A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO NÃO DIFERE EM FUNÇÃO DO INTERVALO ENTRE AS SÉRIES NO MÉTODO PIRÂMIDE CRESCENTE EM MULHERES TREINADAS

XXXVII Encontro de Iniciação Científica

Witalo Kassiano Ferreira de Oliveira, ISADORA CARDOSO FERNANDES, ALEXANDRE IGOR ARARIPE MEDEIROS, CLÁUDIO DE OLIVEIRA ASSUMPCÃO, Claudio de Oliveira Assumpcao

Introdução: A Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) é um método validado e reprodutível para o monitoramento do treinamento de força. Embora sua aplicabilidade e eficácia estejam claras na literatura, pouco sabemos sobre os efeitos da manipulação do intervalo de recuperação (IR) entre as séries, na aplicação de sistemas de treinamento, tais como Pirâmide Crescente. **Objetivo:** Testar se diferentes IR afetam a PSE quando da aplicação do método Pirâmide Crescente, em mulheres treinadas. **Métodos:** 20 mulheres ($21,1 \pm 2,6$ anos, $1,6 \pm 0,1$ m, $58,5 \pm 9,3$ kg, $28,9 \pm 17,5$ meses de prática) compuseram a amostra do presente estudo. Cada voluntária realizou seis visitas em dias separados por, no mínimo, 48h. O dia 1 foi destinado a avaliação de variáveis de caracterização das participantes. Nos dias 2 e 3 foram realizados teste e re-teste de 1 repetição máxima (1RM) no exercício Leg Press. Nos dias 4, 5 e 6 foram realizadas as sessões experimentais, compostas por 5 séries realizadas até a falha concêntrica, no exercício Leg Press, com incremento progressivo da intensidade (60, 65, 70, 75, e 80% de 1RM). Os IR utilizados entre as séries foram randomizados em 1 (1-IR), 2 (2-IR) e 3 (3-IR) minutos. A PSE foi mensurada 30 minutos após o término de cada sessão experimental, por meio da escala de OMNI. Os dados foram analisados através da média e seus respectivos desvios padrão. A confiabilidade do teste de 1RM foi realizada por meio do Coeficiente de Correlação Intraclasse (CCI). Para comparação da PSE entre 1-IR, 2-IR e 3-IR nós utilizamos as diferenças de médias estandardizadas, intervalo de confiança (90%), tamanho do efeito (TE) e probabilidades. **Resultado:** O CCI para o teste de 1RM foi de 0,94. Não houveram diferenças substanciais na PSE entre os IR aplicados (1-IR = $8,9 \pm 1,1$; 2-IR = $8,5 \pm 1,3$; 3-IR = $8,5 \pm 1,2$). **Conclusão:** O método Pirâmide Crescente provoca respostas perceptuais elevadas, em mulheres, independente do IR utilizado entre as séries.

Palavras-chave: Treinamento de Força. Métodos de Treinamento. Intensidade Percebida. Esforço percebido.