RESUMO - CONTROLE E MONITORAMENTO DE CARGA DE TREINAMENTO

CARACTERIZAÇÃO DA INTENSIDADE DO EXERGAME DE DANÇA ZUMBA FITNESS EM MULHERES JOVENS

Victor Luiz Almeida Brasileiro (victorbrasileiro2002@alu.ufc.br)

Dafny Miranda Barros (dafny.miranda@alu.ufc.br)

Wellington Fernando Da Silva (wellingtonfernandodasilva2@gmail.com)

Claudio Andre Barbosa De Lira (claudioandre@ufg.br)

Ricardo Viana (vianaricardoborges@ufc.br)

Introdução: Os exergames são jogos eletrônicos que utilizam movimentos corporais para gerar interação entre o praticante e o jogo. Embora a literatura científica destaque o uso de diferentes exergames como estratégia para aumentar o gasto energético e promover maior nível de atividade física, pouco se sabe sobre a intensidade dos exergames de dança. Considerando que os exergames podem ser utilizados como ferramenta para aumentar a aderência da população a um programa de exercício físico, estudos que caracterizem a intensidade de exercício físico imposta por esses jogos podem fornecer evidências objetivas para a utilização desse modelo de exercício físico para propósitos de condicionamento físico. Objetivo: Caracterizar a intensidade de exercício físico de um exergame de dança em mulheres jovens. Métodos: Foi realizado um estudo transversal e retrospectivo de modo a sumarizar informações sobre a intensidade do exergame de dança Zumba Fitness, praticado durante aproximadamente 20 minutos, em estudos publicados com

mulheres. Dados de dois artigos científicos (um publicado e outro em revisão por pares em periódico internacional) foram obtidos pelo autor correspondência (com cegamento dos dados de identificação dos participantes), os quais incluíam informações sobre a idade, massa corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC), percepção subjetiva de esforço (PSE) média e frequência cardíaca (FC) média obtidas na sessão exergame. Ademais, a FC máxima (FCmáx) teórica foi calculada por meio da equação de Tanaka: FCmáx = 208 – (0,7 x idade [em anos]). Em seguida, a FC média na sessão exergame e a FCmáx teórica foram utilizadas para determinar o percentual da FCmáx teórica que foi alcançado na sessão exergame. Este percentual foi utilizado para caracterizar a intensidade de exercício. Três classificações baseadas na FCmáx e uma classificação baseada na PSE, conforme destacado no recente posicionamento do Colégio Americano de Medicina do Esporte, foram utilizadas para determinar a intensidade de exercício da sessão exergame. Resultados: No total, foram obtidos dados de 78 participantes, com idade mediana de 21,9 (intervalo interquartil [IQR]: 3,6]) anos, massa corporal média de 63,3 ± 10,1 kg, estatura de 1,63 ± 0,06 m e IMC médio de 23,81 ± 3,25 kg/m2. Durante a sessão do exergame Zumba Fitness as participantes reportaram PSE média de 12 ± 2 unidades arbitrárias (u.a.) e FC média de 131 ± 20 bpm, aproximadamente 70% ± 10% da FCmáx teórica, o que correspondem (em ambos os parâmetros) a uma zona de intensidade moderada. Conclusão: A intensidade de exercício físico do exergame Zumba Fitness em mulheres jovens foi classificada como moderada.

Palavras-chave: exergaming; frequência cardíaca; pse; monitoramento.