

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PRATICANTES DE *TREKKING* DE REGULARIDADE: UM ESTUDO PILOTO

SULINO, R. M.¹; BIANCHI, T. T.²

¹ Graduando do Curso Superior de Educação Física – IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho

² Professor do Curso Superior de Educação Física – IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho

1 INTRODUÇÃO

É consenso comum entre os profissionais da área de saúde a importância da prática de atividade física, e podemos citar as atividades de aventura, praticadas na natureza, como uma boa opção para a população em geral.

Segundo Mainieri (2008), a vida principalmente nas grandes cidades se torna cada vez mais estressante, afastando cada vez mais as pessoas do contato com a natureza. Costa (2006) afirma que a prática de atividades de aventura possibilita que se retome este contato com a natureza, aproveitando-se os recursos naturais e desenvolvendo uma consciência ecológica.

Segundo Maroun e Vieira (2006), o *Trekking* de Regularidade (conhecido também como Enduro a Pé) é uma modalidade esportiva, envolvendo equipes de 3 a 6 indivíduos, independente de gênero ou idade, que consiste em completar um determinado percurso (geralmente trilhas ou estradas de terra) a pé, seguindo-se as referências em uma planilha, passando por determinados postos de controle dentro do tempo previsto, evitando-se atrasos ou adiantamentos, os quais resultam em perdas de pontos.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo piloto foi coletar dados durante uma competição de *Trekking* de Regularidade, visando identificar o nível de atividade física dos atletas, bem como o comportamento da frequência cardíaca durante o percurso, de forma que se possa identificar se tal modalidade pode ser praticada com segurança pela população em geral.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A amostra selecionada para o presente estudo piloto consiste em 7 alunos universitários, devidamente matriculados nos cursos de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, com idade entre 20 e 31 anos, sendo 2 indivíduos do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com massa corporal de $77,51 \pm 11,76$ kg, estatura de $1,73 \pm 0,05$ metros e frequência cardíaca

máxima estimada de $193,29 \pm 4,38$ bpm. Para a estimativa da FC máxima foi utilizada a equação proposta por Karvonen ($220 - \text{idade}$).

O nível de atividade física foi identificado através da aplicação do questionário IPAQ versão curta, e análise de acordo com a classificação indicada pelo CELAFISCS (2007).

Durante a primeira etapa de 2011 do Enduro do Café, realizado na cidade de Poços de Caldas / MG, com duração de aproximadamente duas horas, realizou-se a coleta da frequência cardíaca a cada 15 minutos de competição, além da frequência cardíaca em repouso, com o objetivo de verificar seu comportamento durante o percurso. A frequência cardíaca foi mensurada utilizando-se monitores de frequência cardíaca da marca Beurer modelo PM25.

Com o objetivo de se comparar o comportamento da frequência cardíaca com a altimetria do percurso, foi coletada também a altimetria utilizando-se um monitor de frequência cardíaca da marca Polar modelo RS800SD, equipado com altímetro.

O tratamento estatístico dos dados foi feito através de estatística descritiva, utilizando-se o pacote estatístico *Statistical Package for Social Sciences* – SPSS (versão 19).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, os indivíduos que compõem a amostra foram classificados em níveis de atividade física, de acordo com a análise do questionário IPAQ (CELAFISCS, 2007). Dos 7 indivíduos selecionados, 1 foi classificado como sedentário, 3 como irregularmente ativos (A), 1 como ativo e 2 como muito ativos. Dessa forma, podemos identificar uma significativa variação no nível de atividade física dos indivíduos avaliados.

TABELA 1 – Valores médios e desvio padrão referentes ao comportamento da frequência cardíaca durante o percurso.

Variáveis	N	Média	Desvio padrão
FC máxima estimada	7	193,29	4,38
% FC máxima (máximo)	7	77,71	15,45
% FC máxima (média)	7	59,31	7,72
FC máxima durante o percurso	7	150,42	31,35
FC média durante o percurso	7	114,85	16,87
FC repouso	7	76,42	14,26

Conforme podemos observar na Tabela 1, os indivíduos apresentaram uma frequência cardíaca em repouso de $76,42 \pm 14,26$ bpm, e frequência cardíaca máxima estimada de $193,29 \pm 4,38$ bpm. Durante a competição, obtivemos como resultado uma frequência cardíaca máxima de $150,42 \pm 31,35$ bpm, representando $77,71 \pm 15,45$ % da frequência cardíaca máxima estimada, e uma frequência cardíaca média de $114,85 \pm 16,87$ bpm, representando $59,31 \pm 7,72$ % da frequência cardíaca máxima estimada.

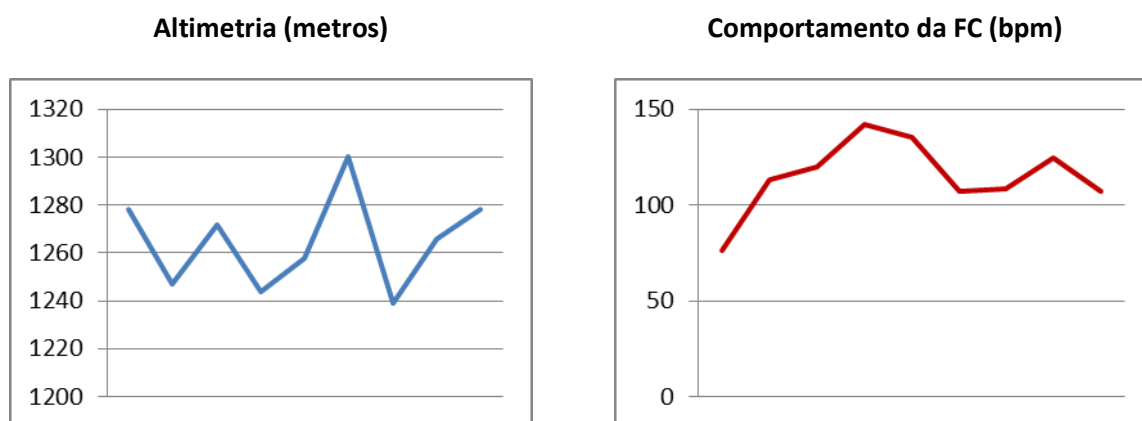


FIGURA 1 – Altimetria e comportamento da frequência cardíaca durante a competição.

A Figura 1 representa graficamente a altimetria referente ao percurso da competição, bem como o comportamento médio da frequência cardíaca durante o percurso. Não foi possível identificar uma relação direta entre a altimetria do percurso e o comportamento da frequência cardíaca, já que além da variação de altitude, temos a média de velocidade indicada no mapa de referências como uma segunda variável de intensidade, a qual influencia diretamente no comportamento da frequência cardíaca.

Segundo Tahara, Carnicelli Filho e Schwartz (2006), é necessário que a população em geral se conscientize com o compromisso de mudanças de atitudes e valores, vivenciando experiências significativas e prazerosas, além de experimentar novas percepções e sensações relacionadas ao meio natural, as quais podem influenciar significativamente a qualidade de vida. Dessa forma, o *Trekking* de Regularidade se apresenta como uma boa opção para tal vivência.

Levando-se em consideração os dados apresentados, podemos identificar que o *Trekking* de Regularidade é uma modalidade esportiva que não exige um excelente condicionamento físico, nem um treinamento rigoroso, apresentando uma frequência cardíaca média durante o percurso abaixo de 60% da frequência cardíaca máxima estimada, mesmo para indivíduos classificados como sedentários ou irregularmente ativos. Dessa forma,

podemos concluir que tal modalidade pode ser praticada de forma segura pela população em geral, embora um estudo mais abrangente seja necessário, considerando outras variáveis além da frequência cardíaca.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo piloto comprovou a viabilidade da coleta de dados durante uma competição de *Trekking* de Regularidade, de forma que se possa realizar um estudo mais abrangente.

De acordo com os dados apresentados, podemos concluir que o *Trekking* de Regularidade trata-se de uma modalidade segura, podendo ser praticada pela população em geral, independentemente de idade, gênero ou nível de condicionamento físico.

Sendo este um estudo piloto, pretendemos realizar um estudo mais abrangente nas demais etapas da competição a serem realizadas durante o ano, incluindo-se novas variáveis, como o comportamento da glicemia e da pressão arterial durante o percurso.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Centro de Estudos Laboratório de Atividade Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS. **Classificação do nível de atividade física IPAQ**. São Paulo, 2007. Disponível em: <http://www.celafiscs.com.br> Acesso em: mai./2011.

COSTA, A. V. **O Potencial das atividades físicas de aventura na natureza em Porto Alegre**: um estudo integrado dos critérios de adequação do local, da infra-estrutura, das contribuições sócio-ambientais e dos riscos. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.

MAINIERI, G. M. **Perfil dos praticantes de caminhada ecológica**: um estudo exploratório-descriptivo. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

MAROUN, K.; VIEIRA, V. Enduro a pé: o esporte de aventura como aliado na adesão à prática de atividade física. **Revista Digital**. Buenos Aires, nov./2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd102/enduro.htm> Acesso em: mai. 2011.

TAHARA, A. K.; CARNICELLI FILHO, S.; SCHWARTZ, G. M. Meio ambiente e atividades de aventura: significados de participação. **Motriz**, Rio Claro, v.12, n. 1, p. 59-64, jan./abr. 2006.