

LIMIAR DE PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E SEGUNDO LIMIAR DE LACTATO

Lenise Fronchetti¹
Fernando Roberto de Oliveira²
Rafaella Zulianello dos Santos¹
Poliana Piovezana dos Santos¹
Lucieli Teresa Cambri¹
Adriano Eduardo Lima e Silva³
Tony Charles Fernandes¹

Introdução: a percepção subjetiva de esforço (PSE) tem sido alvo de diversas investigações, geralmente associada a indicadores fisiológicos durante o exercício. O limiar de percepção subjetiva de esforço (L_{PSE}) parece ser indicador do máximo estado estável de variáveis como o VO_2 , lactato sanguíneo e potência crítica (Nakamura et al. 2005). Contudo a identificação do L_{PSE} em cargas progressivas de esforço e sua associação com os limiares de lactato ainda não foi estudada. **Objetivo:** comparar o L_{PSE} com o segundo limiar de lactato ($LL_{2DMÁXMOD}$). **Métodos:** vinte e um sujeitos saudáveis, ($24,14 \pm 3,71$ anos, $75,6 \pm 11,8$ kg, $177,46 \pm 6,92$ cm, IMC $24,3 \pm 2,48$ kg/cm², %G $11,66 \pm 4,62$) foram submetidos a um teste progressivo em cicloergômetro com carga inicial 15W e incrementos de 45W/ 3 min. Foi utilizada a escala de PSE de dez pontos (Borg, 2000) e mensurada as concentrações sanguíneas de lactato (YSI 1500 Sport) a cada estágio durante o exercício, com identificação do LL_2 – pelo método $D_{máx}$ adaptado (ADAPT, 1995). O L_{PSE} foi identificado por inspeção visual, na intensidade de esforço anterior a um abrupto aumento ou manutenção da PSE. Para comparar e associar os limiares foi utilizado estatística não-paramétrica através do teste de Wilcoxon e a correlação de Spearman-Rank's ($p \leq 0.05$). **Resultados:** $Carga_{pico}$: 245.4 ± 30.0 W e FC_{pico} : 185 ± 10 bpm.

Tabela 1. Média e desvio padrão das intensidades de esforço absolutas e relativas referentes aos limiares.

	L_{PSE}	$LL_{2DMÁX}$
Carga (W)	$130.7 \pm 48.4^*$	181 ± 32.2
Carga (%)	$52.2 \pm 15.8^*$	72.5 ± 5.8

* diferença entre os limiares ($p \leq 0.05$).

Foram encontradas associações significativas entre os limiares para os valores absolutos e relativos: L_{PSE} vs $LL_{2DMÁX}$ $r = 0,79$ e $0,66$. **Conclusão:** O L_{PSE} é discriminador de capacidade aeróbia e encontrado em domínio fisiológico distinto de LL_2 em cicloergômetro.

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina

² Universidade Federal de Lavras

³ Universidade de São Paulo

lefronchetti@yahoo.com.br