



Percepção subjetiva de esforço em treinamento aeróbio contínuo com intensidade prescrita e auto selecionada

Batista, D.R.<sup>2</sup>; Meneghel, V.<sup>2</sup>; Ornelas, F.<sup>1</sup>; Moreno, M.A.<sup>1</sup>; Lopes, C.R.<sup>1,3</sup>; Braz, T.V.<sup>1,2</sup>

1 - Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil

2 - Faculdade de Americana, Americana, Brasil

3 - Faculdade Adventista de Hortolândia, Hortolândia, Brasil

A percepção subjetiva de esforço (PSE) depende da integração de sinais periféricos (músculos e articulações), centrais (ventilação) e motivacionais. Por outro lado, quando um indivíduo auto seleciona sua intensidade em exercícios aeróbios pode ocorrer a mudança perceptual da sensação de intensidade. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi investigar a PSE em treinamento aeróbio contínuo (TAC) com intensidade prescrita e auto selecionada. Participaram do estudo 29 mulheres pouco ativas na fase da pós menopausa ( $59,6 \pm 6,4$  anos;  $1,59 \pm 0,08$ m;  $65,2 \pm 10,2$  kg;  $IMC = 26,1 \pm 3,1$  kg/m<sup>2</sup>;  $27,9 \pm 5,2$  %Gordura;  $9102 \pm 3560$  passos por dia [classificação = pouco ativas, segundo Thompson, Rakow e Perdue]). O desenho experimental foi composto por 3 dias: sessão de TAC familiarização (1º dia), sessão de TAC auto selecionada (2º dia) e sessão de TAC prescrita (3º dia). No 1º dia as voluntárias foram instruídas sobre os procedimentos do estudo e realizaram TAC durante 20 minutos em percurso retangular de 50 metros demarcado por cones, precedidos por um aquecimento de 3 minutos a uma intensidade (km/h) auto selecionada confortável. Isto foi feito para os sujeitos garantirem que estavam confortáveis com as sensações associadas ao TAC, além de promover a familiarização com as respostas da PSE. Durante o TAC foi solicitado que: "selecione um ritmo confortável de qualquer intensidade que gostaria, podendo ser uma caminhada ou corrida, desde que se sinta mais confortável". A intensidade e a duração do TAC foram mantidos cegos para os participantes durante esta sessão. Todos os ajustes da intensidade realizadas pelos sujeitos foram registrados pelos pesquisadores. Após 5 minutos do término do TAC os voluntários respondiam a PSE (Escala de Borg 6-20). No 2º dia, foi realizado protocolo idêntico ao da sessão de familiarização. No 3º dia novamente foi realizado aquecimento de 3 minutos idêntico ao anterior e, em seguida, uma intensidade para prescrição do TAC foi definida. Esta intensidade foi replicada pelos pesquisadores de forma análoga a sessão de TAC auto selecionada, ainda com cegamento de tempo e velocidade visando não interferir na PSE. Apenas foram informados que a velocidade estaria aumentando ou diminuindo. A partir da coleta de dados, verificou-se a normalidade e homocedasticidade pelo teste de Shapiro Wilk e Levene. A diferença da PSE entre as sessões foi verificada pelo teste t pareado dependente, com  $p < 0,05$ . O tamanho do efeito (TE) da diferença foi calculado pelo d de Cohen. Os resultados foram: PSE = (sessão auto selecionada =  $11,2 \pm 2,0$ , sessão prescrita =  $12,3 \pm 1,8$ ). Foi encontrada diferença significativa entre as sessões ( $p = 0,0001$ ; TE d = 0.6 [moderado]). Conclui-se que a PSE em sessões de TAC auto selecionadas são menores do que em sessões de TAC prescritas para a amostra investigada. Estes resultados dão suporte ao modelo psicobiológico da intensidade e in(tolerância) ao exercício aeróbio de Samuele Marcora que preconiza maior importância aos fatores perceptuais, motivacionais e controle comportamental para entender a PSE em exercícios aeróbios quando comparado a governadores centrais e feedback inibitório.

E-mail: danilo.rbcontato@yahoo.com.br