

# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

**Determinação do gasto calórico e da sensação subjetiva de esforço numa sessão aguda de ginástica aeróbica.**

**AUTOR PRINCIPAL:** Luiz Henrique Polese

**CO-AUTORES:**

**ORIENTADOR:** Lilian Simone Pereira Ribeiro

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

## INTRODUÇÃO

Estudos vêm demonstrando a importância de um hábito saudável com atividades físicas supervisionadas pelo profissional da área de Educação Física.

Atividades físicas podem proporcionar diversos benefícios como a melhoria da aptidão cardiorrespiratória, da força e resistência muscular, da flexibilidade, mudança no peso corporal, quando este for a necessidade ou o objetivo, e também a qualidade de vida.

Na academia onde foi feito o estudo, uma modalidade com bastante procura é a Ginástica Aeróbica. É tida pelas pessoas como uma atividade com alto gasto calórico e que trazem benefícios como redução da gordura corporal, circunferência abdominal e melhoria do condicionamento físico.

Dessa forma, surgiu o problema deste estudo referente à ginástica aeróbica, onde procurou-se saber qual a intensidade desta atividade e o gasto calórico que ela proporciona às pessoas, bem como, qual a percepção subjetiva de esforço das pessoas durante a sua realização.

**DESENVOLVIMENTO:**

# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



O Objetivo do presente estudo foi determinar a intensidade pela frequência cardíaca (FC), o gasto calórico (GC) e a Percepção subjetiva de esforço (PSE) numa sessão aguda de ginástica aeróbica. Foram avaliadas 15 mulheres, e a FC repouso foi verificada após 10 minutos de repouso ( $86,5 \pm 10,27$  bpm), e no final dos 5min ( $116,8 \pm 14,57$  bpm), 25min ( $150,1 \pm 15,66$  bpm), 45min ( $149 \pm 15,27$  bpm) e 50 minutos ( $141,8 \pm 20,58$  bpm) bem como, a PSE pela Escala de Borg (6-20) nos 5min ( $7,5 \pm 1,13$ ), nos 25min ( $11 \pm 2,14$ ), nos 45min ( $11,6 \pm 2,94$ ) e nos 50min ( $10,9 \pm 2,74$ ). O gasto calórico foi determinado através da fórmula do  $VO_{2max}$ , usando a  $FC_{max}$  e a FC de esforço nos diferentes momentos da aula.

O comportamento da FC durante a aula de ginástica aeróbica apresentou alterações significativas dos resultados nos diferentes períodos da aula devido às mudanças na intensidade do esforço. Esses resultados mostram que a intensidade de esforço é proporcional ao aumento da cadência da aula, visto que os valores de FC durante a fase principal da aula são maiores que os verificados na fase inicial (aquecimento) e final (volta à calma).

Podemos observar o comportamento da FC durante a aula de ginástica aeróbia, sendo que houve um pequeno aumento inicial na fase de aquecimento, como era esperado e uma manutenção dos 25 aos 50 minutos, sendo que a parte principal da aula apresentou uma intensidade média entre 70% e 90% da  $FC_{max}$ . Intensidade considerada ideal para provocar adaptações no sistema cardiorrespiratório.

Percebeu-se que a PSE da aula de aeróbica ficou entre 10 e 12 na Escala de Borg, o que significa que a aula foi classificada como uma aula “fácil” a “ligeiramente cansativo”.

Percebeu-se um gasto calórico médio no minuto 5 foi de 25,75 Kcal, no minuto 25 de 165 Kcal, no minuto 45 de 163 Kcal e no minuto 50, de 37,25 Kcal. Dessa forma, calculou-se um gasto calórico médio total da aula de ginástica aeróbica de 391 Kcal, indo de encontro ao estudo de Macieira (2009) em modalidades semelhantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

O presente estudo mostra que esta aula de ginástica aeróbia especificamente, apresentou uma intensidade adequada e esperada para tal atividade, como pode-se verificar nos valores da zona alvo de treinamento contribuindo para a melhoria da capacidade aeróbia de suas praticantes. A ginástica aeróbica poderá trazer uma redução da gordura visceral, e melhora do  $VO_{2max}$ , quando praticada regularmente.

## **REFERÊNCIAS**

MACIEIRA, Bruno F. F. Comparação da intensidade de esforço e do gasto calórico em duas modalidades de academia: Power Pool e RPM. Dissertação. Porto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2009.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA ( para trabalhos de pesquisa): 2.322.303.**



# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



ANEXOS