PERCEPÇÃO DE ESFORÇO, PRAZER E ATIVAÇÃO DE MULHERES EM EXECUÇÃO DE DIFERENTES EXERCÍCIOS DE FORÇA PARA MEMBROS SUPERIORES

MARIA VIVIA SANTOS, ALFREDO ANDERSON TEIXEIRA DE ARAUJO, ITALO CHAGAS PAZ, ANTÔNIO DANIEL SOUZA DA SILVA, DIANA CHAVES ALEXANDRE, JOÃO PEDRO MARTINS DA SILVA, LOUMAÍRA CARVALHO DA CRUZ

INTRODUÇÃO: A musculação é um tipo de exercício de força muito procurado na atualidade, seja para manutenção da saúde ou para fins estéticos. No geral, os homens apresentam preferência por praticar exercícios para membros superiores e as mulheres procuram mais essa modalidade de exercício buscando treinar apenas membros inferiores em que relatam não sentir prazer em realizar os exercícios de membros superiores. **OBJETIVO:** Verificar as respostas perceptuais de mulheres nos diferentes exercícios de musculação para membros superiores. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Participaram do estudo 21 mulheres jovens ($25,3 \pm 2,3$ anos; $54,6 \text{kg} \pm 3,4$; $159,4 \pm 3,0 \text{cm}$; $21,3 \pm 2,3 \text{ kg/m}^2$). As mesmas foram submetidas aos exercícios de musculação: supino reto na máquina, puxada alta na frente, remada sentada, rosca direta e pulley tríceps, em que realizaram 3 séries de 8 a 10 repetições máximas e responderam as escalas de percepção subjetiva de esforço (PSE) de 15 pontos (de 6 a 20), afeto básico (AB) de 11 pontos (de +5 a -5 passando pelo 0) e ativação percebida (AP) de 6 pontos (de 1 a 6) em cada séries sendo foi obtida a média da sessão de cada exercício. ANOVA one way foi realizada e o alfa adotado foi de 5%. O software utilizado foi o SPSS v. 22.0. **RESULTADOS:** A PSE foi significativamente ($p < 0,05$) maior no exercício supino reto vs. puxada alta e remada ($13,0 \pm 1,1$ vs. $12,1 \pm 1,5$ e $11,5 \pm 1,6$, respectivamente). O AB foi significativamente ($p < 0,05$) menor no exercício rosca direta vs. remada ($2,1 \pm 2,2$ vs. $2,7 \pm 1,9$). Não houve diferença entre os exercícios na AP ($p > 0,05$). **CONCLUSÃO:** A mulheres apresentaram maior percepção de esforço no exercício supino reto quando comparado aos exercícios puxada e remada, e apresentaram maior sensação de prazer no exercício remada em comparação ao exercício rosca direta. No entanto, em todos os exercícios houve uma percepção de prazer positiva.

PALAVRAS-CHAVE: MUSCULAÇÃO; MULHERES; PERCEPÇÃO.

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: ORAL