

## **SENSAÇÃO SUBJETIVA DE ESFOÇO EM JOVENS PRATICANTES DE MUSCULÇÃO EM DOIS MODELOS DE TREINAMENTO**

Matheus Pastor dos Santos<sup>1</sup>; Silvio Lopes Alabarse<sup>2</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: theuscorinthians@gotmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: silvioalabarce@umc.br

Área de Concentração: **Ciências biológicas; fisiologia do exercício**

**Palavras-Chaves:** Escala de Borg; Exercício físico; Treinamento.

### **INTRODUÇÃO**

Segundo Booth; krupa et.al (2001) sedentarismo nos dias de hoje, é considerado uma doença, e é definida como “síndrome da morte sedentária” que está associado a uma vida sedentária, que posteriormente provoca doenças crônicas e por consequência aumento da mortalidade. O treinamento físico historicamente é muito antigo, porém cientificamente o conhecimento de benefícios relacionados com ele ainda é recente (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004). Alguns estudiosos e treinadores começaram a reunir informações para colaborar com a melhora do desempenho esportivo e conhecimento do mesmo. O conceito de treinamento antes aplicado ao esporte, hoje está presente em academias, reabilitação, terceira idade, onde o treinamento provoca adaptações neurais e hipertróficas aumentando assim a área de secção transversa do musculo. (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004). Nos dias atuais, a tecnologia facilita o dia-a-dia, porém diminuem as exigências do movimento corporal, esta diminuição traz um aumento significativo do stress e do sedentarismo (COBRA, 2003, p.79 apud Prazeres, 2007, p.8). O desenvolvimento de novos hábitos é um importante passo para a melhoria na qualidade de vida, por exemplo, caminhar, nadar, correr, ciclismo, a musculação pode contribuir para adaptações fisiológicas, que ajudam o praticante a atingir o pleno bem-estar físico social e mental (PRAZERES, 2007). Conforme Coutinho (2001) o exercício físico proporciona a manutenção e aumento do metabolismo, devido ao ganho de massa muscular, a diminuição da perda da massa muscular, é de efeito benéfico para os idosos, pois no envelhecimento a uma grande perda de massa muscular. Exercitar-se também ajuda na resposta da agilidade do indivíduo, diminuindo assim o risco de quedas, por conta do aumento na densidade óssea (FOX, 2000).

### **OBJETIVO**

O objetivo do estudo foi analisar a resposta de desconforto gerada por dois protocolos de treinamento em jovens praticantes de musculação em dois modelos de treino em vista do crescente busca por diversas atividades físicas principalmente a musculação, tornou-se de suma relevância a devida preparação e elaboração de treinos específicos tendo cunho exclusivamente científico para que os mesmos fomentem as prescrições dos exercícios. O estudo tem como hipótese de possível resultado que o método de treinamento pirâmide irá aumentar a percepção de dor e esforço dos participantes em relação ao treinamento de força.

## METODOLOGIA

A metodologia usada foi um questionário de escala subjetiva de esforço de Borg, para cada participante, ao final dos dois protocolos de treinamento cada participante recebera uma escala de 1(um) a 10 (dez) sendo os números contidos na escala considerados progressivos em relação ao estímulo de dor, ou de ardência no musculo causada pelo treinamento 1(TRE1) e treinamento 2 (TRE2) sendo o nível 1 da escala “ausência de dor” e o nível 10 da escala “dor insuportável”.

## RESULTADOS

Para cada tipo de treinamento as médias encontradas para o protocolo piramidal foram  $6,8 \pm 1,75$  e para o protocolo de força foram encontradas médias de  $4,8 \pm 1,61$ . Após análise no software obteve um nível de significância de ( $p < 0,03$ ).

## CONCLUSÃO

É possível concluir por meio do presente estudo que a pesquisa conseguiu atingir pontos relevantes em seus resultados evidenciando que os níveis de percepção de esforço tende a ser maior em exercícios que utilizam pouco tempo de descanso, contínuos e com cargas menores que possibilite o praticante a realização dos mesmos em todo o treinamento, portanto pontos que a priori não estavam muito elucidados puderam ser significativamente expostos no estudo que teve como estatística um valor de ( $p < 0,05$ ) relevante e significativa ( $p < 0,03$ ). Entretanto para uma maior relevância e abrangência novos estudos poderão ser realizados tanto para correlacionar com este, quanto para evidenciar novas variáveis afim de direcionar de forma mais clara os profissionais que lidam com treinamento de musculação.

## REFERÊNCIAS

ABERNETHY; WHER MARCUS; PETER, J. Journal of strength and conditioning research, n.11 p. 40-44. 1997.

BARBANTI, Valdir José; TRICOLI, Valmor; UGRINOWTSCH. Relevância do conhecimento científico na pratica do treinamento físico. **Revista paulista de educação física**, São Paulo, v.18, n.esp, p. 101-109, ago. 2004. Disponível em: [http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo\\_150.pdf](http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_150.pdf). Acesso em 02 de abril 2017.

BERTUZZI, Romulo C. de Moraes; FRANCHINI, Emerson; KISS, Maria Augusta Peduti Dal' Molin. Fadiga muscular aguda: uma breve revisão dos sistemas fisiológicos e suas possíveis relações. **Revista motriz**, Rio Claro, v.10, n.1, p.45-54 jan/abr. 2004. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/10n1/13RMB.pdf>. Acesso em 23 de abril 2017

BERTUZZI, Romulo C. de Moraes; SILVA, Adriano E. de Lima; ABAD, César Cavinato Cal; PIRES, Flavio de Oliveira. Metabolismo do Lactato uma revisão sobre a bioenergética e a fadiga muscular, São Paulo, **Revista Brasileira de cineantropometria e desempenho humano** v.11, n.2, p.226-234. 2009. Disponível em:

[http://www.biologia.bio.br/curso/1%C2%BA%20per%C3%ADodo%20Faciplac/Artigo\\_Metabolismo%20do%20lactato.pdf](http://www.biologia.bio.br/curso/1%C2%BA%20per%C3%ADodo%20Faciplac/Artigo_Metabolismo%20do%20lactato.pdf). Acesso em: 03-de março 2017.

BOOTH, F.W.; KRUPA, D. **Sedentary death syndrome is what researchers now call American's second largest treat to public health**. Washington, DC, maio 29, 2001. Disponível em: <http://hac.missouri.edu/RID/PressRelease.pdf> . Acesso em 02 de abr. 2017.

BORG, Gunnar. **Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido**. 1. ed. São Paulo: Acqua estúdio gráfico, 2000.

<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/471>. Acesso em 23 de abril 2017.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL Luis David; CARDOSO Maria Helena Cabral de Almeida; A patologia do sedentarismo. **A patologização do sedentarismo**, São Paulo, v.21, n.4, p. 836-847, ago. 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902012000400004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000400004). Acesso em: 02 de abril 2017.

FOX, Edward L.; Bowers, Richard W.; FOSS, Merle L. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 1991.

GIESEL, Vivian T. **Efeitos do exercício intermitente de alta intensidade e da suplementação alimentar com carboidratos no metabolismo de glicídios em ratos treinados**. 2006. 40 f. Dissertação (Mestrado em ciências biológicas) Universidade federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/7669/000551225.pdf?sequence=1>. Acesso em 03 de março 2017.

HELFENSTELLER, Marta; RUIZ, Marcos; LIBERALI, Rafaela. Corrida de aventura: comportamento do lactato sanguíneo, glicemia e escala de Borg durante a competição. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**. São Paulo, v.39, n.27, p.259-268, maio./junho. 2011. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/300/301>. Acesso em 23 de abril 2017.