

## A PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DURANTE AULAS DE ZUMBA® SE ALTERA COM AS FASES DO CICLO MENSTRUAL?

Jhenipher Moniky ROSOLEM, Willian Jorge MENDES, Rodrigo Dantas CAMPOS, Felipe de ORNELAS, Charles Ricardo LOPES, Tiago Volpi BRAZ

Faculdade de Americana – FAM, Americana, São Paulo, Brasil

e-mail: jhenipher.moniky@yahoo.com.br

**Introdução:** O ciclo menstrual pode interferir na prática sistemática de exercícios. Em academias e ambientes de práticas esportivas as mulheres optam quase sempre pela dança. Neste caso, já que o ciclo pode influenciar seu estado de prontidão para treinar poder-se ia supor que a percepção subjetiva de esforço (PSE) seja alterada conforme fases folicular (FO), ovulatória (OV) e lútea (LU). **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi verificar se a percepção subjetiva de esforço durante as aulas de Zumba® se altera com as fases do ciclo menstrual. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 8 mulheres entre 18 e 45 anos com ciclo menstrual entre 21 e 35 dias. 3 mulheres não faziam uso de anticoncepcional. Foi monitorado o uso ou não de anticoncepcional e excluiu-se mulheres com menopausa. O estudo foi feito num período de 40 dias com 3 aulas de Zumba® em cada fase do ciclo (FO vs OV vs LU). As aulas foram aleatorizadas em sua sequência, conforme fase de cada voluntária. Todas já faziam esta aula 2 vezes por semana há pelo menos 3 meses. A aula prescrita foi a mesma (duração de 49 minutos, com 3 blocos de música idênticas nas 3 sessões). Após 5 minutos do término da sessão foi aplicada a PSE CR10. Testou-se a normalidade pelo teste de Shapiro Wilk e em seguida ANOVA *one way* para diferença entre médias e Post Hoc de Bonferroni, com  $P < 0,05$ . **Resultados:** Os resultados descritivos encontrados foram: FO =  $6,0 \pm 1,5$  UA, OV =  $5,2 \pm 0,7$  UA, LU =  $5,2 \pm 0,7$  UA. Foi verificada diferença significativa da fase FO em comparação com OV e LU ( $P = 0,001$ ). **Conclusões:** Os resultados permitem concluir que, na fase folicular a percepção subjetiva de esforço é maior do que nas fases ovulatória e lútea. Os profissionais podem utilizar esta informação para organização do programa de treinamento sistemático da Zumba®.

Palavras chaves: treinamento; mulheres; dança.