



INTERVALO ATIVO: CATEGORIZAÇÃO DA SATURAÇÃO DE OXIGÊNIO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO¹

FRANTZ, Thiago Kommers²; MONTEIRO, Cristian Trevisan²; PANDA, Maria Denise
Justo³

A porcentagem de oxigênio que o sangue transporta relacionada com o máximo da sua capacidade de transporte é chamada de saturação de oxigênio. Em condições normais o resultado ideal deve ser superior a 89%, ou seja, mais que 89% das células vermelhas devem estar transportando oxigênio. É consenso entre os profissionais da saúde que esta é uma variável da saúde importante de ser controlada e medida periodicamente durante a prática de exercício físico, principalmente se existe a probabilidade ou a ocorrência de uma doença pulmonar. Este é um estudo de caso de caráter institucional, cujos sujeitos foram todos (10) os colaboradores da UNICRUZ participantes do PIBEX Intervalo Ativo na modalidade de musculação, que assinarem o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram obtidos utilizando um oxímetro de pulso marca Contec Medical Systems de alta acurácia, sendo que a aferição foi feita individualmente no início, no meio e no final da sessão de exercício físico, sendo três aferições em uma hora de prática. Os dados foram organizados em uma planilha e analisados descritivamente no SPSS. Esse grupo está na faixa etária de 21 aos 33 anos, com altura entre 157 à 182 cm e IMC de 21,23 a 29,13. Destes 10 participantes do estudo 8 apresentaram classificação normal em relação ao seu estado nutricional e 2 apresentaram grau de obesidade 1. Os resultados do estudo mostraram que todos os colaboradores da Universidade de Cruz Alta participantes do PIBEX Intervalo Ativo na modalidade de musculação estão com a saturação de oxigênio em índices normais, ou seja, todos acima de 90%, o que determina que o organismo está trabalhando adequadamente. Os resultados também mostraram que quando a intensidade do exercício aumenta do início para o final do exercício físico a demanda de oxigênio também aumenta, indicando também normalidade. No início dos exercícios físicos a média foi de 97,4%, no meio da sessão de 60 minutos a média foi de 98% e no final de 98,1%. Portanto, a resposta orgânica em termos de oxigenação das células está adequada quando a intensidade do exercício físico aumenta.

Palavras- Chave: Saturação de oxigênio. Exercício Físico. Colaboradores.

¹ PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão com fomento institucional com fomento da UNICRUZ.

² Acadêmicos do curso de Educação Física/Bacharelado thiagokfrantz@hotmail.com

³ Doutora em Educação. Prof^a no curso de Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br