

Nível de conhecimento sobre a prática esportiva e vestuário de indivíduos fisicamente ativos

Level of knowledge about physical practice and clothes of physical active individuals

Micheli Pincella Garcia¹
Joice Maria Vargas²
Rossana Abud Cabrera Rosa³

RESUMO

O trabalho de condicionamento físico bem orientado pode trazer benefícios para a capacidade física, prolongando a vida e prevenindo doenças. O objetivo deste trabalho foi obter informações em relação ao nível de conhecimento sobre prática esportiva, vestuário e calçados de indivíduos fisicamente ativos. Foi aplicado questionário fechado em 36 indivíduos ambos os sexos, 18-50 anos praticantes não profissionais de caminhada/corrida. Os resultados obtidos foram: 100% utilizam tênis para exercício físico; 38,46% utilizam cotton/lycra, 1,92% dry fit; 75% realizam caminhada e/ou corrida 5 vezes/semana ou mais; 77,78% realizam apenas caminhada; 75% não realizam nenhum outro esporte além da caminhada e/ou corrida, 13,89% realizam musculação; 83,33% hidratam-se com água após o exercício; 34% iniciaram a prática esportiva por motivo de saúde. Conclui-se que os indivíduos fisicamente ativos possuem um considerável nível de conhecimento sobre a prática esportiva, o vestuário e o calçado esportivo. A população pesquisada, em sua maioria, demonstrou grande interesse na prática física para melhoria da saúde.

Palavras-Chave: Conhecimento, Exercício Físico, Vestuário.

ABSTRACT

The training of well guided physical conditioning can bring benefits to the physical capacity, prolonging life and preventing disease. The objective of this job was to obtain information regarding the level of knowledge about sports, clothing and footwear of physically active individuals. Was applied closed questionnaire to 36 individuals, both sexes, 18-50 years not practicing professionals walking/running. The results were: 100% use tennis shoes for physical exercise; 38,46% use cotton/lycra; 1,92% dry fit; 75% perform walking and/or running 5 times/week or more; 77,78% perform just walking; 75% do not perform any other sport besides walking and/or running; 13,89% weight training; 83,33% hydrate themselves with water after exercise; 34% began the practice of sport for health reasons. It is concluded that physically active individuals have a considerable level of knowledge about the practice of sport, sports clothing and footwear. The demographics mostly showed great interest in physical practice for improving health.

Key-Words: Clothes, Knowledge, Physical Exercise.

¹ Acadêmica do 8º termo do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba.

² Acadêmica do 8º termo do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba.

³ Cirurgiã-Dentista, Doutora pela Universidade Estadual Paulista – UNESP, Coordenadora do Curso de Ciências Biológicas e do Curso de Engenharia de Bioprocessos do Unisalesiano – Araçatuba e Professora de Fisiologia do Exercício do Curso de Fisioterapia – Unisalesiano - Araçatuba.

Introdução

Seja com fins estéticos, de saúde ou competitivo, grande parte das pessoas iniciam a prática de caminhada de alta velocidade e/ou corrida de baixa velocidade sem acompanhamento de profissionais qualificados, desconhecendo o risco e os prejuízos que poderão surgir no organismo, muitas vezes trazendo problemas irreversíveis limitantes da continuidade da prática. Um trabalho de condicionamento físico, quando bem orientado e com cuidados específicos pode e deve ser realizado, pois a prática esportiva adequada pode trazer benefícios para a capacidade física, prolongando a vida e prevenindo doenças. A princípio, é necessário entender o funcionamento, as adaptações e as respostas fisiológicas que ocorrem num organismo quando colocado em esforço físico [1, 2, 3].

Quando praticamos determinado exercício físico, o organismo passa a necessitar de energia para gerar trabalho e promover movimento. Para isso, o organismo dispõe de três sistemas de fornecimento de energia que são o ATP-CP (ATP fosfocreatina - anaeróbio), o glicolítico (misto) e o oxidativo (aeróbio). A utilização desses sistemas e a eficácia dos mesmos depende da duração, intensidade do esforço e da presença ou não de quantidade suficiente de nutrientes no organismo [4].

Ao se iniciar uma caminhada ou corrida, a glicose, armazenada nos músculos na forma de glicogênio muscular, é utilizada de forma anaeróbica nos minutos iniciais, pois os músculos aumentam sua atividade subitamente, sem o aumento correspondente da oferta de oxigênio pelo sistema cardiorrespiratório; conforme o exercício continua, por volta do terceiro ou quarto minutos, o organismo se adapta atingindo um platô onde a oferta e demanda de oxigênio se equiparam representando o $VO_{2\text{máx}}$ ou consumo máximo de oxigênio, e a queima de glicose passa a ocorrer na presença de oxigênio, pois o trote ou corrida de baixa velocidade e a caminhada com alta velocidade são exercícios de baixa intensidade de trabalho e longa duração, o sistema de fornecimento de energia predominante é o oxidativo que é considerado ilimitado e o mais energético, pois enquanto existir oxigênio disponível e nutrientes adequados como a glicose e glicogênio ele pode atuar e retardar a fadiga [1, 4].

Os nutrientes fornecidos através da alimentação são fundamentais para a atuação de qualquer sistema bioenergético. O carboidrato é um macronutriente chave para a produção de energia celular, é fonte rápida e de fácil acesso. Esta matéria prima é processada e transformada em glicose que vai para o sangue. A insulina é o hormônio responsável por promover o anabolismo deste nutriente que é encontrado no fígado e músculo na forma de glicogênio hepático e muscular respectivamente. O hormônio glucagon repõe este açúcar no sangue. Na atividade física, o organismo prioriza utilizar o armazenamento sendo, portando, o glicogênio muscular o primeiro a ser utilizado para geração de ATP. Quando esta fonte se esgota, o organismo passa a utilizar a gordura e em seguida as proteínas, que não são fontes tão energéticas quanto o carboidrato [1, 2].

O exercício faz as células musculares aumentarem a permeabilidade à glicose, facilitando sua entrada sem a necessidade de insulina. O ideal para que seja iniciada a prática esportiva é que o indivíduo alimente-se cerca de a 1 a 3 horas antes, pois durante o exercício a liberação de insulina é inibida pela presença de maiores quantidades de hormônios do SN Simpático (catecolaminas). Alimentos de digestão mais lenta, não devem ser ingeridos antes nem durante os exercícios, pois permanecerão por maior tempo no trato digestório podendo provocar desconforto gástrico [1, 4, 5].

Carboidratos antes dos exercícios é uma boa opção, pois são de digestão rápida e aumentam as reservas corporais de glicogênio preparando o corpo para a atividade física. As barras de cereais e os isotônicos são formas de reposição energética durante o exercício. Após o exercício físico a alimentação deve ser variada para repor as reservas, manter o vigor físico e auxiliar na recuperação quando associado a um repouso de 24 a 48 horas [1].

A caminhada e corrida promovem adaptações no organismo que são influenciadas pelos princípios do treinamento, portanto é fundamental a frequência, intensidade e duração regulares nos exercícios. É necessário haver frequência no treinamento, pois as adaptações são reversíveis e transitórias; a intensidade é importante, pois só haverá modificações se o organismo for estimulado acima do nível basal; além disso, a adaptação depende do estímulo, portanto, a caminhada e trote geram maiores ganhos

em resistência do que em força por serem de baixa resistência e longa duração. Seguindo estas regras básicas o organismo sofrerá adaptações benéficas, porém o contrário ocorrerá se a frequência, intensidade e duração do exercício forem demasiadas, o que promove sobrecarga excessiva; já se o exercício for realizado abaixo do recomendado, não promoverá nenhum benefício ao organismo do indivíduo [3, 5].

Recomenda-se que o treinamento aeróbico seja realizada com frequência de três a cinco dias por semana, com duração de 20 a 60 minutos. Uma forma de determinar a intensidade do exercício é através da fórmula:

$$FC_{\text{máx}} = 220 - \text{idade}$$

Utiliza-se, então, percentuais da $FC_{\text{máx}}$ (Frequência cardíaca máxima) obtida, geralmente entre 50 e 80%. Pode-se também definir a intensidade utilizando a fórmula de Karvonen, definindo uma faixa de treinamento [6, 7]:

$$FCT = (FCM - FCR) \times \% \text{ treinamento} + FCR$$

FCT: frequência cardíaca de treinamento

FCM: frequência cardíaca máxima

FCR: frequência cardíaca de repouso

O treinamento aeróbico de caminhada e corrida de indivíduos fisicamente ativos realizado corretamente, promoverá melhora em diversos sistemas do organismo. No exercício, o coração bate mais forte ejetando o sangue em maior quantidade e velocidade, aumentando o débito cardíaco para que os músculos que estão sendo solicitados recebam pela circulação os nutrientes necessários para produção de energia. Isto torna o músculo cardíaco mais forte, eficiente e econômico. O número e tamanho de vasos sanguíneos aumentam, melhorando a circulação e diminuindo a pressão arterial. Os níveis sanguíneos de LDL-colesterol e dos triglicerídeos diminuem e elevam-se os níveis sanguíneos de HDL-colesterol. Como o corpo necessita de mais oxigênio (O_2) durante o exercício, os pulmões trabalham mais para obter O_2 adicional, os volumes e capacidades pulmonares melhoram, captando e fornecendo mais O_2 para a circulação, a respiração se torna mais fácil e eficiente mesmo em repouso. Como os pulmões fornecem mais O_2 , as hemoglobinas aumentam em quantidade para captá-lo e fornecê-lo as células, e para captar gás carbônico (CO_2) e removê-lo [1, 2, 4, 8, 9].

Órgãos como músculos esquelético e cardíaco, que são mais solicitados no exercício, sofrem vasodilatação devido ao CO₂, e este gás em reação com a água, libera íons hidrogênio e estimula o Centro Respiratório, aumentando a capacidade pulmonar. Na célula eleva-se a quantidade e tamanho das mitocôndrias, as responsáveis pela respiração e fornecimento de energia celular, melhorando o VO_{2máx} pois o O₂ fornecido pelo sangue pode ser aproveitado pela célula, aumentando a diferença artério-venosa de O₂. A chance de ocorrência de fadiga diminui, pois esta ocorre por diversos motivos, entre eles, quando a demanda energética supera a oferta. As células musculares sofrem hiperplasia (aumenta o número de fibras musculares) e hipertrofia (aumento do tamanho das fibras musculares), estes dois fatores aumentam a área de secção transversa do músculo melhorando a oportunidade de gerar trabalho. A densidade óssea se eleva, pois os músculos se fixam nos ossos, estes são solicitados em conjunto o que favorece o metabolismo ósseo mantendo-os firmes e saudáveis prevenindo a osteopenia e osteoporose. O número de glândulas sudoríparas ativas aumenta, favorecendo a liberação de suor e resfriamento corporal [1, 2, 4, 8].

Além de todos estes benefícios, existe também a melhora do estado psicológico que ocorre principalmente pela ação hormonal como a serotonina, endorfina e os opióides endógenos que quando liberados promovem sensação de bem estar e melhoram o humor, podendo este efeito durar por várias horas ou mesmo dias [3].

A intensidade de todas estas adaptações e muitas outras que ocorrem dependem do tipo de esporte praticado, pois o tecido se adapta a prática esportiva do indivíduo, dando uma forma física e uma adaptação fisiológica e funcional de acordo com o esporte [3].

Os membros inferiores são predominantemente solicitados em exercícios de caminhada e corrida, onde estruturas como ossos, músculos, ligamentos e articulações precisam atuar em harmonia. A estabilidade estática das articulações são proporcionadas pelos ligamentos que as envolvem, já os músculos conferem estabilidade dinâmica. Um bom reforço muscular ao redor de uma articulação auxilia na prevenção de lesões. A articulação coxofemoral possui mobilidade ampla sendo envolvida pelo

ligamento iliofemoral; os músculos glúteo médio e máximo são os principais estabilizadores dinâmicos e além destas duas formas de estabilização temos a concavidade do acetábulo mantendo bem alojada a cabeça do fêmur. O joelho é uma articulação em dobradiça que mantém sua estabilidade através dos ligamentos cruzado anterior e posterior e ligamentos colateral medial e lateral, como também ao músculo quadríceps femoral. O tornozelo é uma articulação acometida por lesões, geralmente, entorses em inversão associados à flexão plantar; é envolvida por ligamentos como talofibular anterior, calcâneo fibular, talofibular posterior e deltoíde, sendo o gastrocnêmio o principal estabilizador dinâmico [10, 11, 12].

Caminhar é um bom exercício além de ser fácil de realizar. Basta regularidade para que a caminhada promova condicionamento; é mais eficiente em velocidade abaixo de 6 km/h sendo um exercício de baixo impacto que não agride o sistema esquelético e desenvolve força e resistência muscular sobretudo nas pernas, região lombar e abdominal. Caminhe ereto, olhe para frente, dissocie bem os membros superiores e inferiores. Determine objetivos de tempo e distância gradualmente, utilize tênis e roupas confortáveis [7, 13].

Correr é uma atividade de alto impacto, que exige mais do sistema musculoesquelético, envolve maior sobrecarga articular, e exige mais força muscular. A corrida é mais eficiente em velocidade acima de 8 km/h e não é indicada para indivíduos com excesso de peso, pois a sobrecarga é extremamente elevada principalmente nas articulações dos membros inferiores e coluna, como também músculos fracos dão pouca estabilidade e suporte as articulações, fatores que favorecem artrose, desvios posturais e outras lesões [7, 13, 14].

A população que pratica algum tipo de atividade física apresenta-se exposta a lesões, portanto, alternar a corrida com outras atividades suaves é uma boa opção para não ocorrer traumatismo e lesões por uso excessivo principalmente em quadris, joelhos, tornozelos e pés. Um estudo observou que mais da metade dos alunos de uma academia relataram a percepção de alguma lesão, sendo que 48% destes acreditavam que a lesão estava

relacionada às atividades realizadas na academia; o segmento corporal mais citado foi o joelho (41%), seguido por ombro (30%) e coluna (20%) [15].

É importante respeitar os dias de repouso, pois eles servem para as fibras musculares se recuperarem e se tornarem ainda mais fortes. Além de que uma boa noite de sono promove descanso, disposição e energia para o organismo e é neste momento que hormônios importantes como o GH (hormônio do crescimento) são liberados promovendo reparação tecidual.

Para garantir estabilidade na execução de um movimento existem músculos profundos que costumam ser pequenos e possuir grande quantidade de fibras do tipo I de contração lenta com alta resistência a fadiga devido ao elevado teor de mioglobina que favorece o metabolismo aeróbio. Já os músculos grandes, produzem o movimento, são geralmente superficiais, compostos basicamente por fibras do tipo II de contração rápida que se fatigam rapidamente [16].

Observa-se a partir da literatura que o organismo dispõe de uma série de ferramentas aonde, em situações de esforço, diversos ajustes acontecem tanto no momento como após o exercício, sempre buscando a manutenção da homeostase corporal. Porém, existem fatores externos que podem influenciar positiva ou negativamente no feedback do organismo no exercício como o clima, a alimentação e hidratação, as roupas e o calçado.

A roupa para o esporte é importante para auxiliar no controle da temperatura corporal, que se eleva no início do exercício, porém, logo se estabiliza, pois nossas enzimas trabalham somente em condições ideais de pH e temperatura, por isso, a temperatura corporal é o único parâmetro que não sofre alteração no exercício, sendo mantida devido a vasodilatação periférica que levam, através da circulação sanguínea, o calor do interior do corpo para a superfície da pele produzindo o suor que sofre evaporação e desta forma a pele é resfriada. A umidade do ar elevada dificulta a evaporação devido ao ar estar repleto de água; já em umidade baixa o suor é facilmente evaporado. O corpo também se resfria, em maior porcentagem, através de ondas de calor, fenômeno conhecido como irradiação [2].

É necessário repor a perda hídrica e de eletrólitos que ocorre pela sudorese, respiração, trato gastrointestinal e urina. Nosso organismo não pode

se privar de líquido, no momento em que se sente sede já é um sinal de desidratação, o que diminui o desempenho nos exercícios. O corpo necessita de dois litros de água diariamente, quando em temperaturas elevadas a ingestão deve ser de 4 a 6 litros. Para se ter idéia da importância da água, até mesmo a difusão de gases ocorre somente em superfícies umedecidas por água, além disso, ela protege os órgãos como coração, pulmão, intestinos e olhos contra choques por movimentos, favorece o deslizamento suave entre as superfícies articulares, absorve calor, mantém temperatura corporal relativamente estável em situações de stress térmico causado pelo ambiente e pelo exercício [4, 2].

Exercício prolongado em clima quente recomenda-se o uso de suplementos salinos para evitar a hiponatremia e também que o indivíduo aumente a ingestão de líquido antes, durante e após o exercício. A ingestão de água hipotônica pode causar hiponatremia ou “intoxicação por água” que é quando a concentração sérica de sódio cai para menos de 135 mEq/l, o que pode ocorrer em exercício intenso e prolongado em clima quente, indivíduos pouco condicionados que perdem mais suor e sódio, dieta pobre em sódio com atividade física e ingerir muito líquido isento de sódio em exercícios prolongados. Estas situações podem provocar sintomas de hiponatremia leves (câimbras, cefaléia) ou graves (convulsão, coma e morte) [1, 2, 17].

Meios de liberação de calor corporal como a evaporação pelo suor, irradiação por ondas de calor e condução de calor para objetos, podem ser influenciados positiva ou negativamente por fatores externos como o vento, a umidade relativa do ar, o sol, o vestuário esportivo, favorecendo ou prejudicando a capacidade corporal de regulação da temperatura corporal interna [2,18, 19, 20].

No exercício, o indivíduo pode e deve contribuir para a manutenção da temperatura corporal, pois é de extrema importância para manter bom rendimento no exercício. Deve-se, portanto, evitar exercitar-se sob o sol e em horários em que este esteja muito quente, utilizar uma roupa esportiva adequada que não impeça e sim favoreça a evaporação do suor e a dissipação do calor corporal onde a roupa cor clara no sol é preferível por absorver menos calor da radiação solar, as roupas não devem ser apertadas por

prejudicar a circulação, nem largas por tenderem a cair; as mulheres devem usar um bom sutiã para sustentação. Em dias de temperatura elevada, a roupa deve ser leve, bem ventilada e folgada para haver boa circulação de ar entre a pele e o ambiente favorecendo a evaporação do suor [18, 19, 20].

O vestuário esportivo correto promove boa integração entre pele, roupa e meio ambiente contribuindo para boa função orgânica. O tecido esportivo adequado deve conter a propriedade de isolamento térmico e troca de ar onde em condições de frio este tecido isola impedindo a dissipação do calor corporal, porém permitindo a passagem de ar, já em condições de calor, esta propriedade permite boa absorção e evaporação do suor, para isto o tecido necessita de porosidade para permeabilidade ao ar e vapor. Outra propriedade é a função de conduzir o suor da pele para a superfície do tecido evaporando rapidamente para uma rápida secagem e evitando roupas úmidas grudadas ao corpo gerando peso e desconforto [21, 22].

Estas duas propriedades associadas a uma boa elasticidade, toque suave proporcionado por microfibras e boa moldagem corporal do tecido proporcionam sensação de conforto para quem utiliza [22].

O tecido com o conceito Dry Fit® é considerado bastante adequado no meio esportivo, pois apresenta características de controle de umidade e compressão sendo confeccionado em poliamida e elastano, ou seja, o Suplex e possui capacidade de absorver a umidade do corpo e transportá-la para o exterior do tecido facilitando sua evaporação [21].

Os calçados precisam de um bom sistema de amortecimento para diminuir o impacto sobre as articulações preservando-as e estabilizar os movimentos prevenindo lesões. Deve-se comprar um tênis ideal para corrida e caminhada, utilizar meias que não machuquem e ficar atento ao tempo de troca do calçado; o cabedal deve ser aerado para facilitar a ventilação e a transpiração do pé, além do solado antiderrapante. Indivíduos muito acima do peso devem investir em um modelo reforçado [10].

A fisioterapia, com o intuito de prevenir problemas e complicações advindos da realização de exercícios sem orientação e segurança, busca através deste estudo mostrar o nível de conhecimento dos indivíduos fisicamente ativos sobre a prática física, o vestuário e o calçado esportivo

mais adequados, assim como dados referentes à frequência de atividade física e o propósito principal dessa prática.

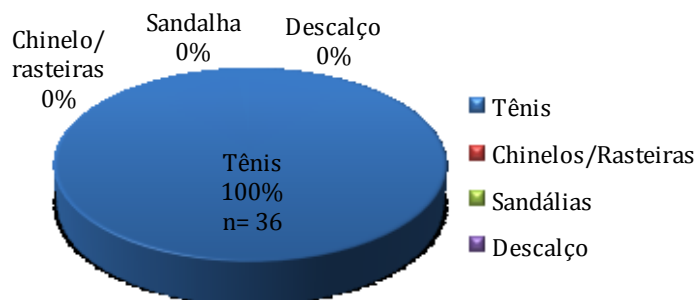
Material e método

Foi aplicado um questionário fechado (anexo 1) em forma de entrevista, criado e validado pelas autoras, em 36 indivíduos de ambos os sexos de 18 a 50 anos praticantes não profissionais de caminhada e/ou corrida que foram selecionados aleatoriamente em locais públicos apropriados para o tipo da prática esportiva em questão na cidade de Araçatuba, onde se esperava obter como resultado, informações em relação ao nível de conhecimento sobre a prática esportiva, vestuário e calçado dos pesquisados. Foram incluídos na pesquisa, os indivíduos que atenderam os critérios acima descritos e excluídos os que não atenderam os itens acima referidos.

Resultado e discussão

Como mostra o gráfico 1, todos os indivíduos pesquisados (100%) relataram utilizar o tênis como calçado para realizar exercício físico. Para Cohen & Abdalla [10] o calçado têm como pontos primordiais o conforto, a estabilidade, a dissipação de energia, além da absorção do impacto para desta forma otimizar o rendimento, prevenir lesões e diminuir sobrecargas ao aparelho locomotor. Guerra JM et al. [23], em um estudo fez a comparação do efeito de amortecimento de cinco diferentes modelos de tênis concluindo que esses tênis aumentam o tempo para se chegar ao primeiro pico de força podendo contribuir, em parte, para evitar lesões em relação ao pé descalço.

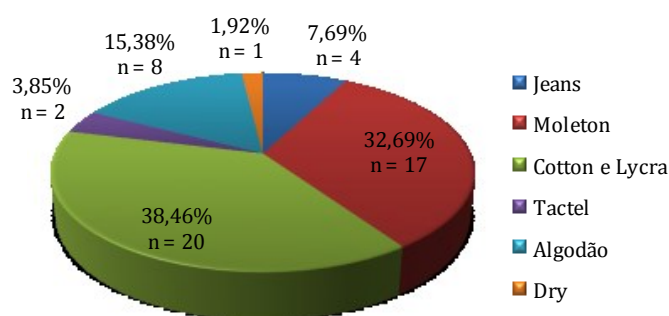
Gráfico 1 – Tipos de calçados para a prática de exercícios físicos



Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

Quando questionados sobre a roupa que utilizam para praticar exercício físico (gráfico 2), 38,46% relatou preferência pelo cotton e a lycra que são tecidos mais flexíveis e confortáveis, 15,38% utiliza algodão, 7,69% prefere jeans, 3,85% usa tactel e 1,92% utiliza Dry fit. Observou-se também que as respostas com relação às roupas sofreram interferência de acordo com o clima; dias mais quentes a preferência o cotton, lycra e algodão, já em dias frios a preferência é por moletom sendo a resposta de 32,6% de indivíduos. Santos LC [24] recomenda, em dias quentes, utilizar pouco tecido, com boa elasticidade, de preferência com cor clara, pois permite a reflexão da luz e desta forma absorve menos o calor. O estudo de Ferreira et al. [18] constatou que fatores como cor, tipo e quantidade de tecido influenciam diretamente na perda hídrica e no desempenho do exercício e que os atletas pesquisados se preocupam principalmente com o tipo de tecido.

Gráfico 2 – Roupas esportivas adequadas



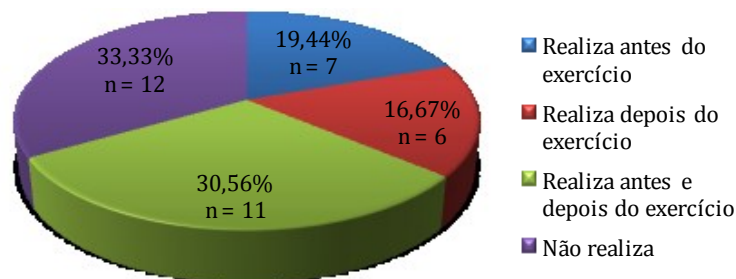
Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

No gráfico 3, os indivíduos são questionados sobre a realização de alongamentos, onde 33,33% não realizam nenhum alongamento por acharem desagradável com dor e queimação, 30,56% realizam antes e após a atividade física, 19,44% realiza antes do exercício e 16,67% realiza depois do exercício. Os que realizam alongamento relataram ser do tipo estático segmentar.

De acordo com Rosa e Montandon [25] um dos tipos mais eficazes de alongamento é o estático, além de ser constatado como o mais seguro. A FNP (facilitação neuromuscular proprioceptiva) apresenta maiores resultados, porém é necessária atenção exclusiva ao indivíduo por um profissional treinado. Almeida PHF et al [26] diz que o alongamento agudo antes do

exercícios não diminui o número de lesões; a longo prazo, existem os efeitos crônicos do alongamento melhorando performance muscular e flexibilidade.

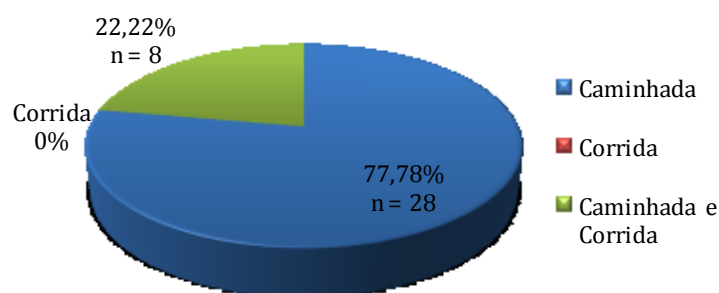
Gráfico 3 – Realização de alongamento



Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

Os resultados obtidos quanto à prática física realizada (gráfico 4) mostraram que 77,78% realizam apenas caminhada como prática física, seguido por 22,22% que realizam caminhada e corrida e nenhum indivíduo realiza somente corrida. Ferraz [27] mostra que a preferência por caminhada em sua pesquisa é devido ao fato de ser um exercício que exige menos estresse físico em comparação a corrida e outros esportes com maior gasto energético.

Gráfico 4 – Prática física realizada

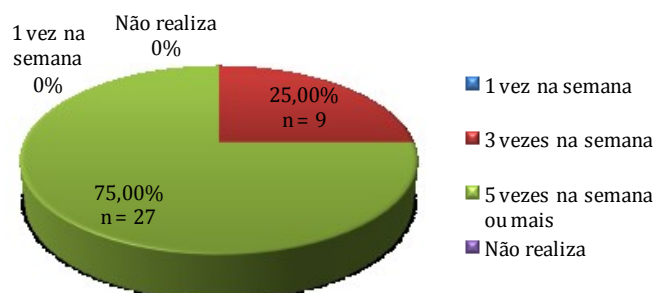


Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

Em relação à frequência nos exercícios (gráfico 5), 75% disseram realizar caminhada e/ou corrida 5 vezes na semana ou mais, apenas 25% realiza 3 vezes na semana, e nenhum indivíduo relatou realizar 1 vez na semana. Mcardle [1], descreveu que o treinamento pode ser de 2 a 3 dias por semana. Entretanto a American College of Sport Medicine [7], recomenda a frequência de treinamento de 3 a 5 dias por semana.

A frequência ideal promove uma melhora cardiovascular, pois as adaptações do organismo com o exercício são reversíveis e transitórias, se a frequência do exercício for demasiada, promove sobrecarga excessiva, se for realizado abaixo do recomendado, não promoverá nenhum benefício ao organismo [3, 5].

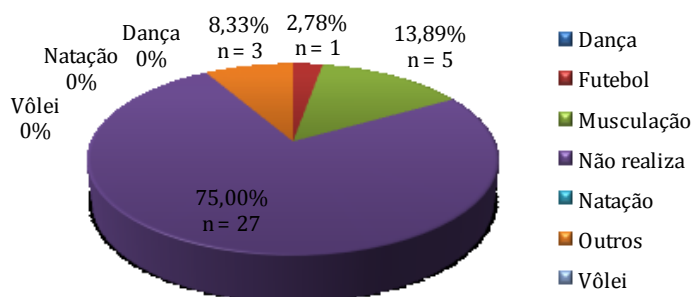
Gráfico 5 – Frequência dos exercícios



Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

O gráfico 6 mostra que, dos 36 indivíduos pesquisados, 75% não realiza nenhum outro esporte além da caminhada e/ou corrida, 13,89% realiza musculação, 2,78% pratica futebol e nenhum realiza natação, dança ou vôlei. Carvalho T. et al. [3] recomenda alternar a corrida com outras atividades suaves pois é uma boa opção para não ocorrer traumatismo e lesões por uso excessivo principalmente em quadris, joelhos tornozelos e pés.

Gráfico 6 – Realização de outro esporte além da caminhada e/ou corrida

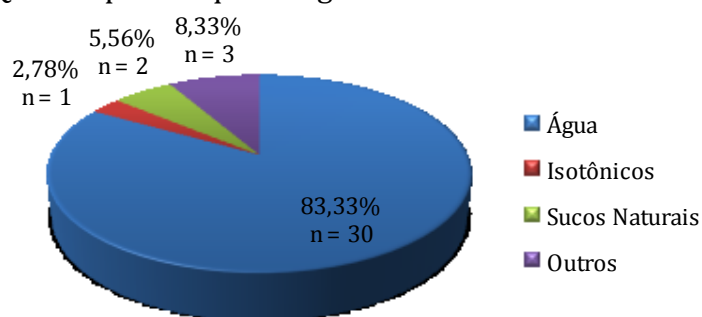


Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

Quando questionados sobre o tipo de líquido ingerido (gráfico 7), 83,33% dos indivíduos pesquisados relataram a água e preferencialmente após o exercício, 5,56% ingerem sucos naturais e 2,78%, isotônicos; outros líquidos incluem café e refrigerantes somando 8,33%. Marquezi [17] relata

que a desidratação acentua o estresse do exercício, pois aumenta a temperatura corporal, prejudica respostas fisiológicas e o desempenho físico e produz riscos a saúde. Ferreira et al [18] constatou que a água é a solução mais ingerida (88%) por jogadores de um time de futebol pesquisado, seguida por sucos naturais (51,4%), isotônicos (39,4%) e refrigerantes (11,1%) como Coca-Cola®. Para iniciar o exercício bem hidratado, Brito et al. [28] recomenda beber duas horas antes do exercício cerca de 250 a 500 ml de água; nos primeiros 15 minutos de exercício iniciar a ingestão e continuar bebendo; após o exercício, deve-se continuar ingerindo líquidos para compensar as perdas adicionais de água.

Gráfico 7 – Qual o tipo de líquido ingerido

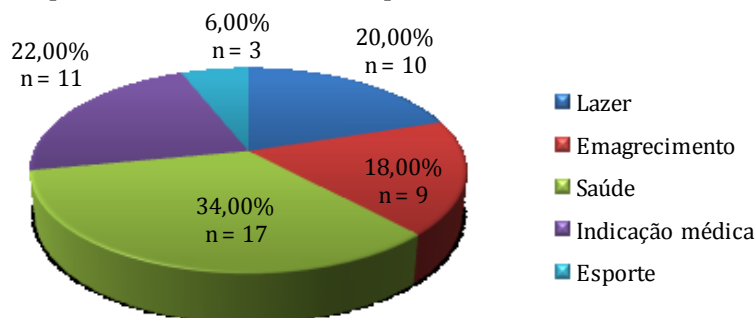


Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

No gráfico 8, é feita uma análise sobre o que motivou os indivíduos pesquisados a iniciar a prática de exercícios, sendo 34% por motivo de saúde, ou seja, por considerarem um hábito saudável promovendo manutenção da saúde; 22% por indicação médica, 20% por lazer, 18% emagrecimento, 6% esporte. Segundo Gaspar JP [29] a população apresenta grande tendência a inatividade e sedentarismo o que deve ser desencorajado e substituído por um estilo de vida mais ativo por ser um hábito saudável, não só prevenindo doenças como também melhorando a auto-estima.

Carvalho et al. [3] mostra que indivíduos fisicamente treinados tendem a apresentar menor incidência de doenças crônico-degenerativas, o que se deve a uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física.

Gráfico 8 – O que o motivou a iniciar a prática de exercícios



Fonte: Micheli Pincella Garcia e Joice Maria Vargas, 2010.

Conclusão

Os dados obtidos neste estudo levam a concluir que os indivíduos fisicamente ativos possuem um considerável nível de conhecimento sobre a prática esportiva, o vestuário e o calçado esportivo. A população pesquisada, em sua maioria, demonstrou grande interesse na prática física para melhoria da saúde.

Referências

1. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5ª ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro.
2. Cabrera-Peralta CC, Cabrera MA, Cabrera-Rosa RA, Cabrera-Vuolo RA. Fisiologia Base para o Diagnóstico Clínico e Laboratorial. 1ª ed. Editora Boreal. Birigüi; 2007.
3. Carvalho T, Nóbrega ACL, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA, et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. Rev Bras Med Esporte. Out./Dez. 1996; 2(4): 79-81.
4. Guyton AC, Hall JE. Tratado de fisiologia médica. 9ª ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro; 1997.
5. Ciolac EG, Guimarães GV. Exercício físico e síndrome metabólica. Rev Bras Med Esporte. Jul./Ago. 2004; 10(4): 319-24.
6. Gueths M. As características e prescrições de um exercício aeróbico. Rev Digital – Buenos Aires. Dez. 2003; 9(67). Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 19 jul. 2010.
7. American College of Sports Medicine. A quantidade e a qualidade de exercícios recomendados para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física em adultos saudáveis. Rev Bras ciênc esporte. São Paulo 1980; 1(3): 5-10.
8. Brum PC, Forjaz CLM, Tinucci T, Negrão CE. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. Rev paul educ fís, São Paulo, Ago. 2004; 18: 21-31.
9. Prado ES, Dantas EHM. Efeitos dos exercícios físicos aeróbico e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e lipoproteína(a). Arq Bras Cardiol, 2002; 79(4): 429-

33. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v79n4/12716.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2010.
10. Cohen M, Abdalla RJ. Lesões nos Esportes: diagnóstico, prevenção e tratamento. Editora Revinter.
11. Hoppenfeld TS. Propedêutica ortopédica: coluna e extremidades. 1ª Ed. Atheneu. São Paulo; 2005.
12. Ribeiro CZP, Akashi PMH, Sacco ICN, Pedrinelli A. Relação entre alterações posturais e lesões do aparelho locomotor em atletas de futebol de salão. Rev bras med esporte. Mar./abr. 2003; 9(2). Disponível em: http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca_mostra.asp?id=2489. Acesso em: 14 maio 2010.
13. Monteiro WD, Araujo CGS. Transição caminhada-corrida: considerações fisiológicas e perspectivas para estudos futuros. Rev Bras Med Esporte. Nov./Dez. 2001; 7(6): 207-22. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n6/v7n6a04.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2010.
14. Calvete AS. A relação entre alteração postural e lesões esportivas em crianças e adolescentes obesos. Rio Claro: Motriz. Maio/Ago. 2004; 10(2): 67-72. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/10n2/08SACa.pdf>. Acesso em: 14 maio 2010.
15. Rolla AFL, Zibaoui N, Sampaio RF, Viana SO. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. Rev bras ciênc mov. Jul. 2004; 12(2): 7-12. Disponível em: http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/12/12%20-%202/c_12_2_1.pdf. Acesso em: 15 maio 2010.
16. Peralta CC. Fisiologia orofacial: aspectos morfofuncionais básicos. 1ª ed. Editora Araçatubense. Araçatuba; 2003.
17. Marquezi ML, Junior AHL. Estratégias de reposição hídrica: revisão e recomendações aplicadas. Rev paul educ fís. São Paulo, Jul./Dez. 1998; 12(2): 219-27. Disponível em: <http://ceventos.com.br/artigo3.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2010.
18. Ferreira FG, et al. Nível de conhecimento e práticas de hidratação em atletas de futebol de categoria de base. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2009; 11(2): 202-9.
19. Junior NKM. Altas temperaturas. Rev mov & percepção: Espírito Santo do Pinhal, SP. Jan./Jun. 2008; 9(12): 6-17.
20. Macieira J. Calor, desidratação e degradação muscular no exercício. Rev port fisioter desporto. Jul. 2009; 3(2): 22-32. Disponível em: http://www.apfisio.pt/gifd_revista/media/09jul_vol3_n2/pdfs/jul2009_3_hidrat.pdf. Acesso em: 20 maio 2010.
21. Filgueiras A, Figueiro R, Raphaelli N. A importância de fibras e fios no design de têxteis destinados à prática desportiva. Rev. da Associação Estudos em Design PUC-Rio. Disponível em: <http://www.maxwell.lambda.ele.puc-rio.br>. Acesso em: 14 ago. 2010.
22. Angélica J. (Roupa esportiva inteligente Ltda – Desenvolvido pela Premiata design). R.E.I. Roupa esportiva inteligente. Rio de Janeiro: atualizada em 2009. Acesso em: 20 jul. 2010. Disponível em: <http://www.roupaesportivainteligente.com.br>.

23. Guerra JM, Romano RG, Correa AC. Comparação do efeito de amortecimento de cinco diferentes modelos de tênis utilizados em aulas de educação física escolar. *Rev. Mackenzie educ. fís. esporte*. 2008; 7(3): 201-8.
24. Santos LC. Imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM maiores de 60 anos. Manaus: PIBIC 16 de abril de 2008. Disponível em: <http://www.idosofeliz.ufam.edu.br/Monografias/roupasesport.pdf>. Acesso em: 09 mar. 2010.
25. Rosa AC, Montandon I. Efeitos do aquecimento sobre a amplitude de movimento: uma revisão critica. *Rev bras ciênc mov* 2006; 14(1): 109-16.
26. Almeida PHF, Barandalize D, Ribas DIR, Gallon D, Macedo ACB, Gomes ARS. Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. *Fisioter mov*. Jul./Set. 2009; 22(3): 335-43. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/index.php/RFM?dd1=2810&dd99=view>. Acesso em: 14 maio 2010.
27. Ferraz MA. A preferência pela prática de atividades físicas e esportivas: uma abordagem psicofísica. Tese de Doutorado em Psicologia – Faculdade de Filosofia Ciência e Letras de Ribeirão Preto (FFCLRP) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto/SP, 2005. Disponível em: www.teses.usp.br. Acesso em: 20 jul. 2010.
28. Brito ISS, Brito CJ, Fabrini SP, Marins JCB. Caracterização das práticas de hidratação em karatecas do estado de Minas Gerais. *Fitness & Performance Journal*. Jan/fev 2006; 5(1): 24-30. Disponível em: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2946286>. Acesso em: 26 fev. 2010.
29. Gaspar JP. Efeitos do sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da atividade física na manutenção da saúde. Mestrado em Comunicação e Educação em Ciência – Universidade de Aveio. 2004. Disponível em: <http://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/110/4/sedentarismo.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2010.