

## PERCEPÇÃO DE ESFORÇO EM ESCALA OMNI-RES EM EXERCÍCIOS DE SUPINO E AGACHAMENTO

Ravi Cirilo Targino de ARAÚJO<sup>1,4</sup>, Maria do Socorro CIRILO de Sousa<sup>1</sup>, José Ricardo de Assis NUNES<sup>1</sup>, Gabriel Rodrigues NETO<sup>1</sup>, Victor Machado REIS<sup>2</sup>, Anderson Carlos L. de LIMA<sup>4</sup>, Gigliola Cibele Cunha da SILVA<sup>1</sup>, João Aguinaldo do NASCIMENTO<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Cineantropometria (LABOCINE/DEF/UFPB)-João Pessoa-PB-Brasil, <sup>2</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) da Universidade Trás-os-montes e Alto-Douro (UTAD)-Vila Real-Portugal, <sup>3</sup>Centro Universitário de João Pessoa UNIPÊ-PB-Brasil, <sup>4</sup>Faculdade Asper-João Pessoa-PB-Brasil, <sup>5</sup>Departamento Ciências Exatas e da Natureza- CCEN-UFPB-João Pessoa-PB-Brasil

helpcirilo@yahoo.com.br

**Introdução:** A escala OMNI-Resistance Exercise Scale (OMNI-RES) apresenta ilustrações com levantamento de peso, para que o avaliado faça associações com o esforço percebido. **Objetivo:** Comparar valores de OMNI-RES em exercícios de supino e agachamento em diferentes velocidades e intensidades. **Metodologia:** Em um estudo transversal, 28 sujeitos aparentemente saudáveis (idade 30,04±9,89 anos), praticantes de musculação três vez/semana, por 60 minutos há, pelo menos, três meses, foram submetidos a testes de execução de movimentos máximos no supino horizontal e agachamento, com pesos livres e anilhas de diferentes quilagens, em velocidades de 52 e 40 beats/min a 60 e 80% de 1-RM no exercício. A carga inicial mínima estabelecida para iniciar o teste foi a massa corporal do indivíduo (KEOGH *et al.*, 1999) e, conforme, repetições realizadas, aplicou-se a equação de predição 1-RM=100·CG/(102,78-2,78·REP) (BRZYCHI, 1993). A escala foi apresentada imediatamente ao final do esforço e mensurou-se a percepção local (grupo muscular utilizado-PEL). A análise multivariada de medidas repetidas foi utilizada com *post hoc* de *Bonferroni*, quando necessário. O nível de confiança adotado foi de 5%. **Resultados:** Encontrou-se: Tempo de execução (seg): 52b/m 60% SUP 43,33±14,97seg; 52b/m 80% SUP 26,67±10,73seg; 52b/m 60% AGA 47,50±12,15seg 52b/m 80% AGA 36,67±10,73seg; 40b/m 60% SUP 50,83±12,40seg, 40b/m 80% SUP 26,67±6,51seg, 40b/m 60% AGA 47,50±16,03seg, 40b/m 80% AGA 35,83±13,79seg; PEL: 52b/m 60% SUP 6,54±1,86; 52b/m 80% SUP 6,46±1,45; 52b/m 60% AGA 7,36±1,37, 52b/m 80% AGA 7,32±1,12; 40b/m 60% SUP 7,00±2,00, 40b/m 80% SUP 6,55±1,95, 40b/m 60% AGA 7,43±1,53, 40b/m 80% AGA 7,89±1,23; PEL diferenças significativas na PEL entre tipo de exercício (p=0,001), mas não entre intensidades (p=0,867) e entre velocidades (p=0,023). **Conclusão:** A PEL em escala OMNI-RES apresenta impacto no tipo de exercício e na velocidade, mas não na intensidade.

**Palavras-chave:** Teste de esforço, Força muscular, Membros superiores e inferiores