

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

## CONTROLE DE INTENSIDADE EM DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA REGIÃO DO CARIRI

**Davi de Alcantara Saraiva<sup>1</sup>, Lara Suele Ferreira da Silva<sup>2</sup>, Manoel Bomfim Leite Neto<sup>3</sup>, Iago Giovanni Oliveira Silveira de Brito<sup>4</sup>, Geysa Cachate Araujo de Mendonça<sup>5</sup> e Hudday Mendes da Silva<sup>6</sup>**

**Resumo:** O Exercício Físico é praticado por meio de diversas modalidades e esportes, basta que haja o planejamento e controle das variáveis, papel cumprido pelo Profissional de Educação Física, e uma dessas variáveis a intensidade. Por isso, o objetivo dessa pesquisa foi verificar o método utilizado por profissionais de Educação Física para controle de intensidade em diferentes modalidades de treinamento na Região do Cariri Cearense. Em virtude da pandemia do SARS-COV2 que se perdura, a pesquisa ocorreu inteiramente em formato remoto, através de um formulário online, e processo de amostragem a técnica de Snowball, onde o indivíduo ao responder faz a indicação de um possível participante que conheça. A pesquisa contou com a participação de quatro profissionais de educação física da região do Cariri, sendo três do sexo masculino e uma do sexo feminino, que discorreram suas opiniões e estratégias utilizadas com seus alunos. A partir da análise das respostas, a PSE é o método mais utilizado para controle da intensidade, usando também de variáveis como o intervalo de descanso, BPM de músicas, ou até um método de conversação com os alunos.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Intensidade. Educação Física e Treinamento.

### 1. Introdução

O exercício físico engloba uma ampla quantidade de modalidades que possuem em comum prévio planejamento, determinação de objetivos a serem alcançados, e busca pelo aprimoramento das capacidades físicas do praticante (ARAÚJO, 2017).

O Treinamento Funcional (TF) enquadra-se como uma modalidade de exercício físico, que busca o desenvolvimento integral das valências físicas

---

1 Universidade Regional do Cariri, email: davi.alcantara@urca.br

2 Universidade Regional do Cariri, email: lara.suele@urca.br

3 Universidade Regional do Cariri, email: manoel.neto@urca.br

4 Universidade Regional do Cariri, email: iagobrito99@gmail.com

5 Universidade Regional do Cariri, email: geysa.cachate@urca.br

6 Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

*Tema: "Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação"*

utilizando movimentos semelhantes aos realizados no cotidiano, e visa promover no praticante maior autonomia, eficiência e segurança durante suas atividades diárias (DA SILVAGRIGOLETTO et al., 2020). Por isso, se coloca como um excelente exercício para o aprimoramento da aptidão física e da capacidade de realizar atividades com eficiência, sejam laborais, de lazer, ou esportivas. Uma característica do TF é que possui embasamento no princípio de treinamento da especificidade, devido aos movimentos realizados em uma sessão se aproximarem e buscarem preparar o corpo para as atividades comuns ao cotidiano (SOUSA; COSTA, 2017).

Bem como o TF, outro exemplo a ser mencionado é a Ginástica de Academia (GA), que consiste de um conceito bem amplo de acordo com Nahas (2001, p. 30, apud VIDAL et al., 2018), é a "atividade física planejada, estrutura, repetitiva que objetiva o desenvolvimento de aptidão física, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional", e dessa forma, toda ginástica é também exercício físico. Nesse sentido, todos os exercícios realizados no ambiente da academia são considerados Ginástica. Porém, comumente se associam ao termo "Ginastica de Academia" aquelas práticas corporais coletivas como aula de step, bike indoor, ginástica localizada, entre outras (VIDAL et al., 2018), que geralmente possui como elemento fundamental a utilização da música.

Metodologias diversas tem sido apresentadas como possibilidades, podendo ser a partir de variáveis fisiológicas, como a utilização da Frequência Cardíaca (FC), como a partir de variáveis psicofisiológicas como a percepção subjetiva de esforço e/ou ainda sobre a valência afetiva dos indivíduos (HARDY; REJESKI, 1989), relacionando ao prazer que o exercício pode promover para os praticantes (ASSUMPÇÃO et al., 2008; JÚNIOR, 2018).

Empiricamente nota-se que outras formas de controle de intensidade têm sido utilizadas durante as práticas de Exercícios Físicos, como modelos biomecânicos, ao qual leva em consideração a falha mecânica associada a escola/sequência dos exercícios, a complexidade dos movimentos, e/ou ainda

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

ao número de séries, repetições, velocidade de movimento e no tempo de execução e descanso.

## 2. Objetivo

Verificar o método utilizado por profissionais de Educação Física para controle de intensidade em diferentes modalidades de treinamento na Região do Cariri Cearense.

## 3. Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como sendo de abordagem quantitativa, de natureza aplicada e com objetivos exploratórios. A amostra foi composta especificamente por profissionais de Educação Física, que atuam na área de Treinamento Desportivo na região do Cariri Cearense. Observando o atual contexto pandêmico causado pelo SARS-COV2 (COVID-19), todas etapas de pesquisa ocorreram visando manter a segurança e isolamento social, por isso tratou-se de uma pesquisa totalmente remota (online), com processo de amostragem a técnica de *Snowball Samplig*, processo não probabilístico.

Para coleta foi utilizado de um formulário online, através da plataforma *Google Forms*, criado e organizado pelos pesquisadores. As perguntas inseridas no formulário visaram atender ao objetivo de pesquisa, e também construir um perfil amostral. Foi necessário que os participantes lessem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual esclarecia todos aspectos da pesquisa e garantia todos protocolos e cuidados éticos com as informações fornecidas pelos participantes. Além disso, a pesquisa foi previamente submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa, segundo o protocolo 4.890.533.

## 4. Resultados

A partir dos dados obtidos, a amostra obtida foi de quatro participantes, sendo três do sexo masculino, e uma do sexo feminino, com média de idade de 32 anos. Dos participantes, três possuem formações complementares e alguma pós-graduação. A tabela a seguir reúne os dados sobre os participantes.

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

Tabela 1 – Perfil dos Participantes

Sexo	Idade	Ano em que se Formou	Tempo de atuação	Formação complementar	Pós-graduação	Modalidades que trabalha
Masculino	33	2010	14 anos	Sim	Sim	Natação, Hidroginástica, Handebol e Educação Física Escolar
Masculino	34	2016	10 anos	Não	Não	Ginástica
Masculino	27	2015	6 anos	Sim	Sim	Musculação
Feminino	34	2018	3 anos	Sim	Sim	Treinamento funcional

Em suas respostas, todos os participantes afirmaram realizar periodização do treinamento para seus alunos, dois deles se baseiam em ciclos de treinamentos (macrociclo, mesociclo e microciclo), sendo cada etapa direcionada para o desenvolvimento de capacidade específica, objetivo para o aluno, ou componente da aptidão física. Além disso, foi citado a utilização de um cronograma trimestral, calendário de competições de Handebol, e em algumas modalidades como hidroginástica, segue-se objetivos gerais como melhorar capacidade funcional e autonomia, e também a utilização de programas de planejamentos já definidos, como cronograma da instituição de trabalho e a BNCC. E dentro do planejamento, dois responderam que realizam avaliações periódicas para verificar a progressão da complexidade, evolução, e ajustar a intensidade conforme os resultados coletados.

Quando questionados sobre a importância de controlar a intensidade do exercício, a resposta absoluta foi “sim”, e citaram vantagens como garantir segurança e evitar desgastes desnecessários, e também guiam para a zona de trabalho em cada fase do treinamento.

Os métodos para controle de intensidade apontados foram a Percepção Subjetiva do Esforço (PSE), incluindo o modelo adaptado de 1 a 10, fora isso a BPM da música utilizada foi mencionada, intervalos entre exercícios, em casos onde o indivíduo não tem familiaridade com a PSE, o uso do método de conversação (Talk Test). E, ainda afirmaram que a música utilizada nas sessões pode dar controle de intensidade e cadência dos movimentos, aumentar a performance e rendimento, ou agir como motivador e causar prazer ao realizar os exercícios.

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: "Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação"

## 5. Conclusão

Vale destacar que a presente pesquisa apresentou limitações, destacando o modelo de aplicação de coleta de dados e seleção amostral, mesmo sendo remota poucos profissionais de Educação Física responderam em tempo hábil, fazendo com que os pesquisadores mantivessem o período de coleta ainda em aberto, assim, a presente pesquisa tratou apenas as respostas dos quatro profissionais que participaram da pesquisa.

A partir da análise das respostas obtidas identifica-se que cada profissional diante do seu contexto de trabalho, realiza o planejamento e periodização específico para as suas circunstâncias de calendário, objetivos e dificuldades dos alunos, e instituição de trabalho. E, foi notado que a PSE foi o método mais utilizado para controle da intensidade, usando também de variáveis como o intervalo de descanso, BPM de músicas, ou até um método de conversação com os alunos. Sugere-se que novas pesquisas ocorram, pois devido as dificuldades relacionadas ao atual contexto pandêmico que segue, a quantidade de amostra foi enfraquecida.

## 6. Referências

ARAÚJO, CARLOS EDUARDO. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. 2017.

ASSUMPÇÃO, Cláudio de Oliveira et al. The control of progressive intensity of local exercises in elderly women by ratings of perceived exertion (BORG). **Rev. Educ. Fisic./UEM**, v. 19, p. 33-39, 2008.

DA SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir; RESENDE-NETO, Antônio Gomes; TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala. Functional training: a conceptual update. **Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance**, v. 22, p. 72646, 2020.

HARDY, Charles J.; REJESKI, W. Jack. Not what, but how one feels: the measurement of affect during exercise. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 11, n. 3, p. 304-317, 1989.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Psychophysics effects of music on exercise: a review. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 2, p. 33-45, 2010.

VIDAL, A.; ANIC, C. C.; KERBEJ, M. H. A. **Ginástica de academia: Aprendendo a ensinar**. Phorte Editora. 2018.