



## MOSTRA DE PRODUTOS E PROCESSOS DE PESQUISA

### Efeitos de diferentes métodos de controle subjetivo da intensidade no exercício domiciliar

Mateus Mota Pereira <sup>1</sup>

Luiz Fernando Paulino Ribeiro <sup>2</sup>

#### Resumo

**Objetivo:** Analisar os efeitos de diferentes formas de controle subjetivo da intensidade sobre as respostas perceptuais, afetivas e de frequência cardíaca às sessões de exercício domiciliar (ED). **Métodos:** Para tanto, 30 universitárias saudáveis e fisicamente ativas realizarão 3 sessões de treinamento em circuito com peso corporal nas próprias casas, realizadas síncrona por meio do Google Meet. As sessões serão idênticas, exceto pelo controle da intensidade, que se dará pela percepção subjetiva de esforço (PSE) ancorada no valor 12, pelo afeto central referente à +1, e pela autosseleção livre. As sessões serão conduzidas em ordem contrabalanceada com intervalo de 48 a 72 horas. A PSE e afeto central serão aferidos após o aquecimento, a segunda série de cada exercício, e ao final da volta a calma e a frequência cardíaca será aferida por cardiofrequencímetro. A estatística descritiva envolverá média e desvio padrão para todas as variáveis, e comparações serão realizadas por análises de variância para medidas repetidas seguidas de testes post-hoc de Scheffé conforme pertinência. Para todo o tratamento inferencial a significância estatística será aceita para um erro  $\alpha$  inferior a 5%. **Resultados esperados:** Ao final desta pesquisa, espera-se obter informações relevantes em relação à possibilidade de regular a intensidade do exercício em ambiente domiciliar por escalas subjetivas de forma autônoma, segura e confiável sem o acompanhamento de um profissional, além de uma possível equivalência entre as escalas utilizadas.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Afeto; Treinamento em Circuitos.

---

<sup>1</sup> Mestrando em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Cruz.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7800-9238> Contato: [mateusmotapereira.e@gmail.com](mailto:mateusmotapereira.e@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutor em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista. Professor no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Santa Cruz.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5626-7738> Contato: [lfribeiro@uesc.br](mailto:lfribeiro@uesc.br)