

# COMPORTAMENTO DA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO EM DIFERENTES PERCENTUAIS DE UMA REPETIÇÃO MÁXIMA (APOIO UNIP)

**Aluno:** Welbert Lucas da Silva de Lima

**Orientador:** Prof. Dr. Fernando Borges Pereira

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Brasília

Devido à crescente procura pelo treinamento de força (TF) é necessário buscar parâmetros que possam ser utilizados para a sua prescrição. Objetivo: Verificar o comportamento da percepção de esforço (PE) em diferentes percentuais de uma repetição máxima (1RM) com privação visual nos exercícios de supino horizontal (SL) e *leg press* 45° (LP). Materiais e Métodos: Participaram do estudo 14 indivíduos, (N=7) do gênero masculino (23,0±3,6 anos, IMC 25,0±2,2 Kg/m<sup>2</sup> e 39,1±26,9 meses/treino) e (N=7) do gênero feminino (23,0±4,3 anos, IMC 21,0±1,7 Kg/m<sup>2</sup> e 31,7±23,0 meses/treino). Após aplicado o teste de 1RM, foram calculadas as cargas referentes a 50 e 80%. Os avaliados deveriam realizar o máximo de repetições possíveis e em seguida apontaram na escala de OMNI-RES um número de 0 a 10 que representasse sua PE. Resultados: Não houve diferença estatística no comportamento da PE para 80% no SL e no LP entre os gêneros ( $p > 0,05$ ). Entretanto, para 50% no SL, o gênero feminino apresentou maior PE em comparação ao gênero masculino ( $p < 0,05$ ). Já no LP, quando executado com 50%, o gênero masculino apresentou uma PE maior quando comparado ao gênero feminino ( $p < 0,05$ ). Conclusão: O comportamento da PE é aumentado quando relacionado com maiores cargas independentemente do número de repetições, exercício e gênero. A PE mostra-se maior no SL para o gênero feminino e no LP para o gênero masculino quando ambos são executados com baixas cargas. Adicionalmente, a Escala de OMNI-RES mostra-se uma excelente ferramenta para controle e monitoramento da intensidade do TF.