

Tecendo a Manhã

*Um galo sozinho não tece uma manhã:
ele precisará sempre de outros galos
De um que apanhe esse grito
e o lance a outro; de um outro galo
que apanhe o grito de um galo antes
e o lance a outro; e de outros galos
que com muitos outros galos se cruzem
os fios de sol de seus gritos de galo,
para que a manhã, desde uma teia tênue,
se vá tecendo, entre todos os galos.[...]*

João Cabral de Melo Neto

O tecido com o qual se pode tecer a manhã dos saberes precisa que muitos cantos distintos se unam e acordem uns aos outros. Os gritos que tecem os fios de sol para que o amanhecer traga as novidades e afirmem a vida, requer a dimensão de alteridade e esta, em toda sua ampla diversidade, seja afirmada nas pesquisas acadêmicas. Os textos que seguem são convites que desejam ser apanhados e lançados adiante para que a dinâmica do saber prepare a teia da manhã que nos sustentará.

Entre os grupos de pessoas estudadas, o presente número da Revista Brasileira de Ciência e Movimento, ocupou-se, de modo especial, dos jovens e das mulheres, trazendo é claro outras populações, inclusive modelo animal. Em relação à juventude um aspecto preocupante é o do uso inadequado de suplementos alimentares consumidos como uma opção para se chegar a um corpo perfeito e melhora do desempenho físico no menor tempo possível. Em face da facilidade de acesso este recurso tem sido utilizado de forma abusiva com propósito ergogênico e puramente estético. O estudo revela que mesmo aqueles que buscam a orientação por um profissional de nutrição não limitam o consumo de suplementos à prescrição feita. Outro estudo trata da carga de estresse vivido pelos adolescentes diante da realização do exame vestibular. Ao investigar os efeitos do programa de exercício físico moderado, percebeu-se que o exercício físico de intensidade moderada foi capaz de reduzir os níveis de estresse percebido e de cortisol nessa amostra de estudantes.

Buscando identificar os motivos para a prática de exercício físico na experiência de universitários, encontrou-se que a motivação para a prática de exercício físico estava associada à condição física, controle de peso corporal, aparência física e competição entre o grupo de universitários que manifestaram não praticar ou praticar exercício físico há menos de seis meses, enquanto os universitários mais experientes demonstraram significativamente maior motivação direcionada ao controle de estresse, diversão/bem-estar e afiliação. Outro estudo sobre os níveis de atividade física e o sedentarismo na população jovem, em idade universitária na cidade de Buenos Aires, Argentina, demonstrou que o grupo de homens é mais ativo que o das mulheres, no entanto, no quesito sedentarismo não houve diferença significativa entre os sexos.

Considerando o grupo de mulheres adultas, um dos estudos baseou-se nas divergências acerca da influência da flexibilidade sobre a força para avaliar se a aplicação de diferentes volumes no treino da flexibilidade causa efeitos diferentes na força explosiva em mulheres adultas, resultando na constatação de que diferentes volumes de flexionamento estático não causam reduções proporcionais na força explosiva. Contudo, em estudo que relaciona mulheres infartadas, exercícios físicos e saúde, evidencia-se a compreensão da influência de hábitos sedentários com a incidência de doenças cardiovasculares nessa população. Para tanto, buscou-se comparar o efeito de diferentes intensidades de exercícios aeróbios sobre a capacidade funcional e a percepção da qualidade de vida delas, apontando para os exercícios de moderada intensidade como promotores de maior aumento na capacidade funcional e na percepção da qualidade de vida.

Já em estudo com mulheres jovens saudáveis observou-se como o estímulo aos sistemas visual, vestibular e somatossensorial, envolvido na manutenção do equilíbrio humano, pode contribuir na promoção ou recuperação do controle postural. Por meio do treinamento sensório-motor, utilizando como ferramentas o console interativo Nintendo Wii® e o disco proprioceptivo, no equilíbrio de mulheres jovens saudáveis, constatou-se que a ferramenta em estudo apontou melhora do controle postural com resultados semelhantes ao treinamento com disco proprioceptivo. O outro estudo com mulheres fisicamente ativas e canoístas identificou que a grande intensidade e alta frequência de treinamento podem trazer problemas para a coluna vertebral, devido ao elevado número de rotações na execução da remada, essas alterações podem influenciar no controle do equilíbrio postural. Os resultados mostraram um melhor desempenho de equilíbrio para as mulheres ativas, tanto na condição de olhos fechados quanto de olhos abertos. Estimase que tal resultado possa ter relação com alterações no centro de massa, devido à hipertrofia da porção superior do corpo causada pela intensa carga de treinamento.

Embora a relevância de se estudar a composição corporal de idosos já esteja bem definida, são escassos os estudos que se propõem a analisar a composição corporal de idosas fisicamente ativas. E os métodos DXA e antropométrico mostraram-se significativos. Em outro estudo preocupado com a população adulta em geral verificou-se que o nível de atividade física, prevalência de desconforto e dor muscular e capacidade de trabalho entre trabalhadores de uma central de atendimento telefônico ao cliente de um banco, demonstram os homens mais ativos do que as mulheres, entretanto, a variável nível de atividade física não apresentou valores significativos quando relacionada ao índice de capacidade para o trabalho. Em outra pesquisa, o tema de preocupação é a doença hepática gordurosa não alcoólica a qual pode evoluir para a esteatose hepática, sendo derivada do acúmulo de lipídeos nos hepatócitos, quando representa mais de 5% do peso desse órgão. Considerando a forte associação com o estilo de vida, o estudo apresentou, por meio de uma revisão na literatura, os principais fatores relacionados ao risco do desenvolvimento de esteatose hepática e sua associação com o nível de atividade física. Os estudos indicaram que aumentar o nível de atividade física pode colaborar com a diminuição de gordura no fígado e prevenir o aparecimento do quadro.

Outros dois estudos apresentam suas descobertas relevantes, um deles ao comparar o perfil antropométrico de árbitros profissionais de futebol da Federação Paranaense de Futebol com os árbitros da Federação Sergipana de Futebol, constatando diferença estatisticamente significativa somente entre a estatura indicando que o perfil morfológico dos árbitros profissionais da região sul e nordeste é similar. Outro estudo traz a análise da plasticidade muscular de ratos submetidos a um protocolo de treinamento físico concorrente o que possibilitou verificar as adaptações morfofisiológicas das fibras do músculo sóleo desse modelo animal. Assim sendo, pode-se concluir que oito semanas de treinamento concorrente causam hipertrofia nas fibras do músculo.

O grande tecido da manhã, cantada e entrelaçada pelos fios de sol, de cada pesquisa, abrem-nos um horizonte de diálogo entre diferentes aproximações do saber. Desejamos que a leitura desse número seja um momento pleno de sabor!

Prof^a Dr^a Tânia Mara Vieira Sampaio
Prof. Me Junior Vagner Pereira da Silva
Editores