

Adaptações fisiológicas em resposta ao exercício: as adaptações musculares ao exercício físico

Fernanda Marques da Rosa¹

Gabriela Ferreira do Amaral²

Gabriele Barbosa Galski³

Ketelin Clezar dos Anjos⁴

Maria Eduarda Silva Santos⁵

Luciano do Amaral Dornelles⁶

Resumo: Provocados pelo professor da disciplina, os acadêmicos 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. Foram escolhidas duas voluntárias, as acadêmicas “G” e “F”, que realizaram as atividades práticas no campus do CESUCA em 12/09/2023. Nosso objetivo geral foi confrontar o conhecimento teórico sobre os diferentes tipos de exercícios junto da execução prática destes, e aprender sobre as alterações de algumas medidas fisiológicas em exercícios voltados para a população universitária. Este estudo adotou uma abordagem exploratória, envolvendo a coleta de dados como parte das aulas da disciplina de Fisiologia do Exercício do Centro Universitário CESUCA. A coleta de dados foi realizada de acordo com os procedimentos estabelecidos pelo professor e incluiu a mensuração da frequência cardíaca, frequência respiratória e pressão arterial sistólica e diastólica em exercícios dinâmicos e isométricos, de membros superiores e inferiores. Os resultados obtidos indicam que a frequência cardíaca se torna maior e há um aumento bastante significativo da pressão arterial sistólica por conta da contração muscular mantida nos exercícios isométricos. Já em exercícios dinâmicos, observou-se um aumento da frequência cardíaca e um aumento menos significativo da pressão arterial sistólica, pois as contrações musculares dinâmicas empurram o sangue de volta ao coração como uma verdadeira “bomba hidráulica”. Já a pressão diastólica manteve-se estável no exercício

¹ Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: marquesfernanda844@gmail.com.

² Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: gabrielaamaral1605@gmail.com.

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

⁴ Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: ketelinleazar.99@hotmail.com.

⁵ Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: marieduardatuberbr@gmail.com.

⁶ Docente dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Educação. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br

dinâmico, com uma pequena queda no exercício isométrico, e quanto a frequência respiratória, houve um acréscimo em ambos os exercícios, sem diferença significativa.

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