

## **PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DA SESSÃO : QUAL O PAPEL DO INTERVALO DE RECUPERAÇÃO?**

<sup>1</sup>VINICIUS G. G. FREITAS, <sup>1</sup>HÉLIO J. C. JÚNIOR, <sup>1</sup>LUCAS A. YOSHIMURA, <sup>1</sup>ALICE S. P. ALMEIDA, <sup>1</sup>MARCO C. UCHIDA

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

O objetivo do presente estudo foi avaliar a influência de distintos intervalos de recuperação entre séries (45s, 90s e 180s) sobre os valores da Percepção Subjetiva de Esforço da Sessão. Oito participantes foram submetidos a 10 séries com 10 repetições máximas previstas em três diferentes sessões, separados por uma semana (*cross-over design*), no exercício de Supino Horizontal. Além da PSE da Sessão, foram coletados os dados sobre as variáveis de volume total da sessão em quilos (série x repetições x carga) e em repetições (série x repetições), carga utilizada por série, concentração de lactato sanguíneo e carga externa e interna de treinamento (i.e. PSE da Sessão x volume total em repetições). Não foi observada diferença estatística para os valores de PSE da Sessão nos diferentes protocolos, no entanto, as variáveis de carga externa apresentaram variações significativas quando utilizados diferentes intervalos de recuperação entre séries (volume total em quilos, volume total em repetições, carga utilizada). A concentração de lactato não apresentou diferenças entre os diferentes momentos de coleta (fim da 1ª série, fim da 5ª série, fim da última série), sendo todos os valores significativamente diferentes do momento repouso. A Carga Interna de Treino não apresentou diferenças estatísticas para os diferentes protocolos (**45s**: 853±41,4 UA; **90s**: 859,52±99,3 UA; **180s**: 827,5±119,8UA). Os resultados do presente estudo sugerem que apesar de a PSE da Sessão não sofrer alterações significativas, as variáveis de treinamento externas podem apresentar diferenças graças ao intervalo de recuperação entre séries (i. g. Vol. Total em Kg: **45s**: 3458,5kg±662,2;**90s**: 4075kg±772,5;**180s**: 4504,7kg±709). Portanto, o intervalo de recuperação entre séries não influencia a PSE da Sessão para o treinamento de força, estando mais relacionado a alterações significativas quanto ao volume total da sessão (repetições e quilos), média de repetições completas por série e carga (kg) utilizada por série.

Palavras-chaves: Percepção Subjetiva de Esforço, Lactato, Treinamento de Força.