



## SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2016
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO COMO UM MARCADOR DE INTENSIDADE DE TREINO EM CORREDORES RECREACIONAIS
<b>Autor</b>	TAMIRIS SANTOS SFAIR CASTRO
<b>Orientador</b>	LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

# PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO COMO UM MARCADOR DE INTENSIDADE DE TREINO EM CORREDORES RECREACIONAIS

**Orientador:** Professor Dr. Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga

**Acadêmico (a):** Tamiris Santos Sfair Castro

**Vínculo institucional:** Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**Introdução:** A prescrição e o controle da carga de treinamento de corrida podem ser realizados com a utilização de diversos parâmetros, entre eles a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) e a frequência cardíaca (FC) determinada por meio do teste de Conconi (teste de esforço máximo progressivo de esteira). A PSE é uma escala numérica que inicia com um valor correspondente ao repouso e gradualmente aumenta; finalizando com um valor que corresponde ao esforço máximo percebido. A resposta é obtida pelo indivíduo por meio da integração de sinais periféricos (músculos e articulações) e centrais (ventilação) que, interpretados pelo córtex sensorial, produzem a percepção geral ou local do empenho para a realização de uma determinada tarefa. Pelo teste de Conconi, é possível determinar um ponto de deflexão na curva (PDC) da FC que corresponde ao segundo limiar ventilatório, um importante marcador de intensidade. Embora alguns estudos demonstrem uma forte correlação entre a PSE no PDC e o segundo limiar ventilatório em cicloergômetro, ainda são escassos testes durante a corrida utilizando a PSE CR-10 (escala de percepção subjetiva de esforço de BORG modificada de 0 a 10 pontos). Estes achados poderiam embasar a utilização da PSE CR-10 como um método prático para controlar as cargas de treino, por ser de fácil acesso e baixo custo. Além disso, o nível de experiência do corredor também poderia influenciar esses resultados. **Objetivo:** Comparar a PSE CR-10 durante o teste de Conconi entre corredores iniciantes e experientes. Além disso, verificar a correlação da PSE máxima e da PSE no PDC com a FC e a velocidade de corrida. **Métodos:** Foram analisados 44 corredores recreacionais, participantes de um grupo de corrida. Foram divididos em dois grupos, Iniciantes (G1-com tempo de treino  $\leq$  a 6 meses, idade  $37,4 \pm 9,2$  anos) e Experientes (G2- com tempo de treino  $>$  de 6 meses, idade  $36,9 \pm 9,8$  anos). Todos realizaram o teste de Conconi. O protocolo iniciou com 5 min de caminhada a  $5 \text{ km.h}^{-1}$  e após foi incrementado  $1 \text{ km.h}^{-1}$  a cada minuto até a exaustão do sujeito. A PSE CR-10 de BORG foi explicada previamente aos alunos e aplicada durante o teste na esteira a cada 30s. Para comparação entre G1 e G2 foi utilizado o teste de Mann-Whitney e para verificar a correlação da PSE com a FC e a velocidade foi utilizado o teste de Spearman. O nível de significância adotado foi  $\alpha=0,05$ . **Resultados:** A PSE máxima ( $8,16 \pm 1,8$  e  $8,53 \pm 1,5$ ;  $p=0,484$ ) e PSE no PDC ( $5,44 \pm 1,7$  e  $4,89 \pm 1,2$ ;  $p= 0, 257$ ) não apresentaram diferença significativa entre corredores iniciantes e experientes. Porém, entre o G1 e o G2 foi observada uma diferença significativa para a velocidade máxima ( $12 \pm 2,1 \text{ km.h}^{-1}$  e  $14,05 \pm 2,0 \text{ km.h}^{-1}$ ;  $p=0,02$ ) e para a velocidade no PDC ( $10,44 \pm 1,4 \text{ km.h}^{-1}$  e  $11,95 \pm 1,8 \text{ km.h}^{-1}$ ,  $p=0,04$ ) respectivamente. Foram verificadas correlações positivas moderadas entre PSE máxima e velocidade máxima no G1 ( $R=0,44$   $p=0,002$ ) e entre a PSE no PDC e velocidade no PDC ( $R=0,63$   $P=0,004$ ) no G2. **Conclusão:** Com base nos achados concluímos que os valores da PSE máximo próximo de 8 e PSE no PDC próximo de 5 não se diferem entre corredores iniciantes e experientes, porém ocorrem em velocidade menores nos iniciantes. As correlações entre PSE e velocidade indicam a sensibilidade do teste em detectar as intensidades. Além disso, estes resultados indicam que a PSE pode ser utilizada para prescrever e controlar o ritmo de corrida na ausência de recursos como monitores de Frequência Cardíaca e GPS. Sendo assim, o valor 5 da CR-10 parece ser um marcador de intensidade correspondente ao segundo limiar ventilatório durante a corrida.