

## A IMPORTÂNCIA DAS REPETIÇÕES MÁXIMAS PARA O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA

<sup>1</sup>SANTOS, W.S.<sup>2</sup>TAVARES, J.

<sup>1</sup>Laboratório de Fisiologia do Exercício (FISEX) - Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

<sup>2</sup>Pós-Graduação em Fisiologia Aplicada ao Exercício - Centro Universitário Anhanguera, Leme-SP, Brasil.

**Introdução:** O treino resistido é utilizado para a manutenção e desenvolvimento da força e suas manifestações. Uma das variáveis que mensuram o trabalho de força é a intensidade, que pode ser verificada pelo número de repetições máximas (RPM), sendo uma forma eficiente de prescrição do treinamento, pois permite o ajuste de carga de uma sessão para outra. **Objetivo:** Verificar se um grupo de praticantes de musculação que visa o aumento de massa muscular atinge uma zona de intensidade ideal para tal. **Metodologia:** Após consentimento via TCLE, 53 sujeitos saudáveis praticantes de musculação, idade ( $25,5 \pm 5,2$ ) com experiência maior do que 6 meses, 28 homens e 25 mulheres foram recrutados. Todos realizaram após um aquecimento específico no Supino, Rosca direta e Leg 45° uma série até a falha depois da pergunta: “Qual a carga que você utiliza nesse exercício para realizar 10 repetições?” Os dados foram analisados e apresentados através de uma estatística descritiva. **Resultados:** Homens atingiram  $13 \pm 6,0$ ,  $15,6 \pm 5,3$  e  $21 \pm 11$  repetições no supino, rosca direta e leg 45° respectivamente. Quando separados em mais de 1 ano de experiência foi atingido,  $12,76 \pm 4,6$ ,  $16,4 \pm 6,10$  e  $20,5 \pm 9,9$  repetições. Mulheres atingiram,  $23,4 \pm 12,5$ ,  $22 \pm 10,5$  e  $24 \pm 9,9$  repetições para o supino, rosca direta e leg 45°. Para as que treinavam mais de 1 ano, o número de repetições foi  $27,13 \pm 13$ ,  $23,3 \pm 11$  e  $23,9 \pm 12,41$ . **Considerações finais:** O RPM parece ser o método mais eficaz para prescrição de carga de treino. Independente do nível de experiência tanto os homens quanto as mulheres não treinam até a falha concêntrica. Mulheres tentem a subestimar a carga de treino.

Palavras-chaves: Repetições máximas (RPM). Falha concêntrica. Treino resistido. Hipertrofia.