

COMPARAÇÃO ENTRE A PSE PLANEJADA PELO TREINADOR PERSONALIZADO COM A PERCEBIDA POR ALUNOS DE MUSCULAÇÃO

X Encontro de Experiências Estudantis

Ulisses Pontes Cunha, Francisco Ygor de Sousa Garcez, Andre Alves Maia, Jose de Oliveira Vilar Neto

O sucesso do treinamento personalizado para praticantes de musculação depende, também, de uma relação ótima entre a intensidade da sessão de treinamento prescrita pelo personal trainer e percebida pelo aluno, desta maneira, o objetivo do trabalho foi comparar a percepção subjetiva de esforço (PSE) indicada por alunos de Musculação com a planejada pelo personal trainer para sessão de treinamento. Participaram do estudo um Bacharel em Educação Física, pós-graduado, com experiência acima de cinco anos como personal trainer e três alunos praticantes de musculação. Como critério de inclusão os alunos deverão ter uma frequência mínima de três vezes por semana nos treinos, tempo de prática igual ou superior a seis meses, sem histórico de lesões. O treinador apresentou previamente a execução do treinamento a PSE planejada para cada aluno, e a PSE dos alunos foi coletada 30 minutos após o término de cada sessão. A PSE planejada pelo treinador foi diferente da indicada pelos alunos. Os alunos participantes deste trabalho percebem valores distintos de PSE quando comparada com a planejada pelo treinador, sendo que, para as intensidades leve e moderada sua PSE é menor e para a intensidade pesada é maior do que a planejada. Preconiza-se que haja acompanhamento diário das intensidades percebidas pelos praticantes de musculação durante o treinamento e também comparação constante com o que é planejado pelo treinador personalizado.

Palavras-chave: percepção subjetiva do esforço. Controle de carga. Musculação. Treinamento Personalizado.