



Tamiris Santos Sfair Castro¹, Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga¹

¹Grupo LOCOMOTION - Mecânica e Energética da Locomoção Terrestre
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil



INTRODUÇÃO

A frequência cardíaca (FC) e a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) são variáveis utilizadas no controle da carga no treinamento de corrida. No teste de Conconi (teste de esforço máximo progressivo de esteira) é possível determinar o ponto de deflexão na curva (PDC) da FC correspondente ao segundo limiar ventilatório (2º LMV), um importante marcador de intensidade. A PSE CR-10 é uma escala numérica gradual que inicia com um valor correspondente ao repouso (0) e finaliza com um valor correspondente ao esforço máximo percebido (10). A relação entre PSE e o PDC nos marcadores de controle da carga poderia indicar a utilização da PSE CR-10 como um método de controle de carga de fácil acesso e baixo custo.

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.

MATERIAIS E MÉTODOS



VARIÁVEIS:

- ✓ Frequência Cardíaca (FC) Máxima;
- ✓ FC no ponto de deflexão (PDC);
- ✓ Percepção Subjetiva de Esforço Escala de Borg (PSE) Máxima;
- ✓ PSE no PDC;
- ✓ Velocidade Máxima;
- ✓ Velocidade PDC;

PROTOCOLO:

- ✓ Teste de esforço máximo progressivo em esteira (Conconi);
- ✓ PSE a cada 30seg durante o Conconi;

ANÁLISE ESTATÍSTICA:

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

Tabela 1

Comparação da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) e Velocidade, máxima e no ponto de deflexão entre os grupos G1 (iniciantes) e G2 (experientes), adotado o nível de significância $\alpha=0,05$

Variáveis	G1		G2		p
	média	dp	média	dp	
PSE _{MÁX}	8,16	1,8	8,53	1,5	0,48
PSE _{PDC}	5,44	1,7	4,89	1,2	0,25
Velocidade _{MÁX} (km.h ⁻¹)	12,00	2,1	14,05	2,0	0,02
Velocidade _{PDC} (km.h ⁻¹)	10,44	1,4	11,95	1,8	0,04

Nota: MÁX- máxima; PDC- Ponto de deflexão.

Foram verificadas correlações positivas moderadas entre PSE máxima e velocidade máxima no G1 ($R=0,44$ $p=0,002$) e entre a PSE e velocidade, no PDC ($R=0,63$ $p=0,004$) no G2.

CONCLUSÃO

O valor 5 da CR-10 é um marcador de intensidade correspondente ao PDC. Os valores da PSE máximo próximo de 8 e PSE no PDC próximo de 5 não se diferem entre corredores iniciantes e experientes. Os resultados indicam que a PSE pode ser utilizada para prescrever e controlar o ritmo de corrida.

email: tamiris.castro@ufrgs.br