

NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO ENTRE INDIVÍDUOS QUE PRATICAM A GINÁSTICA AERÓBICA POR SATISFAÇÃO E AQUELES QUE A PRATICAM POR OUTROS MOTIVOS

*Priscila Carneiro Valim¹
Catia Mary Volp²³*

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi comparar o nível de condicionamento físico entre sujeitos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que a praticam por outros interesses. Para isso foi aplicado um questionário onde foram identificados os motivos ou interesses pelos quais o indivíduo se propõe a praticá-la. De acordo com as respostas os indivíduos foram divididos em dois grupos: a) os que praticam por satisfação e b) os que praticam por outros motivos. Ambos os grupos foram submetidos ao "Step test" para verificar o nível de condicionamento físico. Foi aplicado um pré-teste, na semana de início das atividades e um pós-teste, após três meses. Os dados foram comparados e, de maneira geral, os dois grupos melhoraram a condição física. Verificou-se no grupo b, especificamente aqueles que praticam com o objetivo de emagrecimento ou manter a forma, uma maior melhora se comparado ao grupo a. Através do questionário, foi constatado que a maioria das respostas do grupo que apresentou a maior melhora, concordaram ser a ginástica aeróbica a atividade que eles mais gostam. Concluiu-se que a intenção de determinados indivíduos em atingir um objetivo a mais, além do condicionamento físico (neste trabalho, emagrecer ou manter a forma), fez com que eles, praticando a mesma atividade, se empenhassem em alcançar, de alguma forma, tal objetivo, melhorando assim suas condições cardio-respiratórias.

UNITERMOS: condicionamento físico, satisfação, ginástica aeróbica.

INTRODUÇÃO

O treinamento e aprimoramento da resistência aeróbica através da ginástica aeróbica conduz ao condicionamento físico.

Melhorando o sistema cardio-pulmonar, o organismo gradativamente é condicionado a aproveitar melhor o oxigênio, suportando assim, os esforços físicos de maneira eficiente (LEITE, 1984).

A ginástica aeróbica é uma atividade que proporciona grande estimulação aos praticantes. Estes aderem ao exercício pelo controle de peso, convívio social, pela expressão estética e a motivação vinda da música ou pela própria satisfação em praticá-lo.

Os objetivos que levam um indivíduo a praticar atividade física são considerados importantes neste trabalho. Assim, o objetivo do estudo foi comparar o nível de condicionamento físico entre sujeitos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que a praticam por outros interesses.

A partir do conhecimento de que a ginástica aeróbica pode desenvolver aspectos cognitivo, motor, psicológico e social de cada um, cabe ao profissional da área elaborar aulas com objetivos direcionados a estes fins, orientar seus alunos motivando sua aula e fazer com que esta modalidade tenha cada vez mais adeptos.

METODOLOGIA

Sujeitos

Participaram do estudo 8 sujeitos do sexo feminino com idade entre 15 e 17 anos, estudantes de um colégio particular da cidade de Rio Claro. Frequentaram as aulas de educação física da escola, nas quais, praticaram a ginástica aeróbica por 1 hora, 3 vezes por semana, durante 3 meses. Neste colégio os alunos têm a possibilidade de escolher, entre outras, a modalidade de sua preferência como conteúdo das aulas de educação física.

Instrumentos

Step Test (SHARKEY, 1979) - Para a mensuração do nível de condicionamento físico foi aplicado o Step Test. É um teste que se utiliza do número de pulsações tomadas após 5 minutos de subida e descida de um banco por 15 segundos. Foram utilizados um step de 33 cm, um metrônomo programado para 90 batimentos por minuto e um cronômetro para marcar o tempo de execução do teste. Os dados obtidos foram aplicados a um protocolo do próprio teste.

Questionário (elaborado pela autora) destinado a obter informações como: nome, idade, peso, e pulsação - verificadas ao realizar o "step test" - além de informações

¹ Aluna do curso de Bacharelado em Educação Física.

Departamento de Educação Física do IB - UNESP - CRC.

² Prof.^a Dr.^a do Departamento de Educação Física - IB - UNESP - CRC.

sobre a preferência individual pela atividade desenvolvida, a opinião dos sujeitos sobre o que significa satisfação e finalmente o maior motivo para escolher a ginástica aeróbica como atividade física a ser praticada nas aulas de educação física.

Procedimento

Step test - foram realizados um pré-teste, aplicado na primeira semana de prática de educação física do colégio e um pós-teste, após 3 meses de treinamento.

Questionário - foi aplicado, em aula, no início do programa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pode-se verificar na Tabela que houve melhora do condicionamento físico dos sujeitos após 3 meses de atividade. No pré-teste 50% dos indivíduos se encontravam no nível "Bom". No pós-teste a maioria - 62,5% - passou para o nível "Muito bom".

No início do treinamento o menor nível observado foi o "Muito inferior" sendo que após o treinamento os resultados se mostraram do nível "Muito bom" para níveis acima.

Tabela 1 - Resultados em percentagem do pré e pós-teste (Step Test)

	<i>Superior</i>	<i>Excelente</i>	<i>Muito bom</i>	<i>Bom</i>	<i>Razoável</i>	<i>Inferior</i>	<i>Muito inferior</i>
<i>Pré-teste</i>	12,5	12,5	12,5	49,1	0	0	12,5
<i>Pós-teste</i>	25	12,5	62,5	0	0	0	0

Pode-se verificar na Tabela 2 que ao relacionar os resultados do step teste com os motivos pelos quais os indivíduos escolheram esta atividade, que os sujeitos que optaram pela "satisfação" e pela "boa saúde" (grupo 1 - 50%) e os que optaram pelo "emagrecimento" ou "boa forma" (grupo 2 - 37,5%) aumentaram de nível, sendo que a média de aumento de pontos do grupo 1 foi menor (6,25) do que o grupo 2 (15,60 pontos). Já o grupo 3, os que fazem pela presença nas aulas de educação física, tiveram um aumento de, em média 3 pontos, mas sem subir de nível.

Tabela 2 - Relação entre os motivos pelos quais os indivíduos praticam atividade e os resultados no step teste.

<i>Questionário</i>		<i>Mudanças entre pré e pós-teste</i>	
<i>Motivos</i>	<i>%</i>	<i>Mudança de nível (%)</i>	<i>Média de aumento de pontos</i>
<i>1) Pela satisfação e pela boa saúde</i>	50	37,5	6,25
<i>2) Para emagrecer ou manter a forma</i>	37,5	24,6	15,6
<i>3) Pela presença nas aulas de educação física</i>	12,5	0	3

Skinner (1991) diz que as avaliações de saúde, aptidão - incluindo variáveis como flexibilidade, força, resistência muscular, assim como informações a respeito das necessidades, interesses e objetivos de cada pessoa são úteis ao conhecimento dos benefícios e riscos dos exercícios e a motivação para começar ou continuar a prática. O prazer pela atividade é promovido através da compreensão das necessidades, interesses e metas individuais.

A utilização do step test adaptado neste estudo, estabelece pontos que determinam o nível de condicionamento físico do indivíduo em relação à sua idade, peso e sexo.

Segundo a literatura, programas de condicionamento físico que seguem adequadamente os princípios de frequência - de 3 a 5 vezes por semana, intercalados com dias de descanso - duração mínima de 15 minutos e intensidade de 60 a 85% da frequência cardíaca máxima ou de acordo com a condição física da pessoa (sedentário ou treinado), proporcionam resultados satisfatórios aos indivíduos que praticaram por 3 meses tais programas (COOPER, 1983; LEITE, 1984; DANTAS, 1986; FOX et all, 1991; McARDLE et all, 1992).

Neste estudo esperava-se melhora dos níveis de condicionamento físico de todos os sujeitos que praticaram a

atividade independente dos motivos que os levaram a esta prática.

CONCLUSÃO

Observando os resultados do estudo, constatou-se que indivíduos adolescentes com faixa etária entre 15 e 17 anos, após 3 meses de prática de ginástica aeróbica, apresentaram uma melhora no nível de condicionamento físico.

Muitos fatores podem motivar o indivíduo, fazendo com que este se torne aderente a alguma atividade física. Neste estudo os fatores que mais apareceram foram: o emagrecimento e a boa forma, a satisfação e a boa saúde. No entanto estes e outros fatores podem ocorrer de maneira interligada, sendo que alguns podem aparecer com maior ou menor intensidade. Se em algum caso um desses fatores aparecer como principal motivo para o sujeito continuar praticando o exercício (como foi observado na pesquisa), juntamente com o sentimento de bem estar numa aula de ginástica, isto vai fazer com que o sujeito consiga um maior nível de condicionamento como resultado dessa motivação intrínseca.

Portanto, ginástica aeróbica é modalidade eficiente no que diz respeito ao condicionamento cardiovascular, pode e deve ser indicada a esta faixa etária. Em relação à motivação nas aulas, os professores de educação física devem ser responsáveis por fazer "brotar" em seus alunos aquele estímulo a mais.

ABSTRACT

PHYSICAL CONDITION LEVEL AMONG SUBJECTS WHO PRATICE AEROBIC DANCE FOR SATISFACTION AND THOSE WHO PRATICE FOR OTHER REASONS.

The purpose of this study was to compare physical condition level among subjects who practiced aerobic dance for satisfaction and those who practiced for other reasons. One questionnaire was applied in order to indentify subjects' motives or self-interest about practicing this activity. In accordance to the answer given subjects were separated in two groups : a) individuals who practiced for satisfaction and b) individuals who practiced for other reasons. Both groups were submmited to the "step test" to check the physical condition level. The pré-test was applied during the first week at the beginning of the activity and the pós-test after three month. The data were compared and the two groups showed improvement in physical fitness. With group b it was verified that those who practiced with the purpose to get slim, or to keep fit had greater improvement in comparition with group a. Through the questionnaire it was verified that the majority of the answers from the groups which showed the best improvement, was that

aerobic dance is the activity that subjects, liked the most. It was concluded that the subjects' intentionality to reach something else besides physical fitness (in this study to get slim or to keep fit) is responsible for the main result.

UNITERMS: physical condition, satisfaction, aerobic dance.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- COOPER, K. H. **Aptidão física em qualquer idade.** Rio de Janeiro: Unilivros cultural, 1983.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física.** Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- FOX, E. L., BOWERS, R. W., FOSS, M. L. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.
- LEITE, P. F. **Fisiologia do exercício: ergometria e condicionamento físico.** Rio de Janeiro - São Paulo: Livraria Ateneu, 1984.
- McARDLE, W. D., KATCH, F. I., KATCH, V. L. **Fisiologia de exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.
- SHARKEY, B. J. **Physiology of fitness.** Champaign, Illinois: A division of human kinetics publishes, Inc., 1979.
- SKINNER, J. S. **Prova de esforço e prescrição de exercícios.** Rio de Janeiro: Revinter, 1991.

Recebido para publicação em: 28.05.98

Endereço para correspondência:
UNESP - Campus de Rio Claro.
Departamento de Educação Física
Av. 24A, 1515 Bela Vista - Rio Claro SP
CEP 13506-900