

ANÁLISE DA INTENSIDADE DE ESFORÇO DAS AULAS DE FREVO

Daniela Kássia Souza Valentino VALENTINO (Unileste); Nayara Cristina MARTINS (Unileste); Natacha Moraes MEDEIROS (Unileste); Izabella Viana PAIVA (Unileste); Iula Lamounier LUCCA (Unileste)

Introdução: O exercício físico tem sido estimulado em todas as faixas etárias por promover melhorias à saúde e qualidade de vida, em especial as atividades aeróbias por fortalecerem o sistema cardiorrespiratório. Neste sentido é importante conhecer a zona alvo de treinamento das diferentes atividades físicas, entre as quais o frevo: dança folclórica durante a qual os bailarinos realizam diversos saltos, saltitos, giros, agachamentos, ao som de músicas aceleradas, de forma aparentemente intensa. Contudo, não foram encontrados trabalhos que analisassem a intensidade de esforço do frevo, o que será então realizado por este grupo de pesquisas no segundo semestre de 2015. **Objetivo:** Investigar a intensidade de esforço das aulas de frevo e estimar a via metabólica predominante durante estas aulas. **Metodologia:** A amostra será composta por estudantes do sexo masculino, entre 18 e 30 anos de idade, matriculados na disciplina Danças Folclóricas do curso de Educação Física de uma instituição de ensino superior, que tenham assinado TCLE. Todos participarão de uma aula de frevo (30'; água ad libitum), a frequência cardíaca será monitorada por frequencímetros (Polar®), registrada a cada minuto de aula e utilizada como parâmetro para estimativa da intensidade de esforço e da via metabólica da atividade. Serão utilizados testes de Shapiro Wilk; Levene; teste "t" de Student pareado e ANOVA one way com medidas repetidas (SigmaPlot 11.0; $p < 0,05$). **Resultados:** O tamanho da amostra foi definido pela fórmula do coeficiente de variação que indicou a necessidade de 9 voluntários, sendo adotado $n=10$ pela possibilidade de perda de voluntários ao longo da coleta. o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas do Unileste (Parecer 1.126.044 de 22/06/2015) o grupo de está realizando revisão de literatura sobre o tema, planeja-se que a coleta de dados seja finalizada em agosto de 2015 para que os resultados e conclusão sejam apresentados sob forma oral na 15ª Semana de Iniciação Científica. **Conclusão:** Acredita-se que o frevo seja uma dança de alta intensidade com caráter misto; aeróbio e anaeróbio, com predominância do último.

Palavras-chave: Exercício. Dança. Frequência cardíaca.