

RELAÇÕES ENTRE FREQUÊNCIA RESPIRATÓRIA E ATIVIDADE FÍSICA RELATADAS POR UMA AMOSTRA EM SÃO GABRIEL-RS

Samira Barcellos Silva¹; Julia Beatriz Nerillo da Silva²; Jaqueline Miranda Pinto³

1* - Alunas do Ensino Médio, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, barcellossamira1@gmail.com

2 - Doutoranda, Universidade Federal de Santa Maria-UFSM/Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

15

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos, tendo como resultado gasto de energia: adenosina trifosfato (ATP) (BRASIL, 2019). Conforme BUZZACHERA et al., (2007), no Brasil, apenas 13% da população realiza o mínimo recomendado de 30 minutos diários de atividade física contínua em um ou mais dias da semana, e somente 3,3% desses realizam uma atividade física superior a 30 minutos em cinco ou mais dias da semana (NAHAS, 2017). O sedentarismo desencadeia uma série de alterações fisiológicas no indivíduo, como a redução na mobilidade da caixa torácica. Relacionando estes fatores, decidimos investigar como os exercícios físicos influenciam na frequência respiratória e condicionamento físico da população questionada. E ainda, se percebem diferença após a sua prática. Considerando que a prática regular de atividade física melhora a função pulmonar, visamos incentivar um estilo de vida ativo e saudável, para consequente melhora da performance respiratória. O sistema respiratório está em contato direto com o ambiente visto que inspiramos o ar, e é responsável por atender à demanda de oxigênio imprescindível para o metabolismo energético. Conhecer seu funcionamento relacionando às atividades físicas, bem como os mecanismos de controle homeostático (mecanismos que o organismo dispõe para manter o equilíbrio), é fundamental para compreender a integração entre os sistemas do corpo. Para fazer a investigação proposta, e ao mesmo tempo incentivar a realização periódica de exercícios físicos, duas alunas do colégio da URCAMP, localizado na cidade de São Gabriel-RS, orientadas pela professora de Biologia, elaboraram um formulário, por meio da ferramenta Google Forms. Após, o link do questionário foi enviado aos respondentes por meio do aplicativo Whats App para a coleta de dados. A amostra foi composta de 51 participantes, e todas as respostas obtidas foram de maneira anônima. Os critérios para o envio do formulário foi possuir a idade de 21 anos ou mais. Enviado aos participantes via Whatsapp, no dia 20/08/2021, a divulgação da pesquisa e a coleta de dados foram perdurou durante 5 dias. Entre os 51 participantes, 35 possuíam de 21 a 30 anos. Entre os colaboradores, 39 praticavam alguma atividade física, destes, 16 efetuavam caminhada duas a três vezes na semana. E dentre os que tem uma prática regular de atividades físicas, 46 notaram diferença no seu condicionamento físico para melhor. A partir dos resultados obtidos, pode-se concluir que com a atividade física a maioria dos participantes notou melhora na sua frequência respiratória, mesmo sem nenhum procedimento ou exame laboratorial que indicasse isso, apenas pelo bem-estar proporcionado após a prática da atividade física. Desta forma, recomendamos: pratique exercícios!

Palavras-chave: Frequência respiratória; prática de atividades físicas; condicionamento físico.