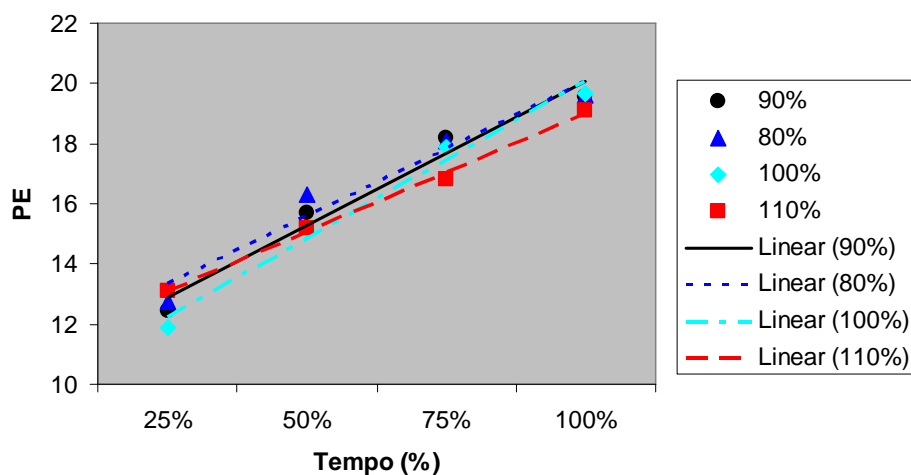


RELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DE ESFORÇO E O TEMPO DE TESTE EM DIFERENTES CARGAS RETANGULARES

Ricardo O. Triana¹, Eduardo B. Fontes^{1,2}, Leandro R. Altimari^{1,2}, Alexandre H. Okano^{1,2}, Alexandre R. Batista¹, Mara P.T. Chacon-Mikahil³, Antonio C. Moraes^{1,2}

¹GPNeurom - Grupo de Estudo e Pesquisa do Sistema Neuromuscular; ²Grupo de Estudo e Pesquisa em Metabolismo, Nutrição e Exercício - UEL, Londrina, Brasil; ³Faculdade de Educação Física Unicamp; suporte financeiro CAPES e FAPESP (04/12589-0); e-mail: rtriana@uol.com.br

INTRODUÇÃO: O modelo de Governador central entende que “antes e durante o exercício o cérebro realiza cálculos subconscientes do custo metabólico necessário para completar uma tarefa, e então, computa como isso será influenciado pelas condições ambientais e pelo estado físico atual. Isso permite a escolha de uma estratégia de ritmo ótimo que permitirá completar a tarefa o mais eficientemente possível enquanto mantêm a homeostase e as reservas metabólicas e fisiológicas,..., assim os sintomas de fadiga podem ter funções cognitivas, sendo os processos subconscientes responsáveis por planejar e regular a atividade física, projetados também na parte consciente do cérebro, criando a percepção sensorial de fadiga” (St Clair Gibson e Noakes, 2004, p.801). Porém, para nossos conhecimentos, ainda não há experimentos que testaram a capacidade cerebral de programar-se em diferentes cargas. **OBJETIVO:** Comparar a percepção de fadiga, por meio de escala de Borg (15 pontos) em diferentes cargas. **METODOLOGIA:** Sete voluntários saudáveis do sexo masculino ($23,6 \pm 2,8$ anos; $81 \pm 8,8$ kg e $181,6 \pm 4,3$ cm), realizaram quatro testes retangulares até a exaustão, em ordem aleatória, com cargas referentes a 80, 90, 100 e 110% da carga máxima atingida em teste incremental realizado previamente. Durante os testes retangulares foram coletadas a percepção de esforço (PE) mediante escala de Borg de 15 pontos a cada 30 segundos. A partir dos valores brutos de foram feitas médias a cada 25% de tempo transcorrido de cada teste, gerando quatro pontos por teste. Posteriormente estes pontos foram plotados em relação ao percentual de tempo transcorrido e feita regressão linear com objetivo de encontrar r quadrado (R^2) **RESULTADOS:** Os resultados da PE estão no gráfico 1. Os valores de R^2 para as cargas 80, 90, 100 e 110% são 0,95; 0,96; 0,98 e 0,99 respectivamente.



CONCLUSÃO: De acordo com os resultados é possível notar a existência de relação linear entre a PE e a duração do exercício em qualquer das diferentes cargas, corroborando com a hipótese que no início do exercício processos cerebrais subconscientes calculam antecipadamente o tempo de exercício que pode ser seguramente realizado com aquela carga, fazendo que a PE aumente gradativamente em função do tempo transcorrido.