

A TAXA DE INCREMENTO DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO É DEPENDENTE DO TIPO DE TESTE UTILIZADO PARA ESTIMAR O VO₂MAX E DO ESTADO DE TREINAMENTO DE TENISTAS

Urso, R.P.; Okuno, N.M.; Santos, R.C.; Gomes, R.V.; Bertuzzi, R. Grupo de Estudos em Desempenho Aeróbio da USP (GEDAE-USP), Departamento de Esporte, Escola de Educação Física e Esporte, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo.

Introdução: O *20-m Multistage Shuttle Run Test* (MSRT) tem sido utilizado para avaliar a potência aeróbia máxima de atletas de diferentes modalidades. No entanto, no tênis o *Hit & Turn Tennis Test* (HTTT) parece ser uma melhor estratégia de avaliação, pois requer demandas específicas dessa modalidade esportiva durante o esforço. **Objetivo:** Comparar a taxa de incremento da percepção subjetiva de esforço (PSE) entre o MSRT e o HTTT em tenistas de diferentes estados de treinamento. **Metodologia:** 10 praticantes de tênis recreacionais ($20,5 \pm 1,18$ anos; $71,68 \pm 8,51$ kg; $177,7 \pm 5,3$ cm) e 10 tenistas competitivos confederados e profissionais ($18,2 \pm 3,2$ anos; $67,78 \pm 8,46$ kg; $176,1 \pm 6,4$ cm) participaram do presente estudo. Cada sujeito foi submetido a três sessões experimentais. Na primeira sessão foram realizadas as medidas antropométricas, bem como a familiarização dos testes e da escala de PSE de Borg (escala de 6-20). Na segunda e terceira sessão os tenistas foram submetidos ao MSRT e ao HTTT em dias separados e em ordem contrabalançada. Ao final de cada estágio e ao final dos testes foram coletadas a PSE. O coeficiente angular (CA) gerado a partir dos valores individuais da PSE plotados sob as velocidades dos testes foi utilizado para representar a taxa de incremento da PSE. Os valores foram apresentados como média \pm desvio padrão. O teste *t* de *Student* para dados não pareados e pareados foi utilizado na comparação do CA entre os dois grupos e entre os dois testes, respectivamente. O nível de significância para todas as análises foi de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Em ambos os testes os valores do CA foi significativamente menor para o grupo treinado quando comparado ao grupo recreacional ($p < 0,05$). Adicionalmente, os valores do CA foram significativamente maiores no MSRT do que no HTTT para ambos os grupos ($p < 0,05$). **Conclusão:** A taxa de incremento da PSE ao longo dos dois testes é dependente do estado de treinamento dos tenistas, sendo mais elevada entre os recreacionais. Além disso, embora ambos os testes sejam sugeridos para avaliar a potência aeróbia máxima de atletas, a maior taxa de incremento da PSE no MSRT indica que esse teste impõe o tenista ao estado de fadiga mais rapidamente do que o HTTT.

Agradecimentos: Estudo suportado por uma bolsa de iniciação científica da FAPESP (nº 2010/15092-0).