



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO COMO UM MARCADOR DE INTENSIDADE DE TREINO EM CORREDORES RECREACIONAIS
Autor	TAMIRIS SANTOS SFAIR CASTRO
Orientador	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 km.h^{-1} e após foi incrementado 1 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 velocidades 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.