

# FREQUÊNCIA CARDÍACA DE ADOLESCENTES EM ATIVIDADE FÍSICA SIMBÓLICA

Rafael Florêncio <sup>1</sup>, Thiago Rogel <sup>1</sup>, Fabrício Madureira <sup>1,2,3</sup>

Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES, Santos, São Paulo, Brasil <sup>1</sup>

Universidade Monte Serrat – UNIMONTE, Santos, São Paulo, Brasil <sup>2</sup>

Universidade Paulista – UNIP, Santos, São Paulo, Brasil <sup>3</sup>

rafaelb\_florencio@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** A zona ideal de treinamento aeróbio que permite ajustes fisiológicos positivos em adolescentes, segundo Pollok et al (1998) é estipulada entre 65% à 90% da Frequência Cardíaca Máxima (FCM). Entretanto, o baixo engajamento de adolescentes em atividade vigorosas fora do período escolar tem mostrado resultados negativos para a saúde deste público. E estudos sobre o nível de atividade física nesses indivíduos sugerem a necessidade de mensurar não apenas o tempo de envolvimento em atividades físicas, mas também sua intensidade (Toigo, 2006). **OBJETIVO:** o objetivo do estudo foi analisar o comportamento da frequência cardíaca máxima em adolescentes por meio de um jogo simbólico. **METODOLOGIA:** Foram avaliados 12 adolescentes do gênero masculino, com média de 15 anos de idade. Todos se envolveram em uma atividade física caracterizada por jogo simbólico, que foi elaborado sobre o tema de caça ao tesouro, onde as pistas deveriam ser encontradas com professores fantasiados que interpretavam monstros. Foi determinado como ambiente de desenvolvimento da atividade a utilização de um prédio de cinco andares, onde os adolescentes tiveram que se locomover a pé, objetivando encontrar pistas com os monstros, para desvendar o enigma que levaria ao tesouro e a conclusão do jogo. Todos participantes permaneceram com frequencímetros da marca Polar. A frequência cardíaca (FC) dos adolescentes foi aferida em quatro momentos no decorrer de 34 minutos da atividade, que foram aos 7', 14', 24' e 34'. Para o cálculo da FCM foi utilizada a equação “220 - idade” (Powers & Howley, 2000), Também, foi mensurado o número de degraus percorridos para verificar o deslocamento dos participantes, contendo 12 degraus para cada andar. **RESULTADOS:** demonstrados na tabela 1.

Tabela. 1 – Número de participantes, médias de idade(anos), desvio padrão, parciais de frequência cardíaca(bpm), andares e degraus

	nº de participantes	idade	FC1-7'	FC2-14'	FC3-24'	FC4-34'	Andares	Degraus
Média	12	15.00	158.08	147.50	146.18	147.25	15.00	180.00
D P		0.70	9.22	12.01	12.58	15.14	0.00	0.00

**CONCLUSÃO:** A FC média dos 12 adolescentes durante os 34 minutos foi de 146,18 bpm, equivalente a 80% da FCM. Os resultados para este estudo mostram que a atividade Caça ao Tesouro como forma de estratégia ao treinamento aeróbio em adolescentes, mostrou-se eficiente em manter a FC dos participantes em uma zona recomendável pelo American College Sports of Medicine (1998), capaz de gerar ajustes fisiológicos significativos nos indivíduos.

**Palavras chaves:** adolescentes, atividade física e jogo simbólico.