

*Tenha sempre bons pensamentos
porque os seus pensamentos se transformam em suas palavras
Tenha boas palavras
porque as suas palavras se transformam em suas ações
Tenha boas ações
porque as suas ações se transformam em seus hábitos.
Tenha bons hábitos
porque os seus hábitos se transformam em seus valores
Tenha bons valores
porque os seus valores se transformam no seu próprio destino.*
Mahatma Ghandi

O emaranhado de palavras de nosso cotidiano precisa ganhar a densidade do direcionamento da vida para todas as pessoas e o ecossistema. Seguindo a orientação de um dos grandes mestres, amantes da vida, pensamentos, palavras, ações, hábitos e valores compõem um todo e marcam nossa existência, por isso, nos alegramos em compartilhar o último número de 2012 da Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Com preocupações que abarcam as diversas fases geracionais, os esportes de competição e a busca de bem estar e saúde os artigos retratam um pouco da pesquisa feita na área.

Em relação às crianças e adolescentes alguns dos estudos estão atentos. Um deles por meio da análise das capacidades físicas (força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação) em crianças dos sete aos dez anos de idade identifica que é fundamental a atividade física uma vez que desempenha importante papel na prevenção de doenças e melhoria da capacidade funcional. Outro deles esteve atento aos baixos níveis de atividade física entre crianças e adolescentes, fato que motivou a buscar correlação desta realidade com comportamentos sedentários. Apesar de não ser encontrada tal correlação, realizar intervenções de promoção da atividade física para crianças, com objetivo de equilibrar o tempo que passam em comportamentos sedentários é imprescindível. Ao investigar a associação do gasto energético diário, com fatores de risco para doença cardiovascular aterosclerótica em adolescentes evidenciou-se que este gasto diário não foi associado significativamente com a maioria dos fatores de risco para tal doença, contudo, é preocupante, considerando que adolescentes sedentários apresentam maior probabilidade de se tornarem adultos sedentários.

O público jovem também mereceu atenção em relação à realidade da prevalência de inatividade física em sua relação com a prevalência de transtorno de humor em adultos jovens. Nesse sentido, um dos estudos constatou que pacientes jovens com transtorno de humor bipolar não apresentam alteração quanto ao nível atividade física, mas podem utilizar-se do exercício para os momentos em que o seu estado de humor estiver deprimido, visto que nesse período os níveis de atividade física estão reduzidos. Outro estudo com esta população fez uma análise comparativa da atividade eletromiográfica do reto femoral em isometria na posição inferior do agachamento *wall slide*, antes e após a estimulação com agulha do ponto ST45, não chegando a dados conclusivos, indicando a importância de seguir a investigação.

A população idosa tem sido bastante estudada nos últimos tempos e já está bem estabelecido na literatura que a manutenção da massa muscular tem um importante papel na capacidade funcional, manutenção da saúde e independência dos idosos. Deste modo, o estudo dos mecanismos envolvidos com o processo fisiológico no envelhecimento tem sido evidenciado nas últimas três décadas, fato que impulsionou os interesses sobre as relações do exercício físico com a melhoria da qualidade de vida e saúde da população idosa. A presente revisão indica que os exercícios que priorizam as ações excêntricas promovem menor sobrecarga cardiorrespiratória, metabólica e neuromotora quando comparados com exercícios de ação concêntrica e isométrica. Por esta razão, o treinamento de força excêntrico torna-se potencialmente adequado para idosos, os quais possuem uma relativa preservação da força excêntrica durante o envelhecimento, bem como risco e/ou doenças cardiorrespiratórias e neuromotoras.

Adicionalmente, este tipo de treinamento induz ao ganho de massa muscular e capacidade funcional em idosos. No intuito de abordar a qualidade de vida desta geração buscou-se, em um dos estudos, verificar se há diferenças na força de extensores e flexores do joelho, durante ações musculares isocinéticas observou-se que o pico de torque de mulheres heteroesquemáticas masculinas é maior dos que das heteroesquemáticas femininas, indicando que o perfil psicológico de gênero do individuo pode influenciar nas variáveis fisiológicas como a força.

As atletas de basquete feminino participaram de um estudo que visava a investigar sua percepção sobre a competição esportiva em dois contextos contrastantes: Festival Jamboree e Campeonato da Liga Regional. Quanto aos sistemas de disputa as atletas pontuaram que o Festival se difere do Campeonato em termos de organização, filosofia, contatos com outras atletas, forma de jogo e também pelo aspecto lúdico do festival em contraste com o modelo de competição tradicional. Já os atletas de handebol participaram de um estudo que buscou verificar a maneira como o intervalo de repouso entre as séries e exercícios pode afetar a resposta aguda hormonal, metabólica, cardiovascular e neuromuscular ao treinamento com pesos, trazendo resultados importantes a serem considerados. Já os atletas profissionais de futebol, considerando que o futebol se caracteriza pela alternância de períodos de atividades de curta duração e alta intensidade intercalada por momentos de recuperação, o estudo avaliou os efeitos de sete semanas de treinamento nas capacidades biomotoras, constatando sua eficácia em causar alteração sobre o indicador funcional, bem como no neuromuscular durante o período estudado.

Os professores de Educação Física foram estudados em duas situações diferentes. Uma delas tratou do seu conhecimento para abordar temáticas relacionadas à saúde e aos fatores de risco para doenças e agravos não transmissíveis as quais devem ser priorizadas no contexto escolar, mais especificamente nas aulas de Educação Física. Outro estudo se reportou à preparação dos professores de Educação Física Escolar em seu papel de professor-colaborador no Estágio Curricular Supervisionado, constatando que ele ocupa um lugar privilegiado durante o momento do estágio, mas, na grande maioria das vezes tem o perfil de alguém que foi formado para ensinar alunos e não apresenta características para ser um formador de professores. Existe a necessidade de se pensar na formação, nas práticas e nos saberes dos professores-colaboradores.

Tomando em conta problemas de saúde em geral e os benefícios da atividade física orientada, um dos estudos ocupou-se da avaliação da qualidade de vida dos portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica associada ao desempenho físico funcional evidenciando que o desempenho físico funcional de membros inferiores foi significativamente correlacionado à variável presença de co-morbididades osteomusculares, idade e auto-relato de limitação funcional para as atividades de vida diária. Outro estudo trouxe a crioterapia que é amplamente utilizada na recuperação de lesões musculoesqueléticas, embora seja bem fundamentada na literatura, em relação à sua eficácia na prevenção e na melhora de danos e desconforto muscular, ainda há divergências quanto às alterações na força muscular após sua utilização.

A leitura dos artigos da Revista Brasileira de Ciência e Movimento é um fator instigante a ter bons pensamentos, a fim de que resultem em problemas científicos, que nos levem a conjugar as palavras e as ações em um processo de afirmação da sustentabilidade da vida. A companhia de vocês, leitores e leitoras, autoras e autores, avaliadores e avaliadoras, editores e editoras de seção e de layout foi fundamental para conquistarmos a meta de retornar ao cenário dos periódicos acadêmicos repartindo o melhor da multiplicidade de saberes e sabores produzidos.

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