Corrida Passo a Passo
Fase 1

ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

Sesc

O controle da intensidade do exercício é o principal parâmetro para a prescrição da atividade física.

O praticante precisa saber controlar a intensidade do seu esforço para conseguir atingir seus resultados e evitar possíveis riscos à saúde.

Existem diversas formas para controlar a intensidade:

monitores de frequência cardíaca, palpação, percepção subjetiva de esforço e teste da fala.

Para que você possa acompanhar os treinos do Corrida Passo a Passo, vamos apresentar duas formas de controlar a intensidade: Escala de Borg e controle pela respiração.

ESCALA DE BORG (PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO)

ESCALA DE BORG MODIFICADA	
0	NADA CANSADO
1	MUITO FÁCIL
2	FÁCIL
3	MODERADO
4	MODERADAMENTE DIFÍCIL
5	DIFÍCIL
6	DIFÍCIL
7	MUITO DIFÍCIL
8	MUITO DIFÍCIL
9	MUITO, MUITO, DIFÍCIL
10	MÁXIMO: NÃO AGUENTO MAIS

CONTROLE PELA RESPIRAÇÃO (TESTE DA FALA)

- **Intensidade fraca/leve:** respiração tranquila e consegue conversar normalmente ou cantar uma música.

- **Intensidade moderada:** consegue conversar com pouca dificuldade e a atividade parecer fatigante.

- **Intensidade alta/forte:** respiração ofegante e dificuldade para falar.

Lembre-se de respeitar seu corpo e fazer as pausas, mantendo a intensidade de esforço orientada pelo profissional de Educação Física. Não é porque hoje você conseguiu correr 5km em 30 min. e em intensidade leve, que amanhã será da mesma maneira.

Referências

https://blog.unisportbrasil.com.br/entenda-mais-sobre-o-metodo-pse-percepcao-subjetiva-de-esforco/

Queiroz, MG; Carvalho, DF; Medeiros, CCM; Melo, FCT. PREVALÊNCIA DO USO DA ESCALA DE PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO BORG NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS: REVISÃO INTEGRATIVA. DOI: 10.35621/23587490.v7.n1.p672/681

https://studiomedinaplus.com.br/5-maneiras-de-controlar-a-intensidade-do-exercicio/

Santos, AB; Cruz, WA; Pinho, RWS; Schmidt, F; Braz, TV; Lopes, CR. MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO ATRAVÉS DE ESCALAS DE PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE BORG, FOSTER E DOR.Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício ISSN 1981-9900 versão eletrônica Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício www.ibpefex.com.br/www.rbpfex.com.br