



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

Resumo

AMORA, Matheus Kayser
ANDRADE, Sérgio Luiz Ferreira (Orientador)

Os exercícios resistidos são a principal forma de treinamento para se produzir aumentos na força e na massa muscular. Para que essas adaptações ocorram, o exercício deve ser executado a uma intensidade próxima ou equivalente à capacidade máxima relativa, sobretudo em sujeitos experientes. Sabe-se que o exercício de alta intensidade demanda um alto nível de esforço, o que também causa desconforto. Porém, estudos recentes tem mostrado que não há uma relação direta entre o esforço empregado durante o exercício e o nível de desconforto percebido pelo executante. Neste presente estudo, o conceito de “desconforto” foi definido como sendo a integração das sensações desagradáveis causadas pelo exercício, ao passo que “esforço” foi definido como sendo a magnitude de energia mental ou física investida na tarefa. O objetivo deste estudo é comparar a percepção subjetiva de esforço e de desconforto após o exercício supino com carga leve e com carga pesada. Cada voluntário realizará três séries do exercício supino 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 o exercício foi realizado com carga leve, em comparação ao mesmo exercício realizado com carga pesada. Uma das explicações para esses resultados pode ser o maior stress metabólico causado pelo maior tempo sobre tensão durante o exercício com cargas leves. Portanto, nesta condição, os músculos são mantidos sob um estado de acidose que aumenta os impulsos aferentes relacionados com a dor. 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.