos, a dança e a ginástica são os conteúdos trabalhados. Contudo, verificou-se que já nas séries iniciais os esportes aparecem como conteúdo principal, condição evidenciada com mais ênfase nas séries finais. Manifestando uma tendência de limitação do acesso e conhecimento de outras manifestações da cultura corporal do movimento em vista da prevalência dos esportes em detrimento de outras possibilidades.

Considerando a adolescência e a juventude um público importante para os estudos que buscam melhor qualidade de vida, um dos estudos ao ocupa-se com a adolescência evidenciou que as rápidas e variadas alterações no domínio cognitivo, afetivo e psicomotor, explicados em parte pela maturação exigem instrumentos adequados para a mensuração deste dado. Neste propósito, o questionário puberal simplificado de Cameron mostrou ser um instrumento fidedigno para classificação maturacional, podendo ser recomendado como um método não invasivo, rápido e prático para avaliação e classificação de maturidade sexual em indivíduos jovens de ambos os sexos. No que concerne à juventude, a aptidão física e sua associação com menor incidência de doença cardiovascular e de mortalidade levou a investigação do consumo máximo de oxigênio e fatores associados em universitários, constatando que esta variável está fortemente associada a uma composição corporal mais favorável.

Na população adulta, dois estudos trazem relevantes resultados. Um deles ao analisar as altas taxas de sobrepeso e obesidade da população mundial, reconhece como necessária a criação de modelos de mensuração da composição corporal que possam ser de fácil aplicação e fidedignos em seus resultados. Nesta perspectiva comparou os componentes da composição corporal obtidos pelas mensurações realizadas com a bioimpedância elétrica, na posição horizontal (supina) e ortostática (vertical). Em ambos os casos, o resultado mostrado pela bioimpedância elétrica apresentou um bom desempenho na identificação simultânea da composição corporal. As comparações entre o método padrão e o em pé, revelaram que no gênero masculino não houve diferenças estatísticas entre um método de mensuração e outro. Porém, no gênero feminino, foram encontradas diferenças estatísticas nas mulheres eutróficas. Outro deles tratou do treinamento de força como indutor de aumentos na força e hipertrofia muscular. Evidenciando que o treinamento aeróbio é capaz de elevar a potência aeróbia, porém a associação entre ambos, conhecido como treinamento concorrente, parece diminuir os ganhos de força e hipertrofia muscular quando comparado ao treinamento de força isolado. O estudo identificou que o protocolo de treinamento concorrente, não promove o efeito de interferência na área de secção transversa de coxa e força muscular de membros inferiores de homens de meia-idade.

Com a população idosa saudável um dos estudos analisou o efeito do vídeo game Wii Fit da Nintendo® sobre o equilíbrio e a marcha. Quatro jogos foram selecionados e visavam o treino de ajustes posturais, estimulando o jogador a realizar oscilações corporais ântero-posterior e médio-lateral. Os resultados mostraram que não houve diferença quando comparado com o grupo controle. Dessa forma, não se pode afirmar que o treino de equilíbrio com o vídeo game em referência tenha sido eficiente para promoção do equilíbrio corporal e capacidade funcional dos idosos estudados. Considerando, o processo de reabilitação, uma frente importante de estudos analisou-se a realidade da bursite subacromial associada à instabilidade multidirecional dá-se através de um programa de fortalecimento progressivo de todo o complexo do ombro. Em pesquisa bibliográfica baseada em cinesiologia aplicada, biomecânica da natação, conceitos de bursite subacromial, estabilidade e instabilidade do ombro e natação evidenciou-se vantagem do meio aquático no processo de reabilitação, bem como pontuais benefícios do nado crawl para a restauração e estabilização da mobilidade articular, juntamente com a reestruturação do engrama proprioceptivo do sujeito patológico.

Na esfera dos esportes de competição há quatro estudos significativos. Na busca de ampliar o conhecimento sobre equipes de futebol do Caribe, um dos estudos traçou o perfil antropométrico, aptidão motora e aeróbia entre jogadores de futebol profissionais e juniores de uma equipe de Trinidad e Tobago. Os jogadores profissionais apresentaram salto horizontal e as potência anaeróbia máxima, média e mínima maiores do que os juniores. Os maiores valores podem estar relacionados ao maior tempo de prática na modalidade indicando a importância de priorizar os treinamentos de potência. No caso da Ginástica Rítmica, uma modalidade com elevado nível de exigência quanto à flexibilidade e força, sendo que os membros inferiores são imprescindíveis neste processo, a pesquisa procurou conhecer a relação existente entre instabilidade articular do joelho e alterações posicionais do membro inferior em atletas dessa modalidade indicando que é fundamental seguir os estudos para que seja possível atuar preventivamente. O rugby em cadeira de rodas, uma modalidade paraolímpica, praticada por atletas tetraplégicos ou que apresentam um quadro equivalente, conta com um sistema de classificação funcional, com sete classes. Neste estudo buscaram-se correlacionar os valores do desempenho motor nos testes de campo com a classificação funcional dos atletas e comparar o desempenho daqueles com baixa e com alta classificação funcional, evidenciando que os últimos tiveram melhor performance nos testes de agilidade e velocidade. Por fim, um estudo descritivo investigou o nível de coesão de grupo e o estilo de liderança dos treinadores de equipes paranaenses de futsal adulto. A partir da comparação com o nível de coesão de grupo em função do estilo de liderança do treinador, foi encontrada diferença significativa nas dimensões integração no grupo-tarefa e atração individual para o grupo-tarefa, evidenciando que as equipes que possuíam técnicos com estilo democrático apresentaram maior nível de coesão para a tarefa em detrimento às equipes com técnicos autocráticos.

Em uma multiplicidade de abordagens teórico-metodológicas, caros leitores e leitoras da RBCM, vocês têm um amplo espectro de pesquisas e reflexões que podem ajudar na instigante “viagem da vida”, com suas incertas certezas. No desejo de que a parcialidade e a transitoriedade do conhecimento nos animem e não nos paralisem no compromisso de vida digna para todos, convidamos à leitura.

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