



Editorial

LifeStyle

NOVAS DESCOBERTAS: O ESTILO DE VIDA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE



Maurício Lamano Ferreira¹

Natália Cristina de Oliveira Vargas e Silva²

A influência do estilo de vida na saúde e no desenvolvimento das principais doenças crônicas não é novidade para os leitores da *Lifestyle*, que têm acesso a artigos sobre essa temática desde 2011. Este volume traz novidades importantes e inovadoras envolvendo alguns dos principais componentes de um estilo de vida saudável.

A revisão sistemática “Influência do exercício na microbiota intestinal” (GRAVATO; CAMPOS; SETARO, 2021) é um grande exemplo. Já é sabido que a microbiota intestinal contribui para a saúde metabólica humana e, na vigência de desequilíbrios, pode desencadear obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiometabólicas e outras patologias (FAN; PEDERSEN, 2021). Os autores da revisão encontraram evidências que suportam a ideia de que o tempo e a intensidade do exercício físico podem interferir de forma positiva ou negativa na diversidade dessas bactérias, exercendo, assim, influência na saúde geral das pessoas.

Uma alimentação saudável, além de modular a microbiota intestinal (DOURADO *et al.*, 2020) é outro componente importante de um estilo de vida saudável. Mais que a mera ingestão de nutrientes, a alimentação envolve dimensões socioculturais que podem impactar a saúde e o bem-estar das comunidades (BRASIL, 2014). No artigo original, “Alimentação e cultura: aceitabilidade de duas preparações à base de farinha de babaçu” (ALMEIDA *et al.*, 2021), os autores testaram preparações culinárias utilizando um ingrediente típico do interior do Brasil, valorizando a diversidade cultural na alimentação do brasileiro.

Além dos artigos supracitados, este volume traz uma importante contribuição sobre a atividade física no tempo de lazer. O estudo, conduzido na Índia com 500 participantes (GARG, 2021), observou que a motivação estética, a autoeficácia e o suporte de amigos e familiares são preditores deste comportamento promotor de saúde.

Na era das tecnologias, o estudo de Venditti Junior *et al.* (2021) também merece destaque. Os autores trazem uma análise sobre as possibilidades de utilização de aplicativos de atividade física para smartphones, que não substituem o acompanhamento profissional, mas podem colaborar para a adesão ao exercício.

Recursos de reabilitação da saúde e analgesia foram investigados por autores que contribuíram para este volume da revista. Os efeitos do LED vermelho e infravermelho sobre a tolerância à dor e a temperatura superficial cutânea foram investigados por Costa *et al.* (2021) e não produziram alterações nas variáveis estudadas numa amostra de indivíduos saudáveis. Por outro lado, Zonta *et*

.....

1 Pós-doutorando pela Universidade do Porto (Portugal); Pós doutor pela Universidade de São Paulo (CENA/USP); Doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo (CENA/USP); Mestre em Biodiversidade Vegetal e Meio Ambiente pelo Instituto de Botânica de São Paulo (IBT/SP); graduado em Geociências pelo Instituto de Geociências da USP (IGC/USP) e também em Ciências Biológicas pela Universidade Mackenzie (UPM). E-mail: mauecologia@yahoo.com.br

2 Doutora e Mestra em Ciências Médicas pela Faculdade de Medicina da USP, especialização em Fisiologia do Exercício pela Faculdade de Medicina da USP e graduação em Educação Física (licenciatura e bacharelado) pela Escola de Educação Física e Esporte da USP. Atualmente é docente e pesquisadora do Mestrado em Promoção da Saúde do Unasp, e docente dos cursos de saúde na graduação. E-mail: natalia.silva@unasp.edu.br

al. (2021) trazem nesta edição um estudo de caso envolvendo um método de reabilitação para indivíduos que sofreram amputação de membro superior. A terapia do espelho foi eficaz na redução da dor e sensação fantasma, tão comum nessas pessoas.

Em nome do corpo editorial da *Lifestyle*, agradecemos a contribuição dos colegas pesquisadores para a revista e desejamos uma excelente leitura a todos!

Referências

ALMEIDA, J. O.; FEITOSA, A. S.; SILVA, R. S. O.; RIBEIRO, F. C.; VIANA, S. D. L. Alimentação e cultura: aceitabilidade de duas preparações a base de farinha de babaçu. **Lifestyle**, v. 8, n. 1, p. 23-34, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Básica, Departamento de Atenção. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: MS, 2014. 158 p.

CAMPOS, D. C.; GRAVATO, G. T.; SETARO, L. Influência do exercício físico na microbiota intestinal. **Lifestyle**, v. 8, n. 1, p. 10-22, 2021.

COSTA, J. C.; SOUSA, M. C. F.; OLIVEIRA, H. A.; ALFIERI, F. M.; SILVA, J. H.; LIMA, P. O. Efeitos do light emitting diode (LED) sobre a temperatura cutânea e o limiar de tolerância de dor à pressão em indivíduos saudáveis. **Lifestyle**, v. 8, n. 1, p. 47-58, 2021.

DOURADO, E.; FERRO, M.; GUERREIRO, C. S.; FONSECA, J. E. Diet as a modulator of intestinal microbiota in rheumatoid arthritis. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 3504, 2020.

FAN, Y.; PEDERSEN, O. Gut microbiota in human metabolic health and disease. **Nat Rev Microbiol**, v. 19, n. 1, p. 55-71, 2021.

GARG, S. Self efficacy and motivation predict leisure time physical activity: a cross sectional study from India. **Lifestyle**, v. 8, n. 1, p. 35-46, 2021.

VENDITTI JUNIOR, R.; DAMATTO FC; LAMEIRA MCR; SILVA JUNIOR OT. Possibilidades de utilização de smartphone e seus aplicativos na prática de atividade física: um guia aplicado. **Lifestyle**, v. 8, n. 1, p. 68-79, 2021.

ZONTA, S. J.; HAETINGER, M. D.; COSTA, N.; SILVA, R. K.; CARVALHO, L. L.; SILVA, A. C. F. Efeitos da terapia do espelho em amputado de membro superior. *Lifestyle*, v. 8, n. 1, p. 59-67, 2021.