



## PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS AERÓBIOS BASEADO NA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO E FREQUÊNCIA CARDIACA

Jádi Sutil<sup>1</sup>

Luciano Leal Loureiro<sup>2</sup>

### RESUMO

A percepção de esforço (PE) é determinada de forma não invasiva. O monitoramento da frequência cardíaca (FC) junto com a escala de PE atribuída a cada estágio do teste aeróbio (TA), da ao Profissional de Educação Física uma melhor resolução de resposta para determinação na prescrição da intensidade do exercício aeróbio a ser trabalhado com o aluno. Sendo assim o objetivo foi de prescrever exercícios aeróbios baseados na FC e na PE, na determinação da zona alvo (ZA) a ser aplicada ao aluno. A PE é um método de mensuração e monitoramento da intensidade do esforço utilizado na área do treinamento físico. Durante o exercício a FC tende a subir, a escala de OMINI foi desenvolvida de forma ilustrativa com numeração de 0 a 10 para relacionar o cansaço durante o treinamento, tornando fácil o controle da intensidade do exercício. A FC é uma das variáveis mais utilizados no controle da intensidade do esforço, principalmente devido a sua facilidade, sendo utilizado também como resposta das principais variáveis fisiológicas relacionados ao controle e prescrição dos exercícios aeróbicos. Durante os testes aeróbicos aplicados com os alunos, mostrou que há uma relação de reposta entre PE e FC e que um complementa o outro. Fez parte deste estudo três alunos, com idade de 40 a 50 anos, treinando três vezes na semana, treinamento regular de 1 a 2 anos, na Academia Kyokushin, do estágio obrigatório II de Educação Física Bacharel. Foi utilizado um frequencímetro da marca POLAR, desenho da escala de PE de caminhada-corrída e esteira rolante. Cada aluno já tinha o calculo da FC de 40% a 100% determinadas para cada estágio do TA. Foi concluído que a PE é um parâmetro confiável no controle da intensidade do exercício aeróbio durante o TA junto ao monitoramento cardíaco. Sendo assim duas ferramentas confiáveis na estimativa da capacidade aeróbica. Com tudo a escala de OMINI também tem suas limitações, caso o aluno não tenha uma boa percepção de seu corpo, a resposta dada durante o TA não será conclusiva.

---

<sup>1</sup> Acadêmico da disciplina Estágio de Educação física do curso de Educação Física Bacharel da Instituição Universidade Luterana Do Brasil. Mail: jsutil@hcapa.edu.br

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física Bacharel Licenciatura da Instituição Universidade Luterana Do Brasil. Mail: Luciano\_loureiro@hotmail.com

