



KANGOO JUMPS: INTENSIDADE DA AULA NO MODELO DE TREINAMENTO COREOGRAFADO

SILVEIRA, Nathaly Kai¹; PANDA, Maria Denise Justo²; HOFFMEISTER, Fabiana³;
PASCOTINI, Eduardo Tanuri⁴

RESUMO

O *Kangoo Jumps* é um exercício físico, considerado um método de treinamento aeróbico que utiliza uma bota com amortecimento em arco como equipamento de prática, em uma de suas metodologias de aula, o estilo coreografado, remete ao método HIIT – *High Intensity Interval Training*, que é um treinamento intervalado com alternância de períodos de exercícios intensos seguido de períodos de intervalos. Considerando essas colocações, este estudo visa analisar a intensidade das aulas de *Kangoo Jumps* que utilizam o método de treinamento coreografado, para ver possível relação com o HIIT. Para os critérios de inclusão/ exclusão foram observadas quais academias de Cruz Alta – RS oferecem a modalidade de *Kangoo Jumps*, encontrando apenas uma que usa do método coreografado, este foi o único critério. Participaram 12 indivíduos, do sexo feminino, praticantes de *Kangoo Jumps*, estilo coreografado. As variáveis do estudo foram a frequência cardíaca - FC e a saturação de oxigênio – SaO₂, aferidas através de oxímetro, em dois momentos, logo em seguida ao período de alta intensidade e após o período de recuperação. Primeiramente foi calculado individualmente a FCTM – Frequência Cardíaca Teórica Máxima. O protocolo se constituiu de treze aferições em trinta minutos (repouso, após as fases de alta intensidade – 4min. e após as fases de recuperação – 1min.). Foi utilizada a análise descritiva, média e desvio padrão dos dados coletados. Os resultados referentes a FC logo após o esforço durante as 6 músicas foram de 86%, chegando até a máxima de 96% obtido na 4ª música, e depois a FC ainda se manteve entre 93% e 94% da FCTM (frequência cardíaca teórica máxima) e após um minuto de recuperação ativa os resultados da FC foram de 68% a 74%, apenas na última aferição ficou dentro do esperado em torno de 44%, a saturação de oxigênio também foi aferida ficou na média de 97%. O estudo determinou a aceitação parcial da hipótese (o método de aula coreografado no *Kangoo Jumps* conduz à prática do HIIT – Treinamento Intervalado de Alta Intensidade); pois, na fase de alta intensidade as frequências cardíacas se mantiveram nos limites adequados de acordo com o *American College of Sports Medicine* (ACSM) acima de 85% da FCTM, no entanto, a fase de recuperação, os resultados foram acima do determinado pela literatura. O estudo indica um tempo maior de recuperação ou que o intervalo não seja ativo.

Palavras Chave: *Kangoo Jumps*. HIIT. Metodologia.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado – UNICRUZ – nathyksilveira@gmail.com

² Professora Dr.^a do Curso de Educação Física – UNICRUZ – dpanda@unicruz.edu.br

³ Graduada em Educação Física. Personal Trainer. Instrutora de *Kangoo Jumps*, e-mail: fabihoffmeister@hotmail.com

⁴ Professor Me. do Curso de Educação Física – UNICRUZ – dudatanuri@hotmail.com