



Vera Bruch,
Coordenadora do curso
de Educação Física

O kung fu e os reflexos na frequência cardíaca

Uma arte marcial oriunda da China – o kung fu – afeta sensivelmente a modulação autonômica dos praticantes. Essa modulação nada mais é que o controle do sistema nervoso autônomo sobre o regulamento dos batimentos do coração. Isso porque a atividade tende a elevar a frequência dos batimentos cardíacos e uma, conseqüente, redução da variabilidade, que é o intervalo entre uma batida e outra. Pelo menos, isso foi verificado em um grupo de praticantes da atividade pesquisado por estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientados pelo professor Gleidson Rebouças, os acadêmicos Marcos Antônio Cardoso da Silva, Cynthia Sara de Souza Silva, Isabele Dantas de Oliveira Pimentel, Wellington Dias Campos e Polyana Figueiredo Fernandes Lopes realizam um estudo denominado 'Análise da Modulação Autonômica de Atletas de Kung Fu em Treino Tradicional e de Sanda (Boxe Chinês).

Segundo o estudo, a frequência cardíaca antes da luta é maior que antes do treino e depois da luta também é maior que depois do treino. O que indica uma menor variabilidade na situação de combate, provavelmente ocasionada pela situação de estresse a que o atleta se submete na luta.

A pesquisa foi aplicada em cinco atletas do sexo masculino com idades entre 27 e 38 anos, todos praticantes da modalidade há pelo menos seis meses, antes e depois de uma aula tradicional e de uma aula de Sanda, na qual ocorrem os combates propriamente ditos. Nessas pessoas, foram aferidas

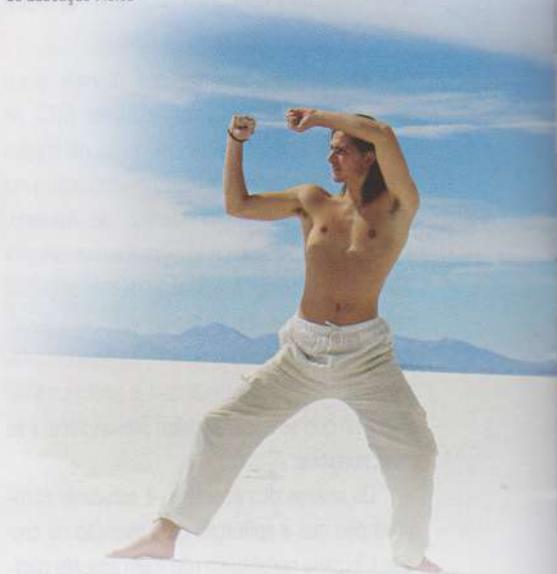


Professor Gleidson juntamente com duas integrantes do grupo

medidas de repouso prévio e imediatamente após a execução da atividade com intervalos de coleta de cinco minutos utilizando um cardiofrequencímetro.

Os intervalos entre um batimento cardíaco e outro não têm um tempo constante, são variáveis, daí o termo variabilidade. Quanto maior a variabilidade, ou seja a irregularidade de tempo entre cada batimento, melhor. Isso indica uma melhor adaptabilidade do indivíduo a distúrbios nos sistemas. "A variabilidade está ligada diretamente à frequência, ambas controladas pelo sistema nervoso autônomo, composto pelos sistemas simpático e parassimpático. Em situação de estresse, como no exemplo da luta, o sistema simpático atua para acelerar a frequência cardíaca, porquanto o corpo vai necessitar, dentre outros fatores, de mais oxigênio para os músculos" explica Marcos Antônio Cardoso, um dos integrantes do grupo.

Ele continua a explicação: "À medida que a frequência cardíaca aumenta, a variabilidade vai di-



Cynthia Sara de Souza também participou da pesquisa



Marcos Antônio Cardoso foi o idealizador do estudo

minuindo, pois quanto mais batimentos por minuto, menos tempo haverá entre um batimento e outro. Nesse caso a variabilidade diminui, tornando-se praticamente constante, fato que não é salutar. Com esse aumento da frequência, o sistema parassimpático passa a atuar com o intuito de normalizar os batimentos cardíacos, reduzindo a frequência". O trabalho foi apenas um piloto para futuras pesquisas entre os praticantes de artes marciais.



O professor João Caetano de Farias Neto (à esquerda) foi o orientador

DIVERSÃO E SAÚDE

O sedentarismo e inatividade física em crianças, principalmente quando associadas a maus hábitos alimentares, são fatores determinantes para o surgimento da obesidade infantil. E contra esses males: vídeo-game. Isso mesmo. O estudo de revisão bibliográfica 'Como o Avanço da Tecnologia nos Vídeo-Games Pode Auxiliar no Combate à Obesidade Infantil', feito pelos alunos Leo Lopes de Medeiros e Felipe Santos de Souza, mostra que esse aparelho, muitas vezes rechaçado pelos pais, pode se tornar um aliado da saúde

da garotada.

O estudo indica que há uma maneira muito prática e dinâmica para aumentar o gasto energético das crianças sem privá-las de jogar o game, que é no próprio vídeo-game, são os chamados Kinect – tipos de games em que, para se jogar, é necessário realizar ações motoras, desde leves a intensas, aumentando assim o consumo calórico das crianças podendo contribuir com o combate à obesidade infantil. O trabalho teve orientação do professor João Caetano de Farias Neto.

O REMÉDIO É SE MOVER

A hipertensão é uma doença grave que age de forma silenciosa. Com o avançar da idade, essa torna-se ainda mais perigosa. Mas há um remédio eficiente e não farmacológico que pode conter os riscos da doença: a atividade física. Isso é o que apontam os estudantes Lucas Roberto Soares de Araújo Eugênio, Fidelis Lénin da Fonseca Eduardo, Danillo Bezerra de Mello e Monique Freitas de Sá.

Sob orientação da professora Elys Costa de Sousa, o trabalho "Atividade Física como atividade não farmacológica para hipertensos na terceira idade" tem o objetivo de indicar os benefícios que a atividade física pode oferecer a idosos hipertensos. "Reduz os riscos de proble-



O trabalho feito pelos estudantes recomenda atividade física

mas cardiovasculares, devido ao aumento da pressão arterial que é cada vez mais comum nos dias atuais, e uma das causas é o sedentarismo por maior parte da população", afirma o grupo.

TRABALHOS PREMIADOS

Categoria: Comunicação Livre

1º lugar: Análise da Modulação Autonômica de Atletas de Kung Fu em Treino Tradicional e de Sanda (Boxe Chinês). **Autores:** Marcos Antônio Cardoso da Silva; Cynthia Sara de Souza Silva; Isabele Dantas de Oliveira Pimentel; Wellington Dias Campos; Polyana Figueiredo Fernandes Lopes. **Orientador:** Gleidson Mendes Rebouças.

2º lugar: Projeto de Extensão: Implantação de um Muro de Escalada no Centro Universitário do Rio Grande Do Norte.

Autor: Carlos Gomes de Medeiros Neto.

Orientadora: Glycia Melo de Oliveira Silva.

3º lugar: Percepção Subjetiva de Esforço em Corrida na Esteira com Carga Autosselecionada. **Autores:** Cynthia Sara de Souza Silva; José Renato de Oliveira Filho; Glauber Augusto Siqueira Silva.

Orientador: Gleidson Mendes Rebouças.

Categoria: Pôster

1º lugar: Análise do Potencial Anti-inflamatório e de Reparo Tecidual de um Sistema Microemulsionado em Modelo Experimental de Lesão Muscular. **Autora:** Isabella Costa de Medeiros. **Orientador:** André Luiz Silva Davim.

1º lugar: Como o Avanço da Tecnologia nos Vídeo-Games Pode Auxiliar no Combate à Obesidade Infantil. **Autores:** Leo Lopes de Medeiros e Felipe Santos de Souza. **Orientador:** João Caetano de Farias Neto.

2º lugar: A Prática do Basquete como uma Forma de Sociabilidade com os Alunos do IFRN. **Autoras:** Jessica Suely Alves Soares, Ellen Alexandra Ferreira da Silva, Jessica Karla Carvalho de Oliveira e Anna Gracielle Ananias. **Orientador:** Gleidson Mendes Rebouças.

3º lugar: A Importância do Ensino da Dança no Contexto do Programa Mais Educação. **Autores:** José Carlos de Lima Moura, Camila de Oliveira Rocha e Raísa de Araújo Gomes. **Orientadora:** Anna Waleska Nobre Cunha de Menezes.