

# EFEITOS DA FADIGA MENTAL SOBRE AS RESPOSTAS PERCEPTUAIS E DE VOLUME TOTAL DE EXERCÍCIO NO TREINAMENTO DE FORÇA (APOIO UNIP)

**Alunos:** Carlos Alexandre Lienbenberger e Lucas Zorek

**Orientador:** Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Alphaville

**Introdução:** a fadiga mental pode piorar o desempenho físico-esportivo. Sugere-se que alterações nas respostas perceptuais durante o exercício, tais como o aumento da percepção subjetiva de esforço (PSE), intermedeiem tal piora. Um aumento da PSE ao longo do exercício físico sob uma condição de fadiga mental indicaria uma maior dificuldade/relutância em continuar com o exercício, diminuindo por consequência a intensidade e o volume deste. Embora essa relação esteja clara para atividades de natureza aeróbia, o mesmo não pode-se dizer sobre atividades envolvendo a produção de força. Assim, o objetivo da pesquisa foi investigar se a fadiga mental interfere negativamente sobre o desempenho de força e na PSE durante um teste de resistência de força. **Metodologia:** até o momento, sete indivíduos do sexo masculino, com idade entre 18 a 45 anos, treinados em força há pelo menos 1 ano, finalizaram a participação no estudo. Após familiarização ao teste de força máxima (1-RM) e de resistência de força (cinco séries, 70% 1-RM) no exercício supino reto, bem como à escala de PSE, os participantes foram submetidos a duas sessões experimentais, separadas por 72h, num desenho *crossover* contrabalanceado e randomizado: Fadiga Mental (FM) e Controle (CON). Em ambas as sessões, os participantes executaram o teste de resistência de força, com a diferença de terem sido previamente submetidos a um esforço cognitivo por 30 minutos (FM) ou não (CON). Em cada sessão, analisou-se o número total de repetições, bem como a PSE global da sessão. **Resultados:** a análise do número total de repetições revelou uma tendência estatística ( $P=0.06$ ) a um menor desempenho na sessão FM comparada à CON. Não foi identificada diferença estatística ( $P=0.19$ ) na PSE global entre as condições experimentais. **Conclusão:**

apesar de ainda estar em andamento, o presente estudo indica que a FM pode induzir prejuízos sobre o desempenho de força sob uma mesma PSE.