



COMPARAÇÃO ENTRE PESSOAS QUE INICIARAM ATIVIDADE FÍSICA A CURTO PRAZO E A LONGO PRAZO

João Vitor da Silva Dias¹

Fernanda Ribeiro Marins²

Leonardo da Rocha Sérgio³

Palavras-chave: Musculação, condicionamento cardiovascular.

1. INTRODUÇÃO

Há uma forte relação entre a hipertrofia muscular e musculação sendo que as duas têm objetivos em comum a busca por atividades física em academias para ganho de massa muscular ou com finalidade estética (Menon e colaboradores, 2012), sendo importante destacar que o treinamento de hipertrofia tem como objetivo o aumento na secção transversa do músculo (Santos, 2016).

Menon e colaboradores (2018) sugerem em seu estudo a necessidade de um estilo de vida ativo para obter manutenção da saúde corporal.

Podemos observar em alguns estudos como a atividade física mais especificamente a academia pode melhorar aspectos físicos como bem estar, saúde e auto estima (Alvarez e colaboradores, 2008; Assumpção e colaboradores, 2002) apontando portanto clara relação entre o exercício físico com saúde física e mental.

A prática de atividade física melhora significativamente a capacidade respiratória, o condicionamento físico e a imunidade do corpo do indivíduo (Souza e colaboradores, 2015).

A prática de atividade física melhora significativamente a capacidade respiratória, o condicionamento físico e a imunidade do corpo do indivíduo (Souza e colaboradores, 2015).

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física

² Fisioterapeuta, Mestre, doutora e Pós doutora em Fisiologia e Farmacologia, Professora da Faculdade UNIS São Lourenço, fernanda.marins@unis.edu.br

³ Co-orientador, Profissional de educação física



Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi observar e comparar os efeitos que a musculação pode causar na qualidade de vida dos indivíduos que praticam essa modalidade.

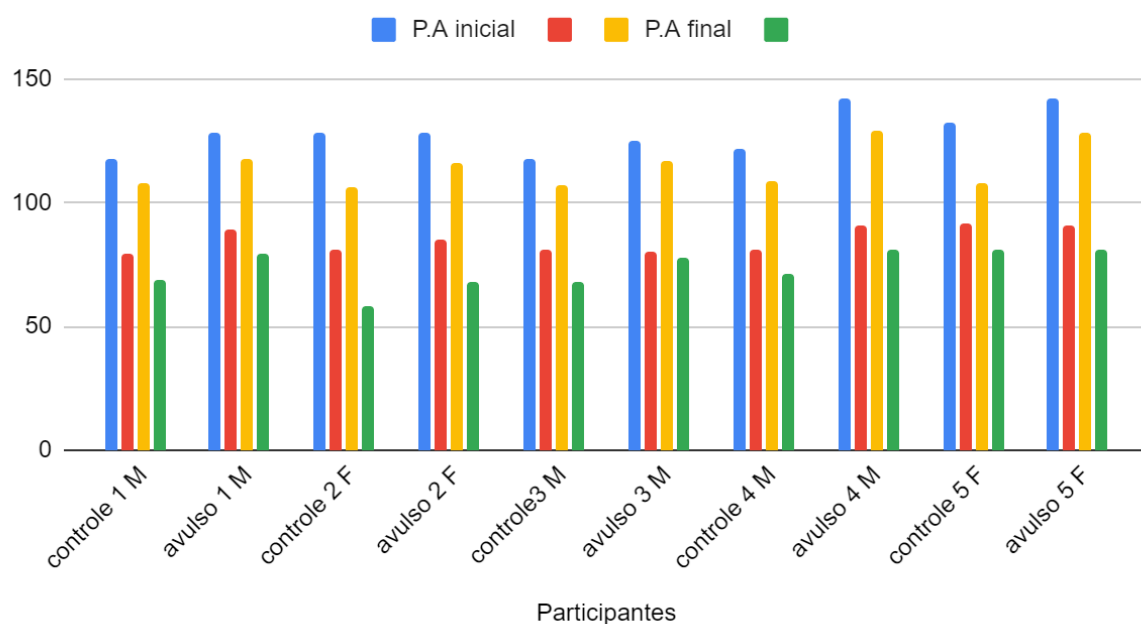
3. METODOLOGIA

Foi realizado na Academia W Centro aquático uma pesquisa de aferição de pressão arterial no início e no fim de treinos. Os participantes foram divididos em dois grupos de 5 pessoas cada, com faixa etária entre 38 a 51 anos, sendo 3 sexo masculino e 2 do sexo feminino em cada grupo. O Grupo 1 com 5 a 3 anos de treinamento e o Grupo 2 com 1 ano a 6 meses de treinamento. A primeira aferição será efetuada quando os candidatos chegarem na academia em repouso, e uma nova aferição no fim do treino também no estado de repouso. O questionário envolveu as seguintes questões:

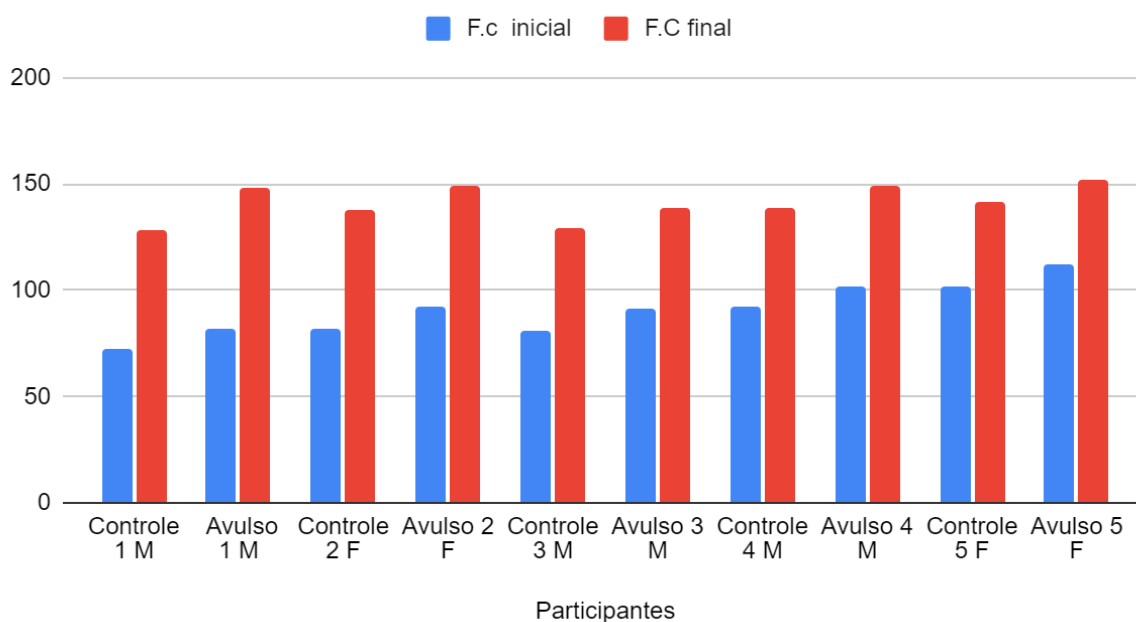
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Controle 1 M	118/79 mmhg	108/69 mmhg	72 bpm	128 bpm
Avulso 1 M	128/89 mmhg	118/79 mmhg	82 bpm	148 bpm
Controle 2 F	128/81 mmhg	106/58 mmhg	82 bpm	138 bpm
Avulso 2 F	128/85 mmhg	116/68 mmhg	92 bpm	149 bpm
Controle 3 M	118/81 mmhg	107/68 mmhg	81 bpm	129 bpm
Avulso 3 M	125/80 mmhg	117/78 mmhg	91 bpm	139 bpm
Controle 4 M	122/81 mmhg	109/71 mmhg	92 bpm	139 bpm
Avulso 4 M	142/91 mmhg	129/81 mmhg	102 bpm	149 bpm
Controle 5 F	132/92 mmhg	108/81 mmhg	102 bpm	142 bpm
Avulso 5 F	142/91 mmhg	128/81 mmhg	112 bpm	152 bpm

P.A inicial, , P.A final e



F.c inicial e F.C final



Durante a pesquisa pode se constatar que a pressão arterial inicial teve nítida diferença entre os dois grupos sendo assim comprovando deste modo a eficiência da academia a longo



prazo acaba sendo comprovada, quando se trata de pressão arterial final acaba se refletindo o resultado encontrado acima deste modo também comprovando um dos benefícios da academia. no caso da frequência cardíaca inicial nota-se uma mínima diferença dentro do grupo controle porém quando se compara também com o outro grupo pode-se notar a súbita diferença entre os grupo, na frequência cardíaca final o resultado final acaba demonstrando de forma singela porém presente a evidente diferença causada pelo condicionamento físico.

Foi realizada aferição dos candidatos da pesquisa anotando os dados em tabelas diferenciado os candidatos entre sexo e também foi criada uma tabela para que fosse possível comparar os dados na pesquisa.

No grupo de mulheres a diferença acaba sendo menor nos quesitos analisados porém ainda existente, como podemos verificar na pressão arterial inicial a diferença não é tão grande sendo um grupo mais homogêneo, porém quando se analisa a pressão arterial final verifica-se a diferença existente entre os grupos. Na frequência cardíaca inicial os dados acabam não se distanciando porém quando se analisa a frequência cardíaca final os dados também acabam se distanciando deste modo acaba demonstrando a eficiência que a academia proporciona à vida dos alunos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa foi possível chegar a conclusão que a atividade física orientada em academia proporciona maior desenvolvimento da resistência cardiovascular como pode ser comprovado através da pesquisa realizada.

REFERÊNCIAS

Menon, Daiane e Santos, Jacqueline Schaurich dos Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2012, v. 18, n. 1 [Acessado 3 Outubro 2022] , pp. 8-12. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922012000100001>>. Epub 29 Maio 2012. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922012000100001>.



Alvarez, F. G. G., Reis, J. C. F., & Ennes, M. G. (2017). AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE AERÓBIA E NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS SEUS PRATICANTES. Revista De Educação Física / Journal of Physical Education, 77(140).<https://doi.org/10.37310/ref.v77i140.324>

Assumpção LOT, Moraes PP, Fontoura H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. Revista Digital. 2002 [acesso em: 26 jul 2007]; ano 8; (52): [aproximadamente 3p.]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm/>.