

# Exercício é medicina

[Editorial]

Estélio Henrique Martin Dantas<sup>1</sup>  
Karollyni Bastos Andrade Dantas<sup>2</sup>  
Mario Cezar de Souza Costa Conceição<sup>3</sup>

Citar como:

Dantas, E H M; Dantas, K B A y Conceição, M C S C (2024). Exercício é Medicina. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 14(1), pp – pp.



Prezados leitores:

É com grande entusiasmo que apresentamos a edição especial da *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, com o tema “Exercício é medicina”. Este compêndio de conhecimento, contendo 37 artigos cuidadosamente selecionados e aprovados entre 46 submissões, oferece uma exploração profunda do papel transformador do exercício físico na promoção, na proteção e na recuperação da saúde, especialmente em populações especiais.

A comunidade científica, respaldada por evidências convincentes, atesta o papel crucial do exercício físico na melhoria da qualidade de vida para indivíduos de diferentes faixas etárias e condições de saúde. Nesse contexto, esta edição especial é um testemunho da amplitude e profundidade das pesquisas nesse campo, com foco em diversas populações, incluindo idosos, pessoas com doenças cardíacas, indivíduos com deficiências e pacientes que enfrentam condições como câncer, HIV e síndrome metabólica.

Os artigos aprovados abrangem uma gama impressionante de tópicos, desde a modelagem intrincada dos fatores que influenciam o ganho de peso em professores durante a pandemia da covid-19 até revisões sistemáticas sobre o desempenho físico em jovens atletas de futebol feminino. A exploração dos modelos de planejamento esportivo mais utilizados por treinadores no Valle del Cauca, Colômbia, acrescenta uma perspectiva internacional, refletindo a relevância global do tema em questão.

---

<sup>1</sup> Doctor's Degree Program in Nursing and Biosciences - PPgEnfBio, Federal University of the State of Rio de Janeiro - UNIRIO, Rio de Janeiro, Brazil. E-mail

address: [estelio.henrique@souunit.com.br](mailto:estelio.henrique@souunit.com.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0981-802>

<sup>2</sup> Master and Doctor's Degree Program in Health and Environment - PSA, Tiradentes University - UNIT, Aracaju, Brazil. E-mail: [karollbdantas@gmail.com](mailto:karollbdantas@gmail.com) . ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6886-6976>

<sup>3</sup> Doctor's in Exercise and Sports Sciences (UERJ - 2021), Doctor's in Exercise Physiology (UCNSA - 2009); Teacher at the State University of Rio de Janeiro (UERJ). Rio de Janeiro, Brazil. E-mail address: [prof.mariocezar@gmail.com](mailto:prof.mariocezar@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4545-0892>

Além disso, esta edição adentra nos efeitos fisiológicos do exercício, com estudos como o que explora o impacto do exercício de força e aeróbico nos níveis de leptina e cortisol plasmáticos. As percepções sobre os efeitos do confinamento nos níveis de estresse em submarinistas militares e a influência do aquecimento no tempo de reação de socos e chutes em praticantes adultos de kickboxing contribuem de maneira valiosa para nossa compreensão dos efeitos holísticos do exercício.

Um destaque notável desta edição especial é a ênfase em populações vulneráveis, como demonstrado pela pesquisa que explora os benefícios do exercício em crianças com transtorno do espectro autista e o impacto da força muscular nessa população. A validação de um questionário para a percepção de profissionais de educação física em atividades remotas aborda a evolução das metodologias de entrega de exercícios, especialmente no contexto de desafios globais.

Aspectos psicológicos do exercício também são devidamente considerados, com artigos que investigam a motivação autodeterminada e a atividade física em estudantes universitários durante a pandemia da covid-19, bem como a avaliação da motivação em adultos aprendendo natação. Tais investigações fornecem *insights* valiosos sobre os fatores que influenciam o engajamento das pessoas em atividades físicas, lançando as bases para programas de exercícios mais eficazes e adaptados.

Além disso, uma série de estudos se concentra especificamente na população idosa, explorando aspectos como o perfil sociodemográfico, a autonomia funcional e o nível de atividade física. Esses artigos contribuem para um corpo crescente de literatura voltado para aprimorar o bem-estar dos idosos por meio de intervenções de exercícios direcionadas.

Ao percorrer a riqueza de informações apresentadas nesses artigos, torna-se evidente que o exercício não é apenas uma atividade física, mas uma abordagem abrangente para a saúde. As análises críticas e as evidências empíricas dentro dessas páginas inspiram confiança no potencial do exercício como uma intervenção terapêutica com implicações de longo alcance.

Estendemos nossa sincera gratidão aos autores por sua dedicação e contribuições, que enriqueceram imensamente esta edição especial. Esperamos que esta coleção estimule mais pesquisas, incentive o desenvolvimento de programas de exercícios adaptados e promova uma compreensão mais profunda do poder transformador do exercício na área da saúde.

Na busca pelo avanço do discurso científico, esta edição especial testemunha as contribuições inestimáveis de colaboradores renomados. Notavelmente, a Rede Internacional de Motricidade Humana (do inglês International Human Motricity Network [IHMN]) desempenhou um papel crucial, reunindo pesquisadores de diversas origens para enriquecer o diálogo sobre o poder transformador do exercício. Os esforços colaborativos dos membros da IHMN não apenas ampliaram o escopo desta edição especial, mas também destacaram a relevância global de entender como o exercício pode ser utilizado como uma ferramenta poderosa na área da saúde.

Dentro deste tecido colaborativo, as contribuições do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana foram fundamentais para moldar a narrativa científica. O comprometimento do laboratório em avançar nas pesquisas sobre a motricidade humana acrescentou profundidade às discussões

sobre o impacto do exercício em vários aspectos da saúde e do bem-estar. Sua abordagem multidisciplinar foi uma força motriz por trás das análises detalhadas presentes em muitos dos artigos aprovados.

Um destaque excepcional desta edição especial é a significativa participação de acadêmicos de medicina da Universidade Tiradentes (UNIT), Brasil. Suas contribuições dedicadas destacam a interseção entre o conhecimento clínico e a pesquisa, trazendo uma perspectiva única para a compreensão do exercício como modalidade terapêutica. O envolvimento desses acadêmicos, especialmente da área de medicina, destaca uma abordagem holística para a saúde, enfatizando a relação simbiótica entre a prática clínica e a pesquisa científica.

Em conjunto com o rico tecido de colaboração internacional, a participação de pesquisadores da UNIT e da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro acrescenta uma distinta contribuição brasileira a esta edição especial. Essa infusão de perspectivas do cenário acadêmico brasileiro enriquece o discurso sobre exercício e suas implicações para a saúde, considerando o contexto sociocultural único da região.

Além disso, a participação de acadêmicos da área de medicina destaca as potenciais sinergias entre a prática clínica e a ciência do exercício. Suas contribuições detalhadas oferecem *insights* que aproximam as descobertas de pesquisa de suas aplicações práticas em ambientes de cuidados de saúde.

A *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, recomendada pela IHMN e mantendo uma notável classificação A4 na mais recente avaliação Qualis/Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior, permanece firme em seu compromisso de ser uma fonte valiosa de informações para profissionais de saúde, pesquisadores e todos aqueles interessados em promover estilos de vida ativos e saudáveis.

Convidamos a todos a se aprofundarem nas reflexões compartilhadas nestas páginas, reconhecendo o potencial do exercício como uma prescrição universal para a saúde e o bem-estar.