

TIRO COM ARCO: ESPORTE SEM LIMITES

Nunes, R. A.
Círculo Militar de São Paulo

Conhecido como um dos mais antigos meios de defesa da humanidade, e hoje mundialmente difundido como prática esportiva, e atividade de educação físico-postural-psicológica; é praticado por milhares de pessoas em seus diversos níveis, desde o lazer, a formação, à prática competitiva, ou por seus aspectos filosóficos; pois como esporte da família que é, não impõe limites de idade e/ou sexo aos seus praticantes. Basicamente existem 3 tipos de arcos: *Longbows* - tipo utilizado pelo lendário Robin Hood; *Recurvos ou Olímpicos* - assim chamados devido à forma de suas laminas, e sendo também arcos de uma só corda; e finalmente os *Compostos*: que se caracterizam por apresentarem roldanas, ligadas por um cabo e corda, que tem por função dar um ganho mecânico, isto é, apresentar descanso, ou redução do esforço físico dos praticantes. São três os tipos de torneios mais praticados mundialmente: *Outdoor* - tiros disparados à longas distâncias (90,70,60,50 e 30 metros); *Indoor* - tiros disparados à 18 metros, e *Field* - tiros disparados em terrenos de condição adversa e/ou de forma rudimentar. O que se experimenta ao ver uma flecha percorrer o espaço e atingir exatamente o ponto desejado, é algo singular que se exprime por um sentimento de auto-realização, sem descrição de volume. Não se trata apenas de um meio de avaliação competitiva, mas também um caminho pelo qual o ser humano pode adquirir uma filosofia de vida, mostrando a si mesmo que as soluções dos problemas cotidianos dependem na maioria das vezes, da confiança depositada num tiro certo.

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA LESÃO E REGENERAÇÃO DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

Salvini, T. F.
Departamento de Fisioterapia - Universidade Federal de São Carlos.

Embora a lesão muscular seja bastante comum na clínica fisioterápica, tanto a regeneração das fibras musculares, como o efeito dos diversos recursos físicos utilizados no tratamento dessas lesões ainda necessitam ser melhor estudados. A grande maioria dos estudos desenvolvidos por fisioterapeutas são predominantemente relatos de caso clínico, com uma avaliação, predominantemente, qualitativa. Nesta palestra serão abordados aspectos morfofuncionais básicos do músculo normal e do músculo submetido a lesão por diversos agentes (traumas, miotoxinas, etc) com o objetivo de auxiliar o fisioterapeuta a entender a fisiopatologia da lesão e regeneração dos músculos esqueléticos. Esses conceitos permitirão entender porquê o tecido muscular apresenta plasticidade, ou seja capacidade de adaptação à determinada demanda, assim como os limites dessa plasticidade. A plasticidade dos músculos esqueléticos pode ser, de modo geral, atribuída a algumas características da fibra muscular, como por exemplo: o fato da fibra muscular ser multinucleada; a presença de células satélites, também denominadas de células miogênicas quiescentes, na periferia da fibra muscular; a lâmina basal da fibra muscular, responsável por uma série de eventos seqüenciais sempre que há alteração do padrão fisiológico da fibra muscular (a lesão é uma delas); a interação trófica entre o sistema nervoso e os músculos esqueléticos. Com base na morfofisiologia do tecido muscular serão discutidos também os conceitos de atrofia, hipertrofia, retração e alongamento de tecido muscular. Finalmente será possível discutir e propor qual o papel da fisioterapia nas diferentes etapas da lesão e regeneração muscular, bem como identificar a conduta clínica mais adequada.