

## RELAÇÃO ENTRE DIFERENTES INTENSIDADES DA CORRIDA E A PSE EM CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS

MICAEL DEIVISON DE JESUS ALVES<sup>1</sup>

WALFRAN SILVA SANTOS<sup>1</sup>

IGOR GABRIEL SANTOS BARRETO<sup>1</sup>

RENATA REBELLO MENDES<sup>2</sup> (CRN - N°: 8647)

JOÃO HENRIQUE GOMES<sup>1</sup> (CREF - N°: 042858-G/SP)

Departamento de Educação Física - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão-SE/BRASIL<sup>1</sup>

Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão -SE/BRASIL<sup>2</sup>

micaelufs2014@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** A corrida de rua é um dos esportes que mais cresceu nos últimos anos, em todo território nacional. Em decorrência deste crescimento, elevou-se também o número de estudos abordando a modalidade. Um dos temas em destaque é o monitoramento da carga de treinamento. Uma maneira eficiente, eficaz e barata de monitoramento é a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), proposta por Borg (1982), adaptada por Foster (2001). **OBJETIVO:** O objetivo do presente estudo foi identificar a PSE de praticantes recreacionais de corrida de rua em dois treinos contínuos de intensidades diferentes. **MÉTODOS:** Foram avaliados 14 corredores, de ambos os sexos ( $28,8 \pm 6,0$  anos;  $69,2 \pm 9,4$  kg;  $1,70 \pm 0,08$ cm). Os avaliados foram submetidos a dois protocolos de treinamento (em pista oficial de atletismo): i) corrida simulando prova de 5 km (C5K100); ii) e corrida a 85% (C5K85) da velocidade média obtida na C5K100, após uma semana. Após 30 minutos da realização de cada protocolo, os indivíduos responderam sua PSE por meio da escala de 0 a 10 proposta por Foster (2001). O ritmo das corridas foi monitorado por cronômetro esportivo. A estatística descritiva em valores médios e desvio padrão foi utilizada. O Teste de Shapiro-Wilk foi aplicado para testar a normalidade dos dados. Teste T de *Student* (amostras independentes) para verificar diferença entre as velocidades médias e PSE de cada intervenção. Os dados foram analisados usando o SPSS versão 21.0. A significância adotada foi de  $p \leq 0,05$ . **RESULTADOS:** A velocidade média da C5K100 ( $2,92 \pm 0,41$ m/s) foi superior estatisticamente da C5K85 ( $2,54 \pm 0,36$ m/s), revelando ter sido mais intensa. Em relação a PSE, foi encontrada diferença significativa entre a C5K100 ( $8,9 \pm 1,2$  UA) e a C5K85 ( $5,1 \pm 2,0$ ), confirmando uma maior percepção dos corredores frente a C5K100. **CONCLUSÃO:** O monitoramento da carga de treinamento pela PSE mostrou-se útil em corredores de rua recreacional, uma vez que a mudança na intensidade da corrida, evidenciada pela alteração da velocidade prescrita, provocou percepções distintas sobre o próprio esforço físico do corredor.

**Palavras-chave:** Corrida; Treinamento Físico; Exercício Aeróbico.