



MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ESTIMATIVA DA INTENSIDADE E DO GASTO ENERGÉTICO DE UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA EMAGRECIMENTO EM UM GRUPO DE MULHERES COM SOBREPESO

Gisele Souza Moraes¹
Joaldo Bispo¹
Luciana Fernandes Pinho¹
Mikhely Fernandes de Salles¹
Pedro Paulo da Costa¹
Allan da Mata Godois²

1. Aluno(s) do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
2. Professor da área da saúde do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: A obesidade é uma condição multifatorial associada ao aumento do risco de doenças crônicas e mortalidade. O exercício físico tem papel relevante no controle do peso corporal por elevar o gasto energético total. Protocolos com exercícios funcionais são amplamente aplicados em programas de emagrecimento, mas poucos estudos quantificam a intensidade e o gasto energético alcançados nessas sessões. **Objetivo:** Estimar a intensidade e o gasto energético de aulas de um protocolo de exercícios funcionais para emagrecimento em um grupo de mulheres com sobrepeso. **Métodos:** Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 10 mulheres com sobrepeso ($IMC > 25 \text{ kg/m}^2$), com idade superior a 45 anos, fisicamente ativas, selecionadas por conveniência. Inicialmente, foram coletados dados de $VO_2\text{máx}$ (teste de Cooper), nível de atividade física (Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ) e variáveis antropométricas (massa corporal, estatura e Índice de Massa Corporal - IMC). Posteriormente, foram registradas medidas de frequência cardíaca (FC de repouso, FC máxima e FC durante a aula) em quatro sessões de treino não consecutivas. A intensidade foi estimada por meio do percentual da FC de reserva, e o gasto energético calculado com base no $VO_2\text{reserva}$. Os dados foram analisados por ANOVA one-way, com post hoc de Tukey ($p < 0,05$), utilizando o software GraphPad Prism 5.0. **Resultados:** As participantes apresentaram média de idade de $49,1 \pm 3,6$ anos, IMC de $27,5 \pm 2,7 \text{ kg/m}^2$ e $VO_2\text{máx}$ de $18,4 \pm 2,6 \text{ mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$, indicando sobrepeso e baixa aptidão cardiorrespiratória, apesar de serem consideradas fisicamente ativas (50%) ou muito ativas (50%). A frequência cardíaca média nas aulas variou de 135 a 143 bpm, com intensidade relativa entre 59% e 68% da FC de reserva, sem diferença significativa entre as sessões ($p > 0,05$). O gasto energético médio das aulas foi de aproximadamente 228kcal, podendo ser significativamente maior em algumas aulas (i.e., 2 e 3) do que em outras (i.e., 1 e 4; $p < 0,05$). **Conclusão:** O protocolo de exercícios analisado apresentou intensidade moderada (~4 METs) e gerou gasto energético de aproximadamente 228 kcal por sessão. Portanto, essas aulas podem contribuir para o aumento do gasto energético total em mulheres com sobrepeso e baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória.

Palavras-chave: Obesidade. Controle da obesidade. Exercício físico. Emagrecimento.