

OBSERVAÇÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, FREQUÊNCIA CARDÍACA E HOMEOSTASE

14

Júlia de Oliveira Marcon¹; Jaqueline Miranda Pinto²

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

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

O presente trabalho tem como objetivo questionar as pessoas que realizam alguma atividade física sobre seu desempenho, frequência de realização dos exercícios, se conhecem os mecanismos de controle da frequência cardíaca etc. Seja essa atividade leve, como uma caminhada, ou algo que exige maior força, como musculação, por exemplo. As perguntas buscam saber o grau de conhecimento que as pessoas têm sobre o seu corpo, ou seja, sobre sua frequência cardíaca e respectiva regulação durante uma atividade física, ou mesmo sobre que hormônios participam desta regulação, e a forma como nosso corpo sempre está buscando o equilíbrio (homeostase). Para isso utilizamos de um questionário com 9 perguntas, elaborado no Google Formulários, e enviado via Whats App para os respondentes. Obtivemos 112 respostas, em que a faixa etária dos questionados variou entre 11 a 68 anos de idade, tanto do sexo feminino quanto masculino. Quanto ao conhecimento sobre os mecanismos de controle do organismo, inclusive os hormonais, 78% dos respondentes afirmou que sabe que nosso corpo busca manter os sinais vitais em equilíbrio constantemente. Pudemos constatar pelos dados, que temos informações bem relevantes, no que diz respeito do cuidado que as pessoas têm com seu próprio corpo. A maioria percebe alterações, como respiração (61%) e frequência cardíaca (86%), após a prática de atividades físicas. Mesmo que nem sempre saibam explicar o motivo dessas alterações. Um aspecto positivo é que a maioria das pessoas (54% dos respondentes) pratica alguma atividade física, pelo menos uma vez na semana (32%), seguidos de 2 a 3 vezes na semana (22%). Dentre as atividades físicas praticadas, apareceram em maior número: caminhada (45%), musculação (17%) e corrida (13%). Em menor número, foram citadas: ciclismo, padel, pilates, dança, futebol etc. Percebemos, desta forma, que a população questionada tem interesse em cuidar de sua própria saúde e conhece os mecanismos de controle dos sinais vitais.

Palavras-chave: Performance cardiovascular; qualidade de vida; atividade física.