

Título: Frequência cardíaca nas aulas de ciclismo indoor

Autor(es) ALEXANDRE DEMETRE; ELIANE CUNHA GONÇALVES

E-mail para contato: elianecgc@hotmail.com

IES: FESV

Palavra(s) Chave(s): FREQUENCIA CARDÍACA, CICLISMO INDOOR

RESUMO

A vantagem do ciclismo indoor quando comparado com outras aulas de ginástica coletiva, é não exigir uma execução de coreografia complexa do praticante, e ainda oferecer um treinamento que busca aptidão física para o dia-a-dia e o bem estar, além de um ótimo treinamento cardiovascular, tornando-se a aula de maior procura nas academias do mundo. A prática regular do ciclismo indoor traz benefícios como a queima de gorduras como principal fonte energética e o aprimoramento da aptidão cardiorrespiratória, sendo esta reconhecida como o componente mais importante da saúde. As intensidades trabalhadas nas aulas oscilam, ou seja, os níveis de carga são variados através da voz de comando do professor e de acordo com o ritmo da música. A aula de ciclismo indoor é estruturada, de acordo com o método de treino intervalado em relação à intensidade do exercício. De acordo com a pré-coreografia, o treino é estruturado a partir de três diferentes estágios de intensidade da frequência cardíaca, adaptados da escala de Borg de acordo com a curva de esforço de cada trecho da aula. Os três estágios são: confortável (60-70%); cansativo (70-80%) e exaustivo (80-90%). O objetivo deste estudo é analisar a predominância do percentual da frequência cardíaca das aulas de ciclismo indoor. O estudo é de campo, sendo o n composto por 20 indivíduos voluntários do sexo masculino, com idade entre 21 e 32 anos. Os participantes foram selecionados de acordo com o nível de aptidão física que se encontravam, sendo necessário encaixar-se no nível de treinamento que envolve a prática da modalidade por mais de 12 semanas. Todos os praticantes da aula de ciclismo indoor foram analisados para conferir se estavam aptos, saudáveis e fisicamente ativos, estes praticam a modalidade física três vezes por semana e afirmaram em todas as aulas estarem aptos aos exercícios e, juntamente aos equipamentos utilizados. Para aferir a frequência cardíaca dos participantes foram utilizados frequencímetros da marca polar (Monitor Cardíaco FS2C), a coleta de dados foi realizada na sala com a temperatura ambiente era de 19°, as bicicletas ergométricas eram da marca moviment. Foi aplicado um termo de consentimento de livre esclarecimento a todos os pré-selecionados, com a finalidade de apresentar os objetivos da pesquisa. Os indivíduos foram esclarecidos quanto aos procedimentos da pesquisa, e também sobre os critérios de inclusão para se tornarem de fato participantes. Todos assinaram o TCLE. Os dados foram coletados durante as aulas de ciclismo indoor, em que os utilizavam frequencímetros da marca polar e a cada música era verificada e registrada a frequência cardíaca em que eles se encontravam naquele determinado momento. Foi utilizada a fórmula de Karovonen ($F_{c\text{máx}} = 220 - \text{idade}$). Foi utilizado de acordo com a recomendação a intensidade de 60% a 90% da FC Max. A análise foi descritiva sendo utilizado o SPSS20 para o trato estatístico da média e desvio padrão. Todos os alunos ficaram dentro da faixa de 65% a 90% da frequência cardíaca máxima no transcorrer da aula. Concluiu-se que todos os participantes da pesquisa ficaram dentro da intensidade de esforço proposta pelo programa, prescrita através RFC (método de Karvonen). Os resultados obtidos com esse trabalho foram capazes de elucidar de forma clara e objetiva o problema proposto, porém vários autores relatam a grande variação existente no que diz respeito ao cálculo da frequência cardíaca através da idade. Sendo assim faz-se aqui uma ressalva a importância de mais estudos sobre o assunto principalmente se forem relacionados aos níveis do $VO_{2\text{máx}}$, já que através de sua mensuração torna-se possível um conhecimento mais aprofundado sobre a frequência cardíaca dos indivíduos e também uma avaliação metabólica mais detalhada.