

O que é RPE?

Tabela RPE	
RPE	Determinação da Taxa de Esforço
10	Não consegue fazer mais repetições nem aumentar a carga (falha muscular)
9.5	Não consegue fazer mais repetições, consegue aumentar minimamente a carga
9.0	Consegue fazer mais 1 repetição
8.5	Com certeza consegue fazer 1 repetição, talvez 2
8.0	Consegue fazer mais 2 repetições
7.5	Com certeza consegue fazer mais 2 repetições, talvez 3
7.0	Consegue fazer mais 3 repetições
5-6	Consegue fazer 4-5 repetições a mais

Se você leva seu treinamento a sério e esta constantemente se atualizando sobre o assunto com certeza já se deparou com a sigla RPE. Mas você sabe o que é? Sabe usa-la para maximizar seus resultados? Se a resposta foi não este artigo vai te ajudar muito pois o RPE e RIR são ferramentas usadas por atletas de elite para estruturar seus treinos de uma forma mais inteligente. Desta forma estes atletas conseguem organizar melhor o volume e intensidade de treino. Um treino bem estruturado NÃO é o que te deixa mais dolorido e ofegante e propenso a lesões. E sim o treino que vai te gerar mais resultados ao longo tempo e preservar sua saúde.

Primeiro de tudo, a sigla RPE significa “Rate of Perceived Exertion” que traduzindo para o Português de forma grotesca fica “Taxa de Esforço Percebido”. Acho que a sigla já se auto-explica né? O RPE vai ser uma escala aonde você (sim você mesmo, por isso ela vai ser diferente para cada indivíduo) determina de forma numérica o seu esforço exercido (ou stress gerado por série) em cada série do seu treino, essa “determinação é paralela com suas respostas fisiológicas como aumento do batimento cardíaco e etc.

A escala RPE foi criada em 1970 por Gunnar Borg e foi originalmente desenvolvida para determinar a intensidade em treinos de resistência. A escala Borg já não é muito confiada para o levantamento de peso pois leva em conta atividades como tiros de 400m rasos e outras coisas. Desta forma fica difícil comparar um série levada a falha com uma atividade diferente como corrida. Geralmente uma série levada a falha no agachamento pode ter um efeito diferente do que correr o mais rápido possível por 20 segundos.

No começo do século 21 essa escala foi modificada para nós praticantes de musculação. O powerlifter da IPF Mike Tuchscherer modificou a escala baseando-se na escala RIR “Repetitions in Reserve” (em Português: Repetições em Reserva). Ou seja, no final de uma série o atleta iria indicar quantas repetições ele acredita que ainda conseguiria fazer com aquela carga naquela mesma série. Por exemplo, eu posso colocar 150kg no agachamento e fazer 8 repetições, mas eu aguentaria fazer 10 (com dificuldade e quase falhando ou falhando na décima repetição). Então o meu RIR para aquela série seria 2.

Caio, por que você vai parar na oitava repetição se pode fazer mais? Vou explicar brevemente pois isso é um assunto para outro artigo. Se eu pretendo fazer 4 séries de 10 no agachamento com uma carga que é o meu 10RM (o máximo de reps que eu consigo fazer com esta carga é 10, ou seja, eu levaria meu corpo a falha em todas as séries), minhas séries vão provavelmente ficar assim:

1 x 10 (Falha)

1 x 8 (Falha)

1 x 7 (Falha)

1 x 6 (Falha)

Mas você não disse que aguenta fazer 10 com aquela carga? Sim, mas quando você leva o seu corpo a falha, principalmente em um exercício como o agachamento você vai desgastar o seu sistema nervoso central. E também prejudicar o seu volume de treino, ou seja, não vai aguentar fazer o volume que precisa naquela sessão. No exemplo acima eu consegui fazer 31 repetições com a carga, se eu fizesse 4x8 conseguiria fazer 32 e o mais importante, sem me desgastar para o resto do treino.

Não estou falando que você nunca deve chegar até a falha, com certeza esta técnica tem o seu lugar no treino com pesos mas deve ser utilizada estrategicamente e no lugar correto.

Então um RPE 10 é equivalente a um RIR de 0, um RPE 9 equivale a um RIR 1 e assim por diante.

Segue uma tabela da escala RPE tirada do Livro: “Muscle and Strength Pyramids” de Eric Helms.

Vou traduzir abaixo:

10 – não consegue fazer mais repetições ou aumentar a carga

9.5 – não consegue fazer mais repetições, consegue aumentar minimamente a carga

9 – consegue fazer mais 1 repetição

8.5 – com certeza consegue mais 1 repetição, talvez 2

8 – consegue fazer mais 2 repetições

7.5 – com certeza consegue fazer mais 2 repetições, talvez 3

7 – consegue fazer mais 3 repetições

5-6 -consegue fazer 4-5 mais repetições

1-4 – carga muito leve

Eric Helms and Dr. Zourdos estudaram a precisão deste escala e concluíram que ela pode ser muito eficaz para corresponder a intensidade do treino com o nível de preparo do atleta e ela é muito mais eficaz que a escala Borg original para prever o 1RM de atletas.

Então como eu disse antes, o RPE para cada carga vai variar de indivíduo para indivíduo. Por exemplo, 100kg no supino para 10 repetições para mim pode ser um RPE de 7 enquanto para outros pode ser 10.

A utilidade dessa escala não é apenas manter um melhor volume por sessão de treino (um dos maiores fatores que estimula a hipertrofia) mas também a capacidade de ajudar na auto-regulação da sua sessão de treino. Com certeza você já teve um dia que se sentiu mais forte e usou cargas mais pesadas e dias que você se sentiu uma moça e suas cargas normais sentiram 2x mais pesadas. Usando a escala RPE você vai manter a intensidade do seu treino avaliando as séries por RPE e não pela carga que você sempre usa. Então se um dia você está mais fraco (isso pode acontecer por várias razões como uma noite mal dormida, stress alto, não se alimentar direito antes do treino, etc.) Uma nova carga (mais leve) vai ser usada para o mesmo RPE, ou seja se você usava 50kg na cadeira extensora em uma série aonde o RPE é 8, neste

dia você pode usar 45kg e a intensidade vai ser mantida. Pois a carga de 45kg terá a intensidade correspondente a um RPE 8 devido a sua condição.

O segredo é você determinar o RPE de cada série do seu treino quando desenvolvê-lo e desta forma você vai conseguir ser mais objetivo e acessar sua performance e progresso diário.

Ganhos de força e hipertrofia geralmente são feitos em intensidades entre 80-90% do seu 1RM (carga máxima para 1 repetição naquele determinado exercício), então aprenda a manipular o RPE para que você não prejudique o seu volume de treino e suas sessões de treinos futuras. Usando o RPE você também vai conseguir medir o seu progresso de uma maneira mais objetiva e ver os seus ganhos de força, o que vai te motivar muito pois todos nós sabemos que os resultados de hipertrofia são lentos e subjetivos então tendo resultados como ganhos de força te torna mais motivado para continuar treinando pesado.

Espero que tenha gostado do artigo, compartilhe com seus amigos para ajudar mais gente!

Caio Bottura