

Centro: Saude

Curso: Educação Física

Título: NÍVEL DA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PRATICANTES DE YOGA DA PEDRA DA CEBOLA.

Autores: Cavati, G.A. Gonçalves, E.C.

Email: elianecgc@hotmail.com

IES: FESV

Palavra Chave: Cardiorespiratória Yoga

Resumo:

A prática de yoga tem envolvimento contínuo e adequado com a atividade física promovendo o bem-estar físico, psicológico e social, melhorando sua saúde e qualidade de vida, produzindo efeitos orgânicos, físicos, emocionais e energéticos em seu praticante. Entre tais efeitos, encontra-se a melhora no condicionamento cardiorrespiratório de seus praticantes. O objetivo foi avaliar o nível de condicionamento cardiorrespiratório dos praticantes de yoga do Parque da Pedra da Cebola da cidade de Vitória, no estado do Espírito Santo, Brasil. O presente estudo é do tipo descritivo, quantitativo e pesquisa de campo, sendo avaliado o nível de condicionamento cardiorrespiratório dos praticantes de yoga do Parque da Pedra da Cebola. A amostra foi composta de 9 indivíduos (sendo 3 do sexo feminino e 6 do sexo masculino). Os instrumentos utilizados foram um frequencímetro da marca Polar, um estetoscópio Rappaport de alta sensibilidade da marca Premium, um esfigmomanômetro aneróide da marca Premium, com braçadeira com manguito em PVC, o Questionário de Prontidão para Atividade física PAR-Q. O condicionamento cardiorrespiratório dos participantes foi analisado conforme o teste de 2400m, sendo utilizada a fórmula $VO_{2máx} \text{ ml (kg.min)}^{-1} = (D \times 60 \times 0,2) + 3,5 \text{ ml(kg.min)}^{-1}/\text{tempo}$ (duração em segundos). A tabela utilizada foi a de Cooper. A análise foi descritiva e demonstrada em média e desvio padrão em forma de tabelas, com a utilização do software estatístico SPSS 20 para realizá-la. Os resultados encontrados nos indivíduos do sexo masculino a idade média foi de 27,66 anos $\pm 5,78$, $VO_{2máx}$ de 44,5 $\text{ml.(kg.min)}^{-1} \pm 3,78$, $FC_{máx}$ de 192,33 bpm $\pm 5,78$, FC_{rep} de 57,33 bpm $\pm 3,55$, FC_{1200m} de 177bpm $\pm 8,24$, FC_{2400m} de 184,5 bpm $\pm 5,61$, $PA_{sistólica} \text{ pré}$ de 119,33 mmHg $\pm 5,88$, $PA_{diastólica} \text{ pré}$ de 82,66 mmHg $\pm 5,75$, $PA_{sistólica} \text{ pós}$ de 158,66 mmHg $\pm 14,17$ e $PA_{diastólica} \text{ pós}$ de 88,66 mmHg $\pm 7,65$. O tempo total do teste de 2400 m foi de 536 segundos $\pm 3,78$. Já nos indivíduos do sexo feminino a idade média foi de 25,66 anos $\pm 6,02$, $VO_{2máx}$ de 40,33 $\text{ml.(kg.min)}^{-1} \pm 4,93$, $FC_{máx}$ de 194,33 bpm $\pm 6,02$, FC_{rep} de 60,33 bpm $\pm 2,08$, FC_{1200m} de 179,33 bpm $\pm 7,09$, FC_{2400m} de 188 bpm $\pm 10,58$, $PA_{sistólica} \text{ pré}$ de 119,33 mmHg $\pm 2,3$, $PA_{diastólica} \text{ pré}$ de 79,33 mmHg $\pm 1,15$, $PA_{sistólica} \text{ pós}$ de 158,366 mmHg $\pm 10,06$ e $PA_{diastólica} \text{ pós}$ de 82,66 mmHg $\pm 4,61$. O tempo total do teste de 2400 m foi de 719,66 segundos $\pm 4,93$. Concluiu-se que o $VO_{2máx}$ dos praticantes de yoga do Parque da Pedra da Cebola encontra-se dentro de valores considerados bons (sexo masculino) e excelente (sexo feminino).