

**EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO****PROJETO- ANÁLISE DOS NÍVEIS DE DESIDRATAÇÃO EM MULHERES PRATICANTES DE ZUMBA® FITNESS E CICLISMO INDOOR**

<sup>1</sup>Anelize Sayuri Concato Inoue Mendes; <sup>1</sup>Ricardo Domingues de Oliveira;  
<sup>2</sup>Crisieli Maria Tomeleri.

<sup>1</sup>Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

<sup>2</sup>Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

**RESUMO**

Em busca de um estilo de vida mais saudável, o ser humano encontra nas ginásticas de academias um meio para praticar exercícios físicos sob a orientação de um profissional de Educação Física, de forma dinâmica. No entanto, as atividades em academias são praticadas em ambientes fechados, aumentando a temperatura corporal e conseqüentemente a sudorese, podendo levar o indivíduo a um estado de desidratação. Dessa forma, o objetivo do presente estudo será analisar os níveis de desidratação em mulheres praticantes de *Zumba® Fitness* e *Ciclismo Indoor*. Para tanto, serão selecionadas por conveniência, 12 participantes do sexo feminino com idade entre 25 e 45 anos, praticantes de ambas as modalidades. O estado de hidratação será avaliado antes e após as aulas pela análise da água corporal total, por meio da bioimpedância elétrica (BIA). Durante a realização das aulas serão anotadas as temperaturas do ambiente e a percepção subjetiva de esforço (PSE). Análise de Variância (ANOVA - *two way*) será utilizada para as comparações entre as modalidades (*Ciclismo Indoor* vs. *Zumba® fitness*) ao longo do tempo. Teste “t” para amostras independentes será utilizado para análise da PSE. Os dados serão processados no pacote estatístico Statistica versão 8.0 com critério de significância estatística estabelecida de  $p < 0,05$ . Espera-se que a modalidade de *Ciclismo Indoor* apresente maior nível de desidratação da água corporal total comparada a modalidade de *Zumba® Fitness*, pelo fato da intensidade da aula.

**Palavras-chave:** Teste de Esforço. Ginástica de Academia. Temperatura Corporal. Estresse Térmico.