

EDITORIAL

Diego Viana Gomes | Editor-Chefe

diegoefd@gmail.com

Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação (IBMR)

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Universidade Estácio de Sá (UNESA)

APRESENTAÇÃO E AGRADECIMENTO PELA PRIMEIRA EDIÇÃO

Com imensa alegria publicamos o primeiro número do Jornal de Investigação Médica. De antemão, agradeço aos autores e autoras que acreditaram nesse projeto, e aos revisores que contribuíram de forma significativa através das valiosas revisões dos manuscritos. Nessa primeira edição contamos com a colaboração de pesquisadores da área médica, biológica, exercício e nutrição, com revisões de alta qualidade e escritas criteriosamente com intuito de alcançar profissionais e pesquisadores dos assuntos pautados.

O acesso à tecnologia tem proporcionado maior conforto e menor necessidade de grandes esforços para atividades físicas diárias, assim como a possibilidade de armazenar alimentos em conserva nos possibilita ir menos vezes ao mercado, e medicamentos que nos permitem viver por mais tempo. Por outro lado, essas comodidades estão gerando mudanças de hábitos sociais e aumento de doenças crônicas associadas ao sedentarismo, tais como diabetes, hipertensão e obesidade. Para prevenir ou tratar esses problemas, precisamos aderir a dietas restritivas e a prática regular de exercício físicos. A maior parte das estratégias para manutenção da saúde são difundidas no senso comum, mas nem sempre a informação que chega ao consumidor final possui respaldo científico. Nessa edição da revista apresentamos cinco artigos que abordam temas relacionados à dieta, exercício, envelhecimento e doenças crônicas.

O primeiro trabalho discute o efeito do jejum intermitente e exercício na composição corporal e desempenho esportivo. Muitas pessoas fazem restrições calóricas severas para emagrecer, e na maioria das vezes não fazem a distribuição adequada de macronutrientes, ficam sem energia para realizar exercícios e não conseguem sustentar esse modelo de dieta por muito tempo. Nesse artigo, os autores descrevem o efeito crônico do jejum prolongado, seguido por alimentação Ad Libitum e explicam seu potencial efeito na composição corporal e desempenho físico.

No segundo trabalho, os autores apresentam uma visão celular do aumento do músculo quando realizamos treinamento com pesos. O senso comum sabe que o treinamento em academia aumenta o músculo, mas poucos conhecem os mecanismos. No artigo os autores apresentam imagem das células satélites, de autoria própria, como um dos mecanismos responsáveis pelo aumento do diâmetro muscular associado a outros mecanismos de sinalização celular.

Outro trabalho mostra o efeito do exercício no tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares, assim como as recomendações para prática regular de exercícios. Os autores apresentam experimentos em modelo animal e humano que colocam o exercício como terapia não medicamentosa contra doenças cardíacas provenientes do sedentarismo.

O quarto artigo é um trabalho original que mostra o efeito do treinamento com pesos na autonomia de idosos. Aumentando a força muscular e consequente melhoria para realizar atividades da vida diária quando comparada ao grupo controle, que não participou das mesmas sessões de exercício. O trabalho teve duração de 8 semanas e foi realizado com idosos de aproximadamente 70 anos de idade.

O último trabalho é uma revisão sobre triathlon, especificamente sobre o efeito do ciclismo sobre o desempenho da corrida na prova de triathlon. Os autores apresentam uma discussão prática sobre o efeito do treinamento e nível dos atletas no desempenho da corrida. Ao final do trabalho os autores apresentam estratégias para aprimorar o desempenho em atletas iniciantes e profissionais.

Espero que esses trabalhos científicos despertem o seu interesse para acessar nossa próxima edição e convido autores interessados em contribuir para futuras publicações com artigos voltados para área médica.