

# COMPARAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO EM INTENSIDADES AUTO-SELECIONADA E CARGA FIXA

Humberto Antônio Dos Santos<sup>1</sup>; Silvio Lopes Alabarse<sup>2</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: humbertosantos04@gmail.com 1  
Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: silvioalabarse@umc.br 2

Área do Conhecimento: Fisiologia do Exercício; Prescrição do Treinamento.

Palavras Chaves: Exercício; Treinamento Físico; Corrida; Percepção de Esforço.

## INTRODUÇÃO

Na atualidade em que vivemos, está muito clara a necessidade da prática da atividade física para nós. “A atividade física está associada a vários benefícios físicos, psicológicos e sociais.” (CARNEIRO *et al* 2008, p.7). O conhecimento sobre esses benefícios chegam à população através de difusões e informações publicitárias. Apesar disto, encontra-se na população uma taxa alta de sedentarismo. “Mesmo com ampla divulgação dos benefícios que a atividade física proporciona, muitas pessoas ainda permanecem sedentárias.” (MACHADO *et al* 2010, p. 42). Um dos fatores para que isso ocorra deve-se ao fato dos praticantes de atividade física se sentirem desconfortados com rigorosas intensidades em seus programas de exercícios. De acordo com estudos feitos por Freitas (2014) a intensidade auto-selecionada se mostra como uma estratégia promissora para aumentar a aderência ao exercício físico, uma vez que se demonstrou mais eficaz em produzir respostas afetivas prazerosas no engajamento inicial. Vale ressaltar que, antes de qualquer prática, é necessário que sejam feitas pesquisas e que sempre tenha uma orientação e supervisão de um profissional de educação física. Esperamos que, ao final desse estudo, os voluntários estimulados a partir da intensidade em carga fixa tenham um maior cansaço em relação intensidade da carga auto-selecionada.

## OBJETIVOS

Esse trabalho tem como objetivo primário Comparar a percepção de esforço entre uma sessão de corrida com carga auto-selecionada e uma sessão de carga fixa, e como objetivos secundários Analisar as respostas da frequência cardíaca entre as sessões e a qualidade de vida dos voluntários.

## METODOLOGIA

**PARTICIPANTES** - Participaram deste estudo um total de 20 indivíduos, normotensos, normoglicêmicos, idades entre 18 e 59 anos, não fumantes, insuficientemente ativos e índice de massa corporal classificada como normal. Os mesmos foram recrutados na comunidade onde reside o pesquisador, de forma aleatória e voluntária, após ser esclarecido e assinado o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) e a Anamnese pelo participante e pesquisador.

**MATERIAIS** - Foram utilizados um frequencímetro da marca *Oregon Scientific modelo SE128®* para realizar a coleta da frequência cardíaca; A escala de Borg de 15 pontos para analisar a percepção subjetiva de esforço (BORG, 2000), uma anamnese para

verificar a aptidão para a pesquisa e o questionário SF-36 para mensurar a qualidade de vida.

**COLETA DE DADOS** - O procedimento de coleta de dados foi realizado em 3 sessões. Na primeira, foi feita uma corrida com carga auto-selecionada, ou seja, o indivíduo correu com a intensidade desejada por ele. Já na segunda etapa, com intervalo de uma semana, o indivíduo correu com uma intensidade fixa determinada pelo pesquisador (referente à mesma intensidade média da sessão anterior). E a última sessão foi controle sem a realização da corrida com o indivíduo em repouso. A cada 5 minutos das sessões foi determinada a FC e percepção subjetiva de esforço. Todo esse processo teve a supervisão de um profissional de educação física para evitar os riscos de lesões.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

**VOLUNTÁRIOS** - A quantidade total de voluntários do estudo foi de 20. Destes, 1 (5%) foi excluído por motivos de saúde, não apresentando condições para continuação. Os 19 voluntários eram de ambos os gêneros, onde 15 (79%) eram do sexo masculino e 4 (21%) do sexo feminino.

Distribuição de frequência do número de voluntários de acordo com o gênero (Masculino/Feminino)

Gêneros	Números de voluntários	Frequência (%)
Masculino	15	79
Feminino	4	21
Total	19	100

**PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO ENTRE OS GRUPOS ANALISADA PELA ESCALA DE BORG** - A percepção subjetiva de esforço analisada pela escala de Borg nos grupos com carga fixa (GCF) e com carga auto-selecionada (GCAS) não apresentaram diferenças significantes [Borg, 13,4 (GCF) para 12,5 (GCAS) ( $p = 0,10$ )].

Valores apresentados em média, desvio padrão, nível de significância referente à percepção subjetiva de esforço (Escala de Borg.).

Grupos	Unidades	p (entre os grupos)
Carga Fixa	13,4 ± 2,5	0,10
Carga Auto-selecionada	12,5 ± 1,3	

p = nível de significância

Os resultados mostraram que a percepção subjetiva de esforço entre os GCF e o GCAS não apresentaram uma diferença significativa entre eles ( $p < 0,10$ ). Os valores apresentados nesse estudo mostraram que, o GCF apontou, de acordo com a escala de percepção subjetiva de esforço (BORG, 2000), uma média de 13,4 ± 2,5 e o GCAS uma média de 12,5 ± 1,3, significando que os participantes correram a uma intensidade moderada, de acordo com a própria percepção. Um estudo realizado por Marujo (2010) relatou que os valores na escala de esforço entre 12 e 14, a frequência cardíaca representa 60% da frequência cardíaca máxima e que pode ter uma variação de +/- 11 a 20 %, ou seja, os valores de F. C de trabalho podem chegar de 96 bpm a 146 bpm aproximadamente.

## **CONCLUSÕES**

As duas intensidades foram de forma moderada, o que pode ser suficiente para promover melhoras cardiorrespiratórias. Há a necessidade de outros estudos para verificar se essa estratégia de treinamento realmente acarretará nessas melhoras fisiológicas e se pode resultar na diminuição da desistência da prática de exercícios, assim como foi discutido em algumas partes desse trabalho.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BORG, Gunnar. Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido. 1º ed. Brasileira. Tradução: Fernando Gomes do Nascimento. São Paulo: MANOLE, 2000. 115 p.

CARNEIRO, N. E.; FERRAZ, A. S. M.; LIMA, D. L. F.; PINHEIRO, M. H. N. P.; ALBUQUERQUE, V. L. M. A caminhada da saúde na melhoria da qualidade de vida do grupo de praticantes com excesso de peso e obesos. Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol. 7, nº 3 - 2008

FREITAS, L. A. G. Efeito de um programa de atividades aeróbicas em intensidades autosseleccionadas e impostas nas respostas fisiológicas, perceptuais e afetivas de mulheres obesas. 2014. 182 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba. 2014.

MACHADO, J. R. M.; NASCIMENTO, A. M.; SANTOS, J. F. B.; AFONSO, L. S.; ABAD, C. C. C. Subjective perceived exertion as a load control in classes of indoor cycling. Brazilian Journal of Sports and Exercise Research. Nov. - 2010.

SANTOS, C. S.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 5, nº 1 – 2006.

MARUJO, D. B. Nova abordagem entre relação da frequência cardíaca com a escala subjetiva de esforço. 2010. 51 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, Volta Redonda. 2010.