

ANÁLISE DO DESEMPENHO DE HOMENS E MULHERES REALIZANDO 1RM COM E SEM RESTRIÇÃO VISUAL (APOIO UNIP)

Aluno: Pedro Ernesto Sales de Souza

Orientadora: Profa. Dra. Carina Helena Wasem Fraga

Curso: Educação Física

Campus: Chácara Santo Antônio

O objetivo deste estudo é analisar e comparar o desempenho de homens e mulheres realizando teste de 1RM com e sem restrição visual. Participaram desta pesquisa 20 indivíduos (10 mulheres e 10 homens), com idade entre 18 e 30 anos e, no mínimo, seis meses contínuos de prática em treinamento com pesos, em uma média de exercícios de pelo menos três vezes por semana. O protocolo de teste consistiu na realização de carga máxima (teste de 1RM) para os exercícios *Leg-Press* e Remada sentado. Após o teste de familiarização, as coletas ocorreram em dois dias, separados por um intervalo de uma semana: (1) teste com restrição visual e (2) teste sem restrição visual. Os testes e os exercícios foram realizados de forma randomizada. Para análise dos dados, foi utilizado o Teste t de *Student* para dados pareados ($p < 0,05$). Em indivíduos do sexo masculino, não foram encontradas diferenças significativas na carga deslocada entre as condições com ou sem restrição visual. Esse resultado foi verificado nos exercícios *Leg-Press* e Remada sentado. Portanto, pode-se inferir que a determinação de carga máxima não é influenciada pelo *feedback* visual. Não houve interferência de fator psicológico ou emocional na força máxima quando do desconhecimento da carga testada. Dessa forma, o conhecimento que o indivíduo possui sobre a carga máxima mobilizada possivelmente não provocará diferenças na determinação da intensidade máxima a ser utilizada em seu programa de treinamento de força. Esse estudo apresenta resultados preliminares, pois dados referentes aos indivíduos do sexo feminino ainda estão sendo coletados.