

## PERCEPÇÃO DO ESFORÇO DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS AO AR LIVRE

Fabiana Sousa Vinhote Viana<sup>1</sup>; Bianca Caroline Silva da Cunha<sup>1</sup>; Alessandra Cardoso de Jesus<sup>1</sup>; Cristina Maria da Silva<sup>1</sup>; Luzielma Macêdo Glória<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ensino Médio Completo, <sup>2</sup>Graduação  
Universidade Federal do Pará (UFPA)  
fabianavinhote@hotmail.com

**Introdução:** A prática de atividade física é reconhecidamente um meio efetivo na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis, bem como um fator associado à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, a utilização de ambientes públicos para tal finalidade ganha grande importância como uma tentativa de aumentar o nível de atividade física da população<sup>1</sup>. Uma das estratégias que vem sendo utilizada para aumentar a prática de atividade física é a instalação de equipamentos de fácil utilização, os quais constituem as chamadas Academias ao Ar Livre (AAL). As AAL consistem de um conjunto de equipamentos duráveis para treinamento de força e atividades aeróbias, como uma forma de estimular e oportunizar a prática de atividade física, em especial as de força, para um grande número de pessoas em locais públicos gratuitamente<sup>2</sup>. O Programa de Academias ao Ar Livre, também conhecido como Academias da Saúde, foi lançado pelo Ministério da Saúde em 2011, como estratégia para promoção da saúde e do cuidado para os municípios brasileiros, seu objetivo é promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável, educação em saúde, entre outros, além de contribuir para a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis e sustentáveis para a população. Os equipamentos das AAL utilizam a massa corporal do praticante como carga para realização de atividades de musculação e alongamento<sup>1</sup>. Entretanto, a quantificação do esforço físico gerado por estes equipamentos possui algumas limitações logísticas devido à natureza auto executável e pública de sua abordagem. Uma forma sem custos para se monitorar a intensidade da atividade é através da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), que é definida por cada praticante quanto a sua sensação de esforço no sistema muscular, nervoso, cardiovascular e pulmonar durante a atividade física<sup>3</sup>. A escala de Borg é uma ferramenta útil no monitoramento da intensidade em programas de exercício, pois correlaciona-se com a resposta da frequência cardíaca, lactato sanguíneo, ventilação pulmonar e VO<sub>2</sub> máximo ao exercício. Ela pode também refletir fatores psicológicos e físicos, que vão desde a personalidade do indivíduo até o nível de condicionamento<sup>2</sup>. **Objetivos:** Identificar o nível de esforço percebido por indivíduos após a realização de exercícios em uma academia ao ar livre de Belém/Pará. **Métodos:** A população deste estudo foi composta por 30 frequentadores das AAL, de ambos os gêneros, com idades variando entre 18 e 81 anos. A coleta de dados foi realizada em uma AAL da cidade, durante dois dias, no período da tarde. Os participantes da pesquisa foram escolhidos de forma aleatória, entre os indivíduos que terminaram sua sessão de exercícios no momento da abordagem e após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), segundo as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, resolução nº 196, de 10 de Outubro de 1996, do conselho nacional de saúde, aderindo voluntariamente à pesquisa. Todos os indivíduos que concordaram em participar do estudo foram orientados quanto aos procedimentos e intenções da pesquisa. Após concordar em participar foi verificada a medida da massa corporal, utilizando uma balança digital G-Life Millenium Prata CA6000, com precisão de 100 gramas, devidamente aferida e com selo do Inmetro. Após, foi realizado a medida da estatura por meio de uma fita métrica digital Bosch, com precisão de 0,5 cm. Os indivíduos eram

avaliados descalços, trajando roupas leves, pernas unidas e olhando horizontalmente. Logo, os valores de massa corporal e estatura foram utilizados para o cálculo do IMC. Por último, os voluntários foram submetidos a uma entrevista estruturada, constando de dados pessoais, de gênero, idade, de composição corporal (massa corporal e estatura) tempo de prática diária e tempo de treino. Então, ocorreu a familiarização com a Escala de Percepção Subjetiva do Esforço(PSE) de Borg usada no Brasil, que trata-se de uma escala gradativa, vertical, com variação de 0 a 10, onde zero representa a opção de nenhum esforço e 10 reflete o esforço máximo. Após o término do exercício foi apresentada a Escala de Borg para que o avaliado apontasse o seu nível de esforço e tomada a frequência cardíaca (FC) pelo tateamento da artéria radial. Os dados foram analisados usando o Epi Info versão 3.5.2. **Resultados e Discussão:** A amostra foi composta por 30 indivíduos, sendo 12 homens e 18 mulheres, com idade variando entre 18 e 81 anos (média de 46,1 anos) e IMC entre 21,01 e 35,03, onde a maioria dos indivíduos estavam acima do peso (média de 25,92).O tempo em os participantes dessa pesquisa utilizavam a AAL variou entre 1 semana e 4 anos (média de 3 anos), com tempo de treino variando entre 30 minutos e 3 horas (média de 2 horas).Os valores mínimo e máximo de FC foram 61 e 135, respectivamente (média de 91,6, caracterizando a maioria dos participantes da pesquisa como normocárdicos. Em relação a PSE através da escala de Borg, constatou-se que 1 participante relatou nenhum esforço após a realização do exercício (3,30%), 5 participantes relataram esforço muito leve(16,70%),1 praticante referiu esforço leve (3,30%), 2 relataram moderado esforço (6,70%), 9 referiram esforço intenso (30%) 10 relataram esforço muito intenso ( 33,30%) e 2 referiram esforço máximo após o exercício (6,70%).A média da percepção subjetiva de esforço foi de 5,2. A percepção subjetiva de esforço obtida através da escala de Borg possui correlação direta com a frequência cardíaca. Desta forma, toda e qualquer intervenção pode ter sua intensidade acompanhada, facilitando a prescrição e proporcionando inferências significativas para a população submetida ao treinamento. **Conclusão:** O controle do esforço, inclusive pelos próprios praticantes de atividade física, por meio da escala de PSE de Borg é de suma importância, pois possibilita controlar os volumes de exercícios durante as sessões e, ao mesmo tempo, indica o momento de elevar a intensidade de acordo com o grau de condicionamento de cada indivíduo. O estudo da percepção do esforço em uma AAL de Belém/Pará demonstrou que os exercícios disponíveis são suficientes para o estímulo a um modo de vida mais ativo e também para gerar condicionamento aos praticantes, além de provocar uma PSE na maioria das pessoas de 5,2, o que caracteriza como intenso esforço nos frequentadores dessa academia.

**Descritores:** Esforço físico, Exercício, Academias de Ginástica.

#### **Referências:**

1. Meller MDS. Frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço e diversão durante três programas de atividades físicas em mulheres hipertensas [trabalho de conclusão de curso]. Santa Rosa: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul; 2015.
2. LEPSSEN, A.M.; SILVA, M.C. Perfil dos frequentadores das academias ao ar livre da cidade de Pelotas – RS. Rev Bras Ativ Fis Saúde, v.4, n.20, p. 413-424, 2015.
3. MIRANDA, E.A.; PEREIRA, L.W.P.; MONTSERRAT, P.M.; OLIVEIRA, G.H.M. Avaliação do comportamento da frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço

e da pressão arterial em praticantes de caminhada de duas cidades de Minas Gerais. Ver Con Ciênc., vol. 11 n. 1, 2016.