

ANÁLISE DO CONDICIONAMENTO CARDIOPULMONAR EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS NA ACADEMIA DA UNICATÓLICA – QUIXADÁ/CE

Maria Mônica Siqueira de Alencar Almeida¹; Conceição Mabel Bezerra da Silva¹; Rayane Pereira de Queirós¹; Raimunda Rosilene Magalhães Gadelha²

¹Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

²Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

RESUMO

A prática de atividade física por meio do exercício resistido é crescente sendo vista como um fator extremamente importante, principalmente por propiciar benefícios à saúde, estética corporal e gerar uma melhor qualidade de vida aos praticantes. O condicionamento cardiorrespiratório sem dúvida é um dos aspectos que merece maior importância quando se trata da avaliação de aptidão física relacionada à saúde. Dependendo, portanto, da eficiência de sistemas respiratórios, cardiovascular, bem como de componentes sanguíneos adequados, além dos componentes celulares específicos, os quais auxiliam o organismo a utilizar o oxigênio durante os exercícios. Alguns estudos apontam que as pessoas buscam as academias geralmente com fins estéticos, buscando mais programas e treinos visando a força e hipertrofia muscular. A avaliação através do cálculo da VO₂ Máx, é muito utilizada para medir o condicionamento cardiorrespiratório o qual está embasado e relacionado ao condicionamento aeróbico, sendo apontado em diversos trabalhos como um indicador de saúde e qualidade de vida. No entanto não há muitos estudos relacionados ao tema. Dessa forma surgem alguns questionamentos, tais quais. O questionamento que surge é saber: Qual o condicionamento cardiorrespiratório apresentado pelos praticantes de exercícios na academia da Unicatólica? Quais os programas mais utilizados na academia, de força, de força e resistência (mista) ou de resistência? Analisar o condicionamento cardiorrespiratório nos praticantes de exercícios na academia do Unicatólica – Quixadá/CE. O trabalho caracteriza-se, como um estudo de caráter exploratório, descritivo e transversal com abordagem quantitativa. A pesquisa deu-se na academia de ginástica da Unicatólica, uma amostra de trinta praticantes foi submetida a uma avaliação e ao questionário, o qual continha informações e dados antropométricos, com avaliação da FC, PA, saturação que foram mensuradas antes e depois do teste. A avaliação da VO₂ foi realizada por meio do software Bodymove, os dados foram apresentados na forma de gráficos pelo programa SPSS. Foram respeitados os aspectos éticos de acordo com a resolução 196/96, o trabalho foi enviado à plataforma Brasil e aprovado. 53% da amostra eram do sexo masculino, 47% eram do sexo feminino, 53% da amostra frequentavam a academia 3 vezes por semana, 27% frequentavam 5 vezes por semana e os outros 20% uma média de 4 vezes por semana. Os programas mais usados são objetivando o ganho de força 57%, o restante 43% utilizam programas mistos envolvendo aeróbica e treinos de força. Constatou-se que 97% dos praticantes estavam com o VO₂ máximo superior e 3% excelente. A amostra apresentou um elevado condicionamento, através VO₂ máxima. Fazem-se necessário outros estudos entre públicos com diferentes. A pesquisas sobre este tema devem ser fomentados pelos profissionais tendo em vista sua importância relacionada à saúde.

Palavras-chave: Condicionamento aeróbico. Avaliação cardiorrespiratória. VO₂ máximo.