



PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE DESCONFORTO APÓS O EXERCÍCIO REMADA COM CARGA LEVE E COM CARGA PESADA

Resumo

SOARES, Paulo Eduardo
SAUERBIER, Thamires Alana
ANDRADE, Sérgio Luiz Ferreira (Orientador)

Para se produzir aumentos na massa muscular, os exercícios resistidos devem ser realizados com uma intensidade próxima ou equivalente à capacidade máxima relativa. À medida em que a intensidade do exercício aumenta, aumentam-se também a percepção de esforço e a percepção de desconforto do executante. Entretanto, um estudo recente demonstrou que, quando cargas diferentes (ex.: leve *versus* pesada) são usadas na cadeira extensora, as percepções de esforço e desconforto não são equivalentes. Os resultados daquele estudo sugerem que o esforço e o desconforto sejam reportados com escalas independentes. Por esta razão, a percepção de “desconforto” foi definida como a integração das sensações desagradáveis causadas pelo exercício, ao passo que a percepção de “esforço” foi definida como a magnitude de energia mental ou física investida no exercício. Não são conhecidos estudos que tenham investigado o desconforto com cargas leves e pesadas na remada. Portanto, o presente estudo tem como objetivo comparar a percepção subjetiva de desconforto após o exercício remada com carga leve e com carga pesada. Cada voluntário realizará três séries do exercício remada na máquina em dois dias não consecutivos, sendo um dia pesado (80% de 1RM) e outro dia leve (50% de 1RM), ambos até a falha concêntrica. Imediatamente após o término da última série, uma escala de percepção de esforço (de 1 a 10) e outra de desconforto (de 1 a 10) serão mostradas aos participantes para que reportem suas percepções. Os resultados preliminares apresentam uma tendência para um maior grau de desconforto quando a remada foi realizada com carga leve, em comparação ao desconforto reportado na remada com carga pesada. Os achados deste estudo podem ajudar na seleção de métodos de treinamento mais adequados à tolerância de cada aluno ao desconforto.

Palavras-chave: exercícios resistidos; percepção subjetiva do esforço; percepção subjetiva de desconforto; carga leve; carga pesada.