

RESPOSTAS CARDIOVASCULARES AGUDAS DE TRÊS RITMOS UTILIZADOS PARA O JOGO DE CAPOEIRA

COSTA, R. P.¹; SOUZA, R. A.²; SILVA, F. F.²

¹Graduando do Curso Superior de Educação Física - IFSULDEMINAS campus Muzambinho.

²Professor do Curso Superior de Educação Física do IFSULDEMINAS campus Muzambinho - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciências da Saúde (GEP-CS).

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas o comportamento cardiovascular relativo ao exercício tem sido causa de inúmeras pesquisas. Pesquisadores que hoje compõem os Laboratórios de Fisiologia e Hemodinâmica da Atividade Motora da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo têm como referencia de pesquisa, as adaptações agudas e crônicas do exercício físico sobre o sistema cardiovascular (ALMEIDA, 2007; NETO, 2009).

A prática regular de exercício tem sido um fator de intervenção eficaz no controle da pressão arterial, pois as respostas cardiovasculares agudas oscilam em função do tipo, intensidade e duração do exercício (ALMEIDA, 2007). A capoeira é jogada em vários estilos de jogo, proporcionando ao atleta uma variedade em relação à intensidade do exercício, estilos que são citados pelo ritmo do berimbau.

Propomos avaliar neste estudo, a variação da pressão arterial diastólica (PAD), pressão arterial sistólica (PAS), a frequência cardíaca (FC) e o duplo produto (DP) dos praticantes de capoeira em 3 estilos diferentes (Angola, Benguela e São Bento Grande). O grande objetivo do trabalho visa relacionar o comportamento da resposta cardiovascular e verificar a intensidade do esforço durante os diferentes estilos de jogo, fazendo com que possamos conhecer fisiologicamente o jogo de capoeira.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Neste estudo serão avaliados 30 atletas capoeiristas, sendo 24 do gênero masculino e 6 do gênero feminino, com idade média de $17,7 \pm 8,25$ anos, durante 3 semanas, sendo o teste realizado uma vez por semana, com intervalo de 7 dias entre os testes. O critério de inclusão será de participar de no mínimo de 3 aulas semanais, ter um tempo mínimo de treinamento de 5 anos e ter respondido negativamente aos itens do questionário de prontidão para a Atividade Física (PAR-Q).

2.1 Protocolo de Coleta

Repouso - os indivíduos permanecerão sentados por 10 minutos (NETO, 2010). A FC vai ser medida continuamente, sendo registrada a frequência do décimo minuto para fins de cálculo (ALMEIDA, 2007; FARINATTI, 2000), com uso de um cardiófrequencímetro POLAR S810 (Kempele, Finlândia). A PAS e a PAD foi aferida entre o 8º e 10º minuto, pelo método indireto auscultatório, com auxílio de um manômetro tipo coluna de mercúrio Heidji® (São Paulo, Brasil). O padrão de medida seguiu as recomendações das V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial, sendo realizada sempre pelo mesmo avaliador, tanto em repouso quanto em exercício, aferida no braço esquerdo (NETO, 2010).

Exercício - durante cada dia do teste e em cada estilo, o atleta foi monitorado continuamente por um cardiófrequencímetro, registrando-se os batimentos cardíacos no 1º, 2º e 3º minuto de jogo. Logo após o término dos 3 minutos, a PAS e a PAD foram aferidas novamente. Dentro da fase de recuperação, a FC também será registrada no 1º, 2º e 3º minuto (MAIA et al., 2010; NETO, 2010).

2.2 Análise Estatística

O tratamento dos dados incluiu estatística descritiva de média e desvio padrão. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade na distribuição das variáveis contínuas. Foi utilizado para comparação das médias com normalidade o teste t de Student pareado para amostras dependentes. Adotou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para rejeição da hipótese de nulidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As figuras 1, 2, 3 e 4 apresentam a variação dos componentes avaliados dentro dos três estilos de capoeira. Na figura 1, temos diferença significativa entre o estilo São Bento e Angola e na figura 4, observa-se diferença significativa entre os estilos São Bento e Benguela, em relação ao estilo Angola. Nas figuras 2 e 3 não houve diferença significativa entre os estilos ($p > 0,05$).

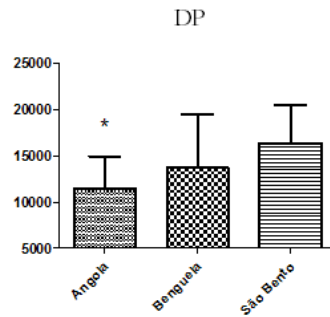


Figura 1 – Delta da variação de Duplo Produto. * indica $p < 0,05$.

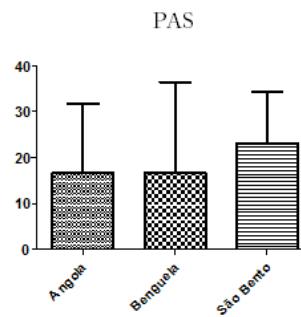


Figura 2 – Delta da variação de Pressão Arterial Sistólica.

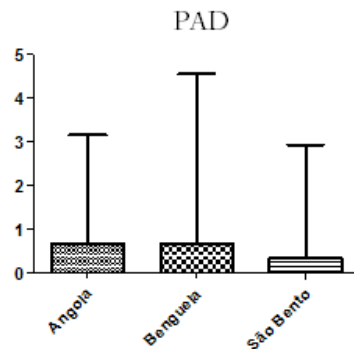


Figura 3 – Delta da variação de Pressão Arterial Diastólica.

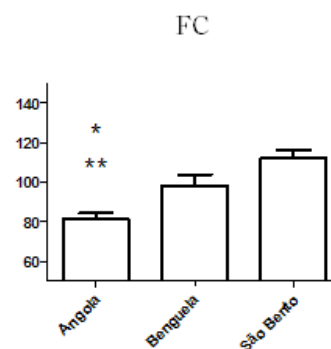


Figura 4 – Delta da variação de Frequência Cardíaca. * indica $p < 0,05$.

Tendo em vista que a PAS não foi significativamente diferente entre os estilos, deve-se atribuir o menor DP no estilo Angola em função do menor incremento da FC em relação aos demais. Tais resultados devem ser relacionados com o fato de que os estilos São Bento Grande e Benguela são jogados com maior intensidade de movimentos em relação ao estilo Angola. Desta forma, existe maior demanda muscular que favorece uma maior atividade cardiovascular. Com relação ao comportamento da PAD nenhum estilo alterou esta variável. Este resultado foi esperado pelo fato de que a PAD não se altera ou é reduzida em exercícios aeróbios.

Poucos estudiosos já publicaram a respeito da capoeira e suas peculiaridades como modalidade física e esportiva. Santos e Barros (1998) descreveram sobre a capoeira treinada nas academias e destacaram que esta prática tem como objetivo o treinamento físico para uma melhoria na performance durante o jogo de capoeira. De acordo com Amaral (2009) uma única sessão de capoeira apresentou características de uma atividade física moderada e vigorosa. Foi observada uma FC média de 158 bpm.

A presente pesquisa seguiu esta linha de pensamento, visando um contexto mais ampliado na tentativa de propor a capoeira como uma atividade que propicia uma

melhora além performance do jogo, mas também potencializando o condicionamento físico relacionado à saúde.

4 CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo apontam que os estilos São Bento Grande e Benguela, apresentam uma maior intensidade em relação ao estilo Angola, visto que podemos observar a elevação significativa da FC e conseqüentemente do DP durante o jogo.

5 REFERÊNCIAS

ALMEIDA;B.M. Frequência Cardíaca e Exercício: uma Interpretação Baseada em Evidencias. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 2007; 9(2), 196-202.

AMARAL, J. A. R.; LUCENA, P. H. M.; PONTES, L. M. Análise Antropométrica e Dispendio Energético Durante Uma Sessão de Capoeira. Revista do UNIPÊ, Ano XIII, nº 2, 2009.

FARINATTI,P,T,V; ASSIS,B,F,C. Estudo de Frequência Cardíaca, Pressão Arterial e Duplo Produto em Exercício Contra Resistência e Aeróbio Contínuo. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2) :5-16.2000.

MAIA,R.B; MARTINS,M.C.C; ROCHA,C.H.L; RICARTE,I.F; SILVA,V.B; ARAUJO,D.M.E; SILVA,L.B.R.T; SILVA ,M.T.B. Efeito da Pratica de Capoeira Sobre os Parâmetros Cardiovasculares. Revista Brasileira de Cardiologia, 2010, 1(1):72-77 Jan fev.

NETO;A.G.C. [HTTP://artigonal.com/saude-artigos/respostas cardiovasculares no repouso, exercicio e após a execução de teste cardiopulmonar Maximo: um estudo de caso-876842.html](http://artigonal.com/saude-artigos/respostas_cardiovasculares_no_reposouo_exercicio_e_apos_a_execucao_de_teste_cardiopulmonar_Maximo_um_estudo_de_caso-876842.html). 2009.

NETO,A.G.C; FILHO,I.R.C; FARINATTI,P.T.V. Respostas Cardiovasculares ao Exercício Resistido são Afetadas Pela Carga e Intervalos Entre Séries.SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA.MCMXLIII, 2010.

SANTOS, L.J.M.; BARROS, L.O. O histórico da capoeira: um curto passeio da origem aos tempos modernos. Revista EF Deportes, ano 4, n.15, 1998. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd15/capoeir1.htm>. Acesso em: 10 fev. 2011.