

MAGNITUDE DA ALTERAÇÃO DA CARGA NO *LEG PRESS* PARA DOIS ÂNGULOS DE EXECUÇÃO EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

RODRIGO PEREIRA; RODRIGO VILARINHO; FABRÍCIO MADUREIRA; DILMAR PINTO GUEDES JUNIOR; TÁCITO PESSOA DE SOUZA JUNIOR.

UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS – FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA (FEFIS) SANTOS – SÃO PAULO – BRASIL

e-mail: didasurf@hotmail.com

INTRODUÇÃO: o *leg press* é um dos aparelhos mais utilizados para avaliação da ação voluntária máxima dinâmica (1AVMD) no treinamento de força (musculação), em função de ser um equipamento de movimento multiarticular que permite facilidade na execução e garante uma boa margem de segurança para o avaliado. **OBJETIVO:** avaliar a magnitude das diferenças de cargas em 2 ângulos de execução no *leg press*: com flexão total do quadril (*leg_flex*) e com 90 graus (*leg_90*). **METODOLOGIA:** para este estudo foram selecionados 20 sujeitos divididos em 2 grupos, sendo um com prática (C_PR) e outro sem prática (S_PR) em musculação. O grupo C_PR foi formado por 10 homens e 3 mulheres, e o S_PR foi composto por 3 homens e 4 mulheres. O protocolo utilizado foi de 5 tentativas de 1AVMD com 5 minutos de intervalo entre elas. O tempo de recuperação para as execuções em ângulos distintos foi de 72 horas, onde se coletava a maior carga de cada ângulo de execução. **ANÁLISE ESTATÍSTICA:** após a verificação e confirmação da normalidade, optou-se por utilizar o teste-t de Student para comparação das variáveis. O nível de significância foi estabelecido em $\alpha \leq 0,05$. **RESULTADOS:** Ver Tabela 1.

Tabela 1. Resultados dos testes de 1AVMD para o *leg press* para as duas situações experimentais.

Grupos	<i>leg_90</i> (Kg)	<i>leg_flex</i> (Kg)	?_ABS (Kg)	?%
C_PR	373,08(80,35)	264,62(69,24)	108,46(39,76)	43,01(18,85)
S_PR	314,29(76,13)	174,29(56,82)	140(55,38)	90,67(53,57)*

Os dados estão sob forma de média (desvio padrão). ?_ABS: variação absoluta. ?%: variação relativa. * indica diferença estatística significativa entre os grupos para $P=0,05$.

Os resultados indicam que houve uma diferença estatística significativa em relação à variação relativa dos dois ângulos entre S_PR e C_PR.

CONCLUSÃO: o grupo S_PR apresentou no *leg_90* uma melhora equivalente ao dobro da carga atingida pelo grupo C_PR. A hipótese para esta ocorrência pode estar na falta de experiência do S_PR para o *leg press* o que favoreceu uma maior aquisição de prática, tentativa a tentativa, isto é, aprendizagem, o que resultou na diferença entre os grupos para o *leg press* em ângulos diferentes. Portanto, testes de 1AVMD em indivíduos com pouca experiência devem ser interpretados com muito cuidado, em virtude das melhoras subseqüentes ocorrerem provavelmente em função da aprendizagem e dos ajustes neurais, o que sem dúvida é mais freqüente em iniciantes.