

## **ROTEIRO DA AULA PRÁTICA**

### **Objetivo geral:**

Demonstrar a utilização em um contexto prático das ferramentas contemporâneas como a percepção subjetiva do esforço (PSE) e escala de sensação para monitoramento e prescrição do exercício.

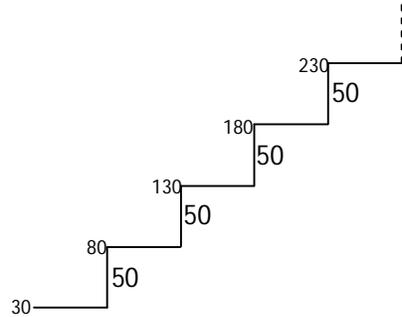
### **Objetivos específicos:**

1. Demonstrar os procedimentos necessários para a correta utilização das escalas de percepção subjetiva do esforço e escala de sensação;
2. Demonstrar através da monitoração de uma sessão de treino os diferentes constructos entre as escalas (“o que” a pessoa esta sentindo e “como” ela esta se sentindo);
3. Apresentar como utilizar a escala de percepção subjetiva do esforço para prescrição do exercício em um contexto individual e coletivo;
4. Apresentar forma de utilização da escala de sensação para prescrição do exercício em um contexto individual e coletivo.

### **Procedimentos:**

Inicialmente será realizada a apresentação das escalas, enfatizando os contextos de sua aplicabilidade, seus pontos fortes e limitações. Em seguida a fim de cumprir o primeiro objetivo específico, os participantes serão submetidos a um teste incremental no ciclo ergômetro (ver figura 1) com o intuito de iniciar o procedimento de ancoragem com a escala de percepção subjetiva do esforço através dos dois processos, ancoragem de memória e com exercício. Durante o processo de ancoragem, deverá ser apresentada a escala de sensação a cada minuto para familiarizá-lo e propiciar uma espécie de ancoragem com a mesma. Durante o teste incremental, deverá ser monitorada ainda a frequência cardíaca a cada minuto.

Figura 1. Protocolo incremental até a exaustão.



Utilizando os valores de recomendação do Colégio Americano de Medicina do Esporte (2009), que preconiza para que sejam alcançados benefícios no condicionamento físico o exercício deve ser realizado entre uma intensidade moderada e vigorosa, correspondendo a 55 – 70% para moderada e 70 – 90% da  $FC_{m\acute{a}x}$ . Desta forma, na presente aula será realizada 3 séries adotando as seguintes intensidades: 3 minutos a 50%  $FC_{m\acute{a}x}$ , 3 minutos a 70%  $FC_{m\acute{a}x}$  e 3 minutos a 90%  $FC_{m\acute{a}x}$ . Durante a realização de cada série, deverão ser coletados os valores de percepção subjetiva do esforço e afeto a cada minuto.

Para cumprir o terceiro objetivo específico, será realizada a prescrição de três intensidades de exercício baseadas na percepção subjetiva do esforço. Seguindo a mesma lógica de utilização das recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte (2009), serão utilizados os seguintes valores: 4, 6 e 8, com uma duração de 3 minutos por intensidade. Durante estas intensidades serão mensuradas as respostas de frequência cardíaca e de resposta afetiva.

Para responder o quarto objetivo, um protocolo com ajustes da intensidade do exercício são baseadas na sensação de conforto individual, que será predeterminada em 3 pontos da escala de sensação. Os pontos utilizados serão o + 3 (bom), +1 (razoavelmente bom) e -1 (razoavelmente ruim) com 3 minutos de permanência em cada uma delas. Durante a realização deste protocolo, será coletada a percepção subjetiva do esforço e frequência cardíaca a cada minuto.

Nome:

Tempo (min)	Cargas (watts)	FC (bpm)	%FCmáx	PSE	Afeto
1	30				
2	80				
3	130				
4	180				
5	230				
6	280				
7	330				
8	380				
9	430				
10	480				

Nome:

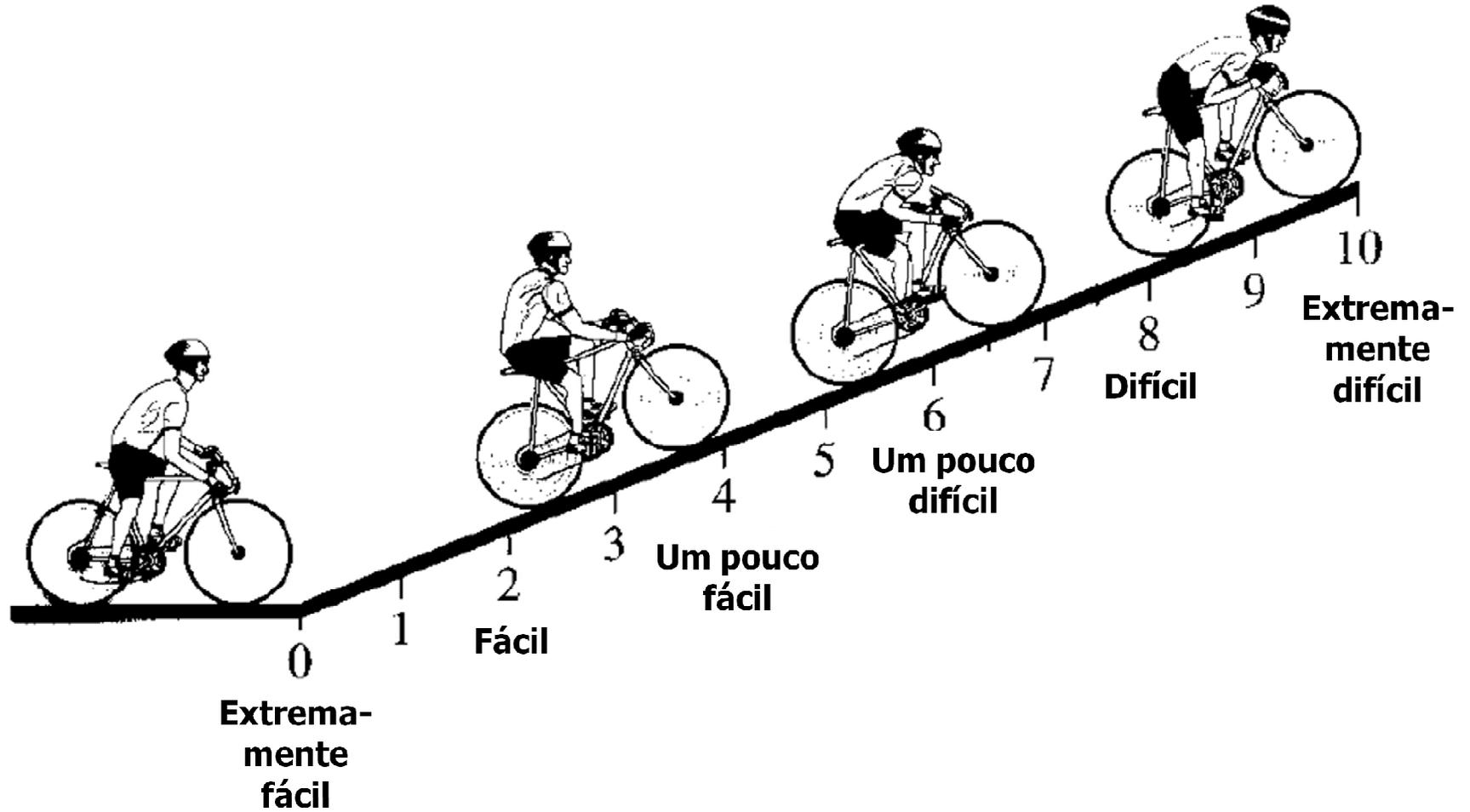
Séries	Tempo	%FCmáx	FC (bpm)	Cargas (watts)	PSE	Afeto
1	1	50				
	2					
	3					
2	4	70				
	5					
	6					
3	7	90				
	8					
	9					

Nome:

Séries	Tempo	PSE	Cargas (watts)	FC (bpm)	%FCmáx	Afeto
1	1	4				
	2					
	3					
2	4	6				
	5					
	6					
3	7	8				
	8					
	9					

Nome:

Séries	Tempo	Afeto	Cargas (watts)	FC (bpm)	%FCmáx	PSE
1	1	+3				
	2					
	3					
2	4	+1				
	5					
	6					
3	7	-1				
	8					
	9					



Robertson R, et al. Validation of the adult OMNI scale of perceived exertion for cycle ergometer exercise *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(1):101-108.

<b>6</b>	Nenhum esforço
<b>7</b>	Muito, muito leve
<b>8</b>	
<b>9</b>	Muito leve
<b>10</b>	
<b>11</b>	Razoavelmente difícil
<b>12</b>	
<b>13</b>	Um pouco difícil
<b>14</b>	
<b>15</b>	Difícil
<b>16</b>	
<b>17</b>	Muito difícil
<b>18</b>	
<b>19</b>	Muito, muito difícil
<b>20</b>	Esforço Maximo

<b>+5</b>	Muito bom
<b>+4</b>	
<b>+3</b>	Bom
<b>+2</b>	
<b>+1</b>	Levemente bom
<b>0</b>	Neutro
<b>-1</b>	Levemente ruim
<b>-2</b>	
<b>-3</b>	Ruim
<b>-4</b>	
<b>-5</b>	Muito ruim