

COMPARAÇÃO ENTRE PSE PLANEJADA PELO TREINADOR COM A ATRIBUÍDA POR CORREDORES RECREACIONAIS EM TREINAMENTOS INTERVALADOS DE CORRIDA DE RUA

MICAEL DEIVISON DE JESUS ALVES¹

WALFRAN SILVA SANTOS¹

IGOR GABRIEL SANTOS BARRETO¹

RENATA REBELLO MENDES² (CRN - N°: 8647)

JOÃO HENRIQUE GOMES¹ (CREF - N°: 042858-G/SP)

Departamento de Educação Física - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão-SE/BRASIL¹

Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão -SE/BRASIL²

micaelufs2014@gmail.com

INTRODUÇÃO: A prescrição do treinamento de corrida de rua baseia-se em percorrer distâncias distintas com variações da intensidade. Ter precisão sobre o impacto de cada sessão de treinamento é uma tarefa árdua para treinadores. Uma maneira simples e de baixo custo para identificar se a intensidade do treino corresponde à magnitude esperada pelo treinador, consiste no monitoramento pela Percepção Subjetiva do Esforço (PSE). **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo foi comparar a PSE planejada pelo treinador com a PSE registrada por corredores recreacionais submetidos a dois protocolos de treinamento intervalado. **MÉTODO:** Foram avaliados 18 corredores, de ambos os sexos ($28,8 \pm 6,0$ anos; $68,1 \pm 12,5$ kg; $1,70 \pm 0,08$ cm) e um treinador com experiência de cinco anos em corrida. Os corredores executaram duas sessões de treinamento intervalado (pista oficial de atletismo) sessão 1 (S1) - 3x1600m - 10% acima da velocidade média da prova simulada de 5km (VPS5km) com recuperação passiva (RP) de 2min; e sessão 2 (S2) - 6x800m - 15% acima da VPS5km com RP de 3min. A PSE foi coletada individualmente após 30min. A estatística descritiva em valores médios e desvio padrão foi utilizada. Teste de Shapiro-wilk foi aplicado para testar a normalidade dos dados. Teste T de *Student* (amostras pareadas) para verificar diferença entre os protocolos de treinamento intervalado e (amostras independentes) diferença entre a PSE planejada com a registrada pelos corredores. SPSS versão 21.0 para análises dos dados. A significância adotada foi de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Foi encontrada velocidade média estatisticamente inferior da S1 ($3,24 \pm 0,50$ m/s) em relação a S2 ($3,43 \pm 0,53$ m/s), confirmando que os treinos foram realizados com velocidades diferentes. Por outro lado, a PSE dos corredores na S1 ($9,1 \pm 0,8$ UA) não apresentou diferença significativa da S2 ($8,4 \pm 1,6$ UA). O tempo total de cada sessão de treino, considerando os intervalos de recuperação, foi diferente estatisticamente, mostrando que a S1 (29min16s) durou menos tempo para percorrer a mesma distância de 4,8km do que a S2 (38min52s). A PSE planejada pelo treinador foi similar a S2 (9,0), porém significativamente superior a S1 (8,0) registrada pelos corredores. **CONCLUSÃO:** Houve concordância entre a PSE planejada pelo treinador e a registrada pelos corredores apenas no protocolo de treinamento S2; porém, vale ressaltar que a diferença entre as notas 8,0 e 9,1, observadas no presente estudo na S1, embora seja estatisticamente significativa, pode não ser tão fiel à natureza da escala de PSE, que prevê intensidade muito alta tanto para nota 8 quanto para 9.

Palavras-chave: Treinamento Físico; Corrida; Treinamento Intervalado de Alta Intensidade; Desempenho.