

DOI: 10.35621/23587490.v7.n1.p672/681

PREVALÊNCIA DO USO DA ESCALA DE PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO BORG NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS: REVISÃO INTEGRATIVA

PREVALENCE OF USING THE SUBJECTIVE BORG EFFORT PERCEPTION SCALE IN PHYSICAL EXERCISES: INTEGRATIVE REVIEW.

Maria Gabriely Queiroz¹
Danielle Franklin de Carvalho²
Carla Campos Muniz Medeiros³
Fernanda Caroline Tavares de Melo⁴

RESUMO: OBJETIVO: este estudo tem o intuito de conhecer acerca da prevalência do uso da escala de percepção de esforço subjetivo de Borg nos exercícios físicos. **MÉTODOS:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em quatro base de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMed)*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*, e *Biblioteca Nacional em Saúde (BVS)*. Foram encontradas 216 artigos, com prevalência maior a base de dados BVS antes da aplicação dos critérios de inclusão e leitura avaliativa, após aplicação foram selecionados 3 para compor o estudo. **RESULTADOS:** A prevalência de estudos publicados foi na base de dados da SciELO sendo selecionados dois para compor o estudo, e um artigo da revista *Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, sendo perceptível a escassez de artigo com esta temática. A escala de Borg é um instrumento utilizado para quantificar através da percepção subjetiva de esforço aplicado no exercício, a intensidade do mesmo, ou seja, a força aplicada nos sistemas cardiopulmonar, musculares e fisiológicos. Estudos mostraram que a variação dos valores da percepção de esforço é um registro de tempo tolerável da atividade em diferentes temperaturas ambientais, sendo que, a elevação das taxas de Borg é auxiliada por

¹ Graduanda de enfermagem, Departamento de Enfermagem, UEPB, Campina Grande, PB, gaby-7741@hotmail.com.

² Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente- UFPE, Mestrado em Saúde Pública e Pesquisadora do NEPE. Departamento de Enfermagem, UEPB, PB, daniellefranklin6@gmail.com.

³ Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente- FCM, Mestrado em Saúde da Criança e do Adolescente-FCM, Pesquisadora do NEPE. Departamento de Enfermagem, UEPB, PB, carlamunizmedeiros@hotmail.com.

⁴ Graduada em Enfermagem-UEPB, Mestranda em Saúde Pública- UEPB, Campina Grande, PB, fernandactmelo@gmail.com.

menor tempo de exaustão ao treino. Pesquisa efetuada no ano de 2015 objetivou o monitoramento da carga de treino através da escala de Borg, com 30 minutos de atividade moderada e 15 minutos de intensidade leve. Os participantes referiram maior cansaço e exaustão a partir do ciclo 3 ao 6, no qual, a escala de Borg reconhece que, o treinamento foi eficiente para esta amostra que foi monitorada. Os artigos referenciam a importância da escala de percepção subjetiva de esforço Borg, não só na prescrição de exercícios para evitar a fadiga e o cansaço ou para monitorar a intensidade aplicada naquele treino, mais também no auxílio a prescrição dos exercícios em pacientes que possuem patologias, evitando além da fadiga extrema, dores ou lesões por excesso de treino. **CONCLUSÃO:** O conhecimento obtido na literatura acerca da necessidade do uso da escala de Borg nos exercícios físicos a fim de melhorar o padrão de prescrição de treinos, oferecendo uma prescrição segura e eficaz durante os exercícios físicos são de suma importância.

Palavras chave: Escala, Esforço físico e Exercício.

ABSTRACT: OBJECTIVE: *This study aims to know about the prevalence of the use of Borg's subjective effort perception scale in physical exercises. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review conducted in four electronic databases: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), and National Health Library (VHL). A total of 216 articles were found, with higher prevalence in the VHL database before application of the inclusion criteria and evaluative reading, after application 3 were selected to compose the study. **RESULTS:** The prevalence of published studies was in the SciELO database and two were selected to compose the study, and an article from the Brazilian journal of Exercise Prescription and Physiology, noticing the scarcity of articles on this subject. The Borg scale is an instrument used to quantify, through subjective perception of exercise effort, the intensity of the exercise, ie, the force applied to the cardiopulmonary, muscular and physiological systems. Studies have shown that variation in exertion perception values is a tolerable time recording of activity at different ambient temperatures, and higher Borg rates are aided by shorter training exhaustion time. Research conducted in 2015 aimed to monitor the training load through the Borg scale, with 30 minutes of moderate activity and 15 minutes of light intensity. Participants reported greater tiredness and exhaustion from cycles 3 to 6, in which the Borg scale recognizes that training was efficient for this monitored sample. The articles refer to the importance of the Borg subjective perception scale. Only in the prescription of exercises to prevent fatigue and tiredness or to monitor the intensity applied in that training, but also in helping the prescription of exercises in patients with pathologies, besides avoiding extreme fatigue, pain or injuries from over training. **CONCLUSION:** The knowledge obtained in the literature about the need to use the Borg scale in physical exercise in order to improve the training prescription pattern, offering a safe and effective prescription during physical exercise is of paramount importance.*

Keywords: Scale, Physical Effort and Exercise.