



ULBRA
CAMPUS TORRES

ISSN 1678-1740

**<http://ulbratorres.com.br/revista/>
Torres, Vol. I - Novembro, 2016**

Submetido em: Jul/Ago/Set, 2016

Aceito em: Out/2016

A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PRATICANTES DE AULAS DE JUMP E RITMOS DE UM MUNICÍPIO DO LITORAL DO RS

Manoel Garcia¹
Sadi Pipet de Oliveira Junior²
Valter Ari Dhönert Junior³
Carolina Miranda da Rosa⁴

Resumo:

O propósito deste estudo foi comparar a capacidade cardiorrespiratória de mulheres praticantes das modalidades, Jump e Ritmos. A amostra, composta por 30 sujeitos do gênero feminino com idades entre 20 e 40 anos, média de 30,57 +/- 3,93. Para a participação no estudo a praticante deveria ter no mínimo 6 meses de treinamento na modalidade, com frequência de no mínimo duas vezes por semana. As sessões tinham duração de 60 min, e para avaliar a capacidade cardiorrespiratória foi utilizado o teste de banco do Queens College Step Test. A amostra foi dividida em três grupos distintos - Controle (grupo 1), Ritmos (grupo 2) e Jump (grupo 3). Para a comparação dos valores obtidos foi utilizado o teste "t" Student para amostras paramétricas. Quando comparados os valores dos grupos 2 e 3 foi possível observar uma diferença estatisticamente significativa ($p < 0,01$), esse resultado indica que a modalidade Jump desenvolve o sistema cardiovascular de uma forma mais expressiva.

Palavras-chave: Aptidão Cardiorrespiratória, Ritmos, Jump.

Introdução

Os vários benefícios da atividade física somados a um grande aumento de academias de ginástica tem promovido uma busca constante por novas modalidades cada vez mais atraentes, motivantes e eficientes, com o objetivo de conquistar mais adeptos (BARCELOS, 2006). Atualmente as aulas de ginástica estão bem diversificadas, mas continuam seguindo as recomendações do Colégio Americano

de Ciências do Esporte(2006). A ginástica aeróbica se subdividiu em outras de mesma característica metabólica, ou seja, são mais modalidades, mas com os mesmos objetivos.

A aula de Jump, segundo Grossl et al. (2008), pode apresentar intensidade nos diferentes domínios de esforço: moderado, pesado e severo. A intensidade e o gasto calórico da aula podem ser aumentados ou diminuídos de acordo com os batimentos da música (BPM), movimentos de braços e pernas, intensidade nos

¹ Aluno graduando do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

² Professor Ms. do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

³ Professor Esp.do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

⁴ Professora Esp. do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA).

movimentos, maior força aplicada contra a lona do mini trampolim, utilização de movimentos com participação de maiores grupamentos musculares, complexidade das coreografias, amplitude de movimentos, entre outras manobras (FURTADO, SIMÃO e LEMOS, 2004; GROSSL et al., 2008 e PERANTONI et al., 2009).

Por outro lado, a aula de Ritmos consiste em uma aula dançada, com coreografias com passos laterais, passos para frente e para trás, giros, pulos, e combinação destes com movimentos ritmados de braços e pernas. A aula apresenta uma sequência de passos, baseados no fundamento de progressão pedagógica. A dança além de seus benefícios fisiológicos se destaca por outros campos que se valorizam, como o lado social, emocional, psicológico e espiritual (SABA, 2008).

Estas duas modalidades de ginástica aeróbica (Ritmos e Jump) tem como objetivo o treinamento aeróbio, desenvolvendo e mantendo a capacidade cardiovascular e promovendo gasto calórico, ajudando assim na redução do percentual de gordura (JUCÁ, 2004). Entre os benefícios citados por Amantéia (2003), destacam-se: melhora da circulação sanguínea; aumento do tônus muscular; melhora da força; fortalecimento da musculatura da coxa e tornozelo; fortalecimento dos tecidos ósseos e resistência aeróbia.

Portanto o objetivo do presente estudo foi mensurar a Capacidade Cardiorrespiratória de dois grupos de praticantes de duas modalidades oferecidas pelas academias. Um dos grupos foi formado por alunos da modalidade Ritmos e outro da modalidade Jump.

Métodos

A presente pesquisa caracteriza-se como transversal analítica de maneira que reflete a realidade de um determinado momento. A amostra foi constituída por 30 mulheres saudáveis, com idades entre 20 e 40 anos em média 30,57 +/- 3,93. Os sujeitos foram divididos em três grupos: o Grupo 1, formado por 10 mulheres inativas, grupo 2, constituído por 10 frequentadoras das aulas de Ritmos e o Grupo 3 formado por 10 praticantes de Jump, todas residentes no município de Torres/RS. A seleção da amostra foi realizada por conveniência e os critérios de inclusão, foram idade superior ou igual a 18 anos e um mínimo de 6 meses de prática da modalidade. Não participar das aulas pelo menos duas vezes por semana foi utilizado como critério de exclusão.

A coleta de dados apresentou duas etapas: avaliação antropométrica, em que foram aferidos o peso, estatura, medidas perimetrais e espessura das dobras cutâneas e a avaliação física na qual o instrumento utilizado foi o teste de banco do Queens College Step Test proposto por McArdle et al. (1972), no qual foi mensurada a frequência cardíaca máxima e a partir dela calculado o VO₂máx.

A caracterização da amostra foi realizada através da obtenção dos dados antropométricos, de modo que foram aferidos: peso corporal, estatura, circunferências, dobras cutâneas e a partir daí calculou-se o percentual de gordura, através das equações de Jackson e Pollock (1980) e de Siri (1963). A massa corporal e a estatura foram avaliadas conforme protocolo de Marins e Giannichi (2003). Para a obtenção do VO₂máx foi utilizado o teste de banco do Queens College Step Test (McArdle et al. 1972), no qual o avaliado deve subir e descer do banco durante 3 minutos, num ritmo de 22 ciclos por minuto. Cada ciclo se completa quando o avaliado sobe com uma perna, depois com a outra perna, desce com a primeira perna e finalmente desce com a segunda perna. A cadência foi monitorada através do uso do metrônomo, que foi regulado para 88 batidas por minuto.

A fim de manter o mesmo nível de motivação nas duas modalidades, o mesmo professor conduziu as duas aulas durante todo o período do estudo. Os dois grupos avaliados realizaram aulas de Ritmos e de Jump, ambas com duração de 60 minutos 2 X por semana.

Resultados e Discussão

Com o intuito de melhor descrever a amostra, foram aferidas as variáveis peso, estatura e a espessura das dobras cutâneas para, a partir da obtenção desses dados antropométricos, calcular o IMC e o percentual de gordura corporal dos grupos estudados, conforme a tabela abaixo.

Tabela 1: Medidas antropométricas

Eri	Estatura (DP)	Peso (DP)	IMC (DP)	% de Gordura (DP)
Grupo 1	1,63 (0,05)	63,99 (7,62)	24,03 (2,52)	26,22 (4,48)
Grupo 2	1,64 (0,05)	65,12 (5,06)	24,25 (2,96)	28,15 (6,93)

Grupo 3	1,61 (0,06)	61,33 (5,06)	23,50 (1,40)	27,63 (3,42)
---------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------

DP: Desvio Padrão

A partir dos resultados obtidos foi possível identificar que o grupo 3 (Jump) apresentou uma diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$) quando comparado ao grupo 2 (Ritmos). Esses resultados podem estar relacionados à maior intensidade utilizada nas aulas de Jump, em razão da força da gravidade, da aceleração e desaceleração, além disso, o equipamento utilizado apresenta uma superfície elástica e sistema de fixação de molas que permite exercícios intensos com menor impacto articular. Ainda sobre este tipo de equipamento, um estudo utilizando o mini-trampolim realizado com mulheres com sobrepeso durante 10 semanas, com sessões de 50 minutos conduzido por White, (1980) citado por Alonso, (2005), revelou que este tipo de treinamento contribuiu positivamente, tanto na redução da frequência cardíaca, como na melhora do $VO_2\text{máx}$. Quando analisando o consumo de oxigênio e frequência cardíaca, em mulheres praticantes de *Jump Fit*, com idade de 26,8 anos, todas fisicamente ativas e familiarizadas com a aula em questão, Furtado, e col. (2004), encontraram que este tipo de treinamento contribuiu positivamente na melhora tanto da frequência cardíaca como do $VO_2\text{máx}$.

Pode-se observar, a partir das avaliações, que os índices de $VO_2\text{ max}$ entre os grupos foi bem distinto, assim, foi possível constatar que a modalidade Jump apresentou valores significativamente superiores.

Tabela 2: Capacidade cardiorrespiratória

	$VO_2\text{ max}$	DP
Grupo 1	30.6	1.94
Grupo 2	32.1	1.00
Grupo 3	35.28	1.32

$VO_2\text{max}$: Consumo máximo de O_2

Em relação à comparação do $VO_2\text{max}$ do grupo 1 (Controle) com o grupo 3 (Jump) os resultados foram ainda mais expressivos, apresentando igualmente uma diferença estatisticamente significativa ($p < 0,001$). Corroborando esses achados, outro estudo realizado por SILVA e col. (2008) com 10 mulheres praticantes de Power Jump, os autores encontraram valores de $VO_2\text{max}$ significativamente maiores

($p < 0,5$) após 12 semanas de aula, indicando uma grande melhora da capacidade cardiorrespiratória das mulheres estudadas.

Considerações Finais

Em concordância com os resultados obtidos pelo presente estudo, foi possível verificar diferença estatisticamente significativa quando comparadas as capacidades cardiorrespiratórias dos grupos de mulheres estudadas. Os resultados demonstraram que a prática regular da modalidade Jump pode influenciar positivamente, e de forma mais efetiva o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória dos participantes. Os resultados dos valores encontrados para as mulheres praticantes de Ritmo também indicam que a modalidade produz efeitos positivos sobre o $VO_2\text{max}$ dos praticantes, no entanto, talvez em razão dos estímulos não apresentarem a mesma intensidade, essa melhora acontece de maneira menos expressiva que o Jump.

Dessa forma, é plausível afirmar que as atividades físicas mais intensas promovem maiores adaptações no organismo, promovendo uma melhora da aptidão cardiorrespiratória, de modo que um estímulo mais intenso leva à uma adaptação mais significativa. Assim, pode-se concluir que a aula de jump é mais eficiente para desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória que a aula de ritmos.

REFERÊNCIAS

AMANTÉIA, Maurício. Step Force: a verdadeira aula de step. Editora Fontoura. São Paulo, 2003.

American College Science Medicine: Programa de Condicionamento Físico do American College of Sport and Medicine. São Paulo. Manole. 1999.

American College Of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. 7ª ed., 2006.

BARCELOS, Sebastião Lopes Júnior Comportamento da frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo e percepção subjetiva de esforço em mulheres praticantes de Power Jump. Viçosa, 2006.

FURTADO, E.; SIMAO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas do Jump Fit. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Volume 10, Nº 5 – Set/Out, 2004.

GROSSL, T.; GUGLIELMO, L.G.A.; CARMINATTI, L.J.; DA SILVA, J.F. Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da frequência cardíaca. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v.10, n.2, p. 129-136, 2008.

JUCÁ, M. Step: teoria e prática. Editora: Sprint. Rio de Janeiro, 2004.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 5ª ed. Editora: Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2003.

SILVA, C. L.; AGOSTINI, S, M. Comportamento das Variáveis Fisiológicas em Mulheres Submetidas A 12 Semanas de Treinamento do Programa Power Jump. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.2, n.12. 2008.