

PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE) EM EXERCÍCIO DE FORÇA PARA IDOSOS: COMPARAÇÃO ENTRE HALTERES E BANDAS ELÁSTICAS

Henrique Ims Bortolozo*, João Francisco Barbieri, Marco Carlos Uchida.

Resumo

Com o avanço do envelhecimento populacional acompanhado de decréscimos na capacidade física e perda de massa muscular, o presente estudo realiza uma comparação entre dois implementos comuns utilizados no treinamento de força, os halteres e as faixas elásticas.

Palavras-chave

Envelhecimento, treinamento de força, faixas elásticas

Introdução

O envelhecimento populacional é notável na década atual. Acompanhado deste processo, existe um decréscimo geral das capacidades motoras, dificultando a realização das atividades diárias e a manutenção de um estilo de vida saudável. Como alternativa para contornar os problemas causados pelo envelhecimento, o treinamento de força é uma ferramenta excelente para retardá-la e também para a manutenção da força. Tendo em vista que o treinamento de força pode ser realizado de diversas maneiras, o objetivo do estudo é analisar dois implementos comumente utilizados, os halteres e as bandas elásticas, quanto à percepção subjetiva de esforço (BORG, 1982) e frequência cardíaca em cada série.

Resultados e Discussão

Os voluntários foram submetidos ao modelo *crossover design*, realizando 3 séries de 10 repetições do exercício rosca bíceps unilateral (flexão do cotovelo), com carga relativa de 35 e 70% de 1 RM, utilizando os dois implementos. Em relação à PSE, os resultados encontrados foram ligeiramente superiores utilizando halter, especialmente na intensidade de 70% de 1 RM. Quanto a frequência cardíaca, os resultados mostraram de modo geral um menor aumento durante a execução do exercício utilizando a faixa elástica em relação ao halter, nas duas intensidades.

Tabela 1. Tabela contendo as médias dos valores de frequência cardíaca dos voluntários durante as séries do exercício, nas duas intensidades (35% e 70% de 1 RM) e com os dois implementos (halter e faixa elástica).

Frequência Cardíaca Média das Séries (bpm)

Vol.	70% H	70% FE	35% H	35% FE
1	111	104	104	97
2	86	90	83	80
Média	98,5	97	93,5	88,5
DV	17,68	9,90	14,85	12,02

H: halter; FE: faixa elástica

Tabela 2. Tabela contendo as médias dos valores da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) coletadas após cada série do exercício, nas duas intensidades (35% e 70% de 1 RM) e com os dois implementos (halter e faixa elástica).

Vol.	PSE Média das Séries (0-10)			
	70% H	70% FE	35% H	35% FE
1	8,6	5	2,6	2,6
2	4,3	3,6	3,6	3
Média	6,45	4,3	3,1	2,8
DV	3,04	0,99	0,71	0,28

H: halter; FE: faixa elástica

Conclusões

Com os resultados obtidos, pode-se concluir que as faixas elásticas produzem efeitos semelhantes aos halteres devido à proximidade da PSE nos dois protocolos, além de possivelmente gerar uma sobrecarga cardíaca mais branda visto as menores alterações na frequência cardíaca dos voluntários, proporcionando assim os benefícios do treinamento de força com praticidade e segurança.

Agradecimentos

Agradeço a meu orientador Marco C. Uchida e ao colaborador João F. Barbieri por todo apoio e auxílio prestados para a realização desse projeto, e também a meus familiares e voluntários da pesquisa.

BORG, G. A. Psychophysical Bases Of Perceived Exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, v. 14, no. 5, p. 377-381, 1982.