

---

O treinamento físico previne o surgimento e controla ou trata as doenças cardiometabólicas. Essa é a conclusão de Mateus C. Laterza, professor da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), em seu estudo “Benefícios e cuidados no treinamento físico para pessoas com doenças cardiovasculares”, no “Ponto de Vista”. Sempre considerando a individualidade e uma criteriosa avaliação clínica, percebe-se com a pesquisa que o treinamento permite muitas vezes reduzir o uso de medicações, melhorando tanto a qualidade quanto a expectativa de vida.

No primeiro artigo desta edição, sabemos que a estabilização rítmica (ER) tem um aumento significativo na amplitude de movimento (ADM) quando comparada ao alongamento passivo, um dos principais procedimentos utilizados pela Educação Física e Fisioterapia. Vale conferir como se chegou a essa conclusão neste artigo dos pesquisadores Marcel Bello e Romeu Rodrigues Souza.

Em outro estudo, veremos que o conhecimento nutricional é necessário, mas não suficiente, para mudanças no comportamento alimentar do indivíduo. É o que conclui o estudo no segundo artigo desta edição que busca analisar o conhecimento nutricional de pacientes portadores de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) internados em hospital de gestão privada do município de São Paulo (SP) de acordo com aspectos sociais.

Buscando apresentar informações que possam contribuir para afirmar o lúdico e o lazer como elemento importante na vida do indivíduo em todas as idades e não somente na infância, bem como sua utilização no ambiente escolar, o terceiro artigo desta edição traz o estudo de caso com 23 professores de uma escola estadual da Bahia. Percebeu-se que “o objetivo maior das atividades lúdicas e de lazer presentes no colégio é apenas como entretenimento ou diversão, sem nenhuma relação de cunho educativo ou com planejamento pedagógico por parte da escola”.

Sabemos que a prática de atividade física na gestação proporciona vários benefícios à saúde materna como a diminuição de patologias e sintomas comuns à condição. Estudos têm observado o importante papel que a atividade física possui na melhora da percepção de saúde da gestante e que afetará de forma direta sua qualidade de vida. Com o objetivo de verificar a relação entre a percepção de qualidade de vida durante a gestação e a prática de atividade física no lazer (AFL), a pesquisa que pode ser conferida em “Produção Acadêmica” observou que apenas 39 mulheres de um universo de 200 praticaram alguma AFL na gestação, sendo que a maioria considerava sua saúde boa ou excelente. Vale conferir como foi o andamento dessa pesquisa.

Boa leitura!

*Thais Helena dos Santos, jornalista diplomada (MTB 27.141)*