

RESPOSTAS PERCEPTUAIS E AFETIVAS AOS MÉTODOS DE TREINAMENTO EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA

Miguel Samor Neto¹
Gustavo Leite Camargos¹
Anselmo Gomes Moura¹

¹ Centro Universitário Governador Ozanam Coelho

miguelsamoryt@gmail.com
gustamargos@hotmail.com
anselmo.moura@unifagoc.edu.br

INTRODUÇÃO: Dentre os fatores que influenciam a adesão e a fidelidade dos praticantes ao treinamento de força (TF) estão a percepção subjetiva de esforço (PSE), a resposta afetiva, (RA) a ativação, o divertimento (DIV) e a resposta do humor (HUM) (DiBenedetto et al., 2018). **OBJETIVO:** Comparar as respostas perceptuais e afetivas entre diferentes métodos de treinamento em praticantes de TF. **MATERIAL E MÉTODOS:** O presente estudo foi aprovado pelo CEP/UNIFAGOC (CAAE 55011322.5.0000.8108). Foram 6 avaliados, sendo 3 homens ,iniciantes em musculação, foram submetidos a realização de 4 protocolos de treinamentos: Tradicional, *Stripset*, *FST-7* e *Intraset*. Cada método foi realizado 2x/sem, totalizando 2 semanas de treinamento. Foram avaliadas a percepção subjetiva de recuperação (PSR) antes de cada treinamento, a RA e a ATIV antes e após cada treinamento, e DIV, o HUM e a PSE após cada treinamento. Para comparação entre os protocolos foi usada a ANOVA one way, seguido do post-hoc de Tukey. Todos os cálculos foram realizados no pacote estatístico Sigma Plot, versão 12.3 e com $\alpha = 5\%$. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Não houve diferença entre os protocolos tanto para a PSR quanto para a PSE ($p > 0,05$). O escores da RA e da ATIV também não diferiu entre os protocolos tanto no momento pré, quanto no momento pós ($p > 0,05$). Além disso, não houve diferenças entre os protocolos em todas as dimensões da escala de humor e no DIV ($p > 0,05$). Logo, o presente estudo demonstrou que a prática de diferentes protocolos não alterou a resposta de afetividade, o que sugere os praticantes se afeiçoaram à prática independentemente dos métodos. Cabe ressaltar que ao comparar os momentos após com o momento antes do treinamento, a afetividade aumentou somente no método tradicional após o treinamento. O fato de as pessoas buscarem atividades que lhes proporcionam prazer, evitando sempre que possível a dor, pode estar relacionado a essa diferença apresentada entre os métodos (Headley et al., 2012). O único fator que sofreu diminuição no quesito humor foi o vigor. A alteração observada se deu com relação à avaliação após os treinamentos tradicional e FST-7. Ao mesmo tempo, houve um aumento da dimensão fadiga, somente no método tradicional, o que aponta que esse treinamento foi mais desgastante fisicamente aos praticantes. Curiosamente, a PSE não diferiu entre os métodos de treinamento, o que faz com que novos estudos sejam necessários para avaliar essa resposta. Ao analisar o DIV verificou-se que não houve diferença entre os protocolos. Sabe-se que o TF pode levar a uma melhoria do bem-estar psicológico e, conseqüentemente, ao aumento do divertimento (Strahler et al., 2018; DiBenedetto et al., 2018). A prática pode inclusive levar a redução de sintomas de ansiedade e depressão (Pinheiro et al. 2016). E o fato de não encontrarmos diferença no divertimento sugere que a prática em si foi mais importante que o método praticado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Foi possível concluir que não houve diferenças entre os diferentes métodos de treinamento de força nas respostas perceptuais e afetivas de praticantes iniciantes de TF.

Palavras-chave: Afetividade. Ativação. Divertimento. Humor. Percepção de esforço.

REFERÊNCIAS

DIBENEDETTO, M., et al. The effects of strength training on self-esteem and well-being in elderly women. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 40, n. 6, p. 320-327, 2018.

HEADLEY, S. A., HENRY, K., NINDL, B. C., THOMPSON, B. A., & KRAEMER, W. J. The influence of periodized resistance training on recreationally active males with chronic nonspecific low back pain. **Journal of Strength and Conditioning Research**, n. 26, v. 3, p. 576-585. (2012)

STRAHLER, J., et al. Effects of resistance training on psychological well-being and quality of life in adults: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 32, n. 8, p. 2235-2252, 2018.

PINHEIRO, M. B., et al. Effects of exercise interventions on depressive symptoms among older adults: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 15, n. 4, p. 532-548, 2016.