



O aumento das informações científicas comprovando os benefícios da atividade física e os prejuízos com a sua falta e ainda o grande desenvolvimento da Educação Física após o seu reconhecimento como área da saúde em 1998 são os dois grandes fatores para o fenômeno crescente da divulgação da atividade física. Na seção “Ponto de Vista”, o professor Emanuel Péricles Salvador, adjunto do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, aborda justamente esse fenômeno para enfatizar a necessária ampliação da visão da atividade física para uma prescrição e promoção da saúde com jogos, danças e brincadeiras por meio de aconselhamento presencial, por telefone ou mesmo pela internet.

No primeiro artigo desta edição, três pesquisadores buscam identificar o centro de massa das manobras do Slackline. Um praticante experiente e com domínio técnico das manobras participou do estudo. A conclusão foi de que essa prática esportiva pode contribuir de forma positiva como mais uma opção de atividade física para trabalhar as capacidades de equilíbrio e controle motor, bem como entender o centro de massa e as estratégias corporais utilizadas para as posições estudadas.

No “Ensaio”, três pesquisadores examinam o comportamento sedentário com o objetivo de oferecer um panorama das pesquisas voltadas ao tema, desde a delimitação do termo, passando pelos impactos na saúde, as questões fisiológicas correlatas, até a proposição de sugestões às futuras pesquisas. Segundo o trabalho, os achados até o momento são insuficientes para determinar a real importância do comportamento sedentário como fator de risco à saúde. Elencar “a redução do comportamento sedentário como uma das prioridades em ações, programas e políticas públicas pode ser precipitado, custoso e de baixo impacto à saúde das pessoas”, concluem.

Verificar a interferência do alongamento passivo no Teste de uma Repetição Máxima no exercício supino reto é o foco da “Iniciação Científica” desta edição. Foram selecionados seis indivíduos do sexo masculino, na faixa etária de 20 a 28 anos, experientes em musculação a pelo menos seis meses e que não apresentavam histórico de lesão neuromuscular neste mesmo período. Todos os indivíduos foram avaliados em estatura e peso e o período do experimento foi de quatro semanas.

Avaliar o efeito das mudanças da composição corporal durante a gestação sobre o peso ao nascer e os fatores potencialmente modificáveis associados à atividade física. Esse foi o objetivo da dissertação de mestrado de Carolina Harumi Kurashima e que pode ser conferido em “Produção Acadêmica”. Ela conclui que “a gestação é um período em que ocorrem diversas modificações na composição corporal, na qual a mulher pode ganhar peso em excesso”. Por outro lado, “a atividade física pode ser benéfica para diminuir a velocidade de ganho de peso e massa gordurosa” e os ganhos excessivos de peso do recém-nascido podem ser prejudiciais ao feto.

Boa leitura!

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