

Adaptações fisiológicas em resposta ao exercício: as adaptações neuromusculares e cardiorrespiratórias ao exercício físico

Lenara Oliveira de Menezes¹

Douglas Souza Dias²

Eduarda Barcella Rodrigues³

Júlia Govea Bocchia de Aguiar⁴

Robson Luis M. de Oliveira⁵

Silvio Murilo Lopes de Menezes⁶

Vitor Trilha Araujo⁷

Luciano do Amaral Dornelles⁸

Resumo: Provocados pelo professor da disciplina, os acadêmicos da disciplina de Fisiologia do Exercício deste segundo semestre de 2023, realizaram uma pesquisa sobre as possíveis adaptações fisiológicas causadas pela prática do exercício físico nos sistemas nervoso, muscular e cardiorrespiratório a partir da coleta de alguns dados durante uma das aulas que foi eminentemente prática. As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) têm se tornado uma preocupação crescente na saúde pública globalmente. No Brasil, 54,7% dos óbitos registrados em 2019 foram atribuídos a DCNT e 11,5% a agravos. Essas doenças estão intrinsecamente ligadas às condições de vida dos indivíduos e são influenciadas por vários fatores. O objetivo geral deste trabalho é promover a prevenção de DCNT através das adaptações crônicas ao exercício físico. Os objetivos específicos incluem a mensuração das funcionalidades do sistema respiratório dos avaliados, a coleta de dados oriundos das avaliações Neuromusculares e Cardiorrespiratórias e a síntese dos resultados através de tabelas e gráficos. Através de revisão bibliográfica, análises laboratoriais e estudos de casos,

¹ Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: lenaramenezes@icloud.com.

² Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: douglassouzadiaz2002@gmail.com.

³ Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: barcellaeduarda@gmail.com.

⁴ Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: julia_goveacontato@outlook.com.

⁵ Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: robsonluisoliveira92@gmail.com.

⁶ Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: silviomurilolopesmenezes@gmail.com.

⁷ Discente do Curso de Graduação em Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: vitor.araujo.gov@gmail.com.

⁸ Docente dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Educação. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br

serão examinados os fatores determinantes e de risco associados a essas condições de saúde. Além disso, serão analisadas as estratégias de prevenção e intervenção que podem ser adotadas para enfrentar esse problema crescente. Espera-se que este trabalho incentive o aumento da atividade física como um fator preventivo para o desenvolvimento de DCNT. Além disso, espera-se que o estudo contribua para a compreensão da complexidade das DCNT e dos fatores que influenciam seu desenvolvimento. Por fim, espera-se que o estudo ofereça insights valiosos para a prevenção e o controle dessas doenças.

Palavras-chaves: Atividade física; Sistema cardiovascular; Tipos de exercícios.