

RELAÇÃO ENTRE O PERCENTUAL DE 1-RM E O NÚMERO DE REPETIÇÕES REALIZADAS EM DIFERENTES EXERCÍCIOS

Juliano Baldan de Camargo¹; Gustavo Lucio Biscuola^{1,2}; Claudinei Ferreira dos Santos^{1,3}; Cleiton Augusto Libardi¹; Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil¹. 1. Lab. Fisiologia do Exercício - FISEX, FEF - Faculdade de Educação Física; 2. IC PIBIC/CNPq/FEF; 3. Pós-graduando/FEF, Universidade Estadual de Campinas–UNICAMP, Campinas, SP, Brasil. koto_56@hotmail.com

O treinamento com pesos (TP) é geralmente prescrito por valores percentuais de uma repetição máxima (1-RM). Contudo o número de repetições máximas realizadas com um determinado percentual de 1-RM, ainda não está claro. Assim o objetivo deste trabalho foi estabelecer o número máximo de repetições realizados com 60% de 1-RM por homens de meia-idade em diferentes exercícios. Onze voluntários não-ativos, sem patologias limitantes ou uso de medicações (idade=46,36±4,22 anos) realizaram o teste de 1-RM nos exercícios supino, *leg press* (LP) e rosca direta (RD). Posteriormente, em outra sessão de treino realizaram uma série com 60% de 1-RM até a exaustão para cada um dos exercícios citados. A comparação dos dados foi realizada utilizando a ANOVA, seguido pelo *post hoc* de Tukey ($p < 0,05$). Diferenças significativas entre o número de repetições foram observadas para os exercícios de LP (25,45±7,76) vs supino (14,62±5,85) e vs. RD (12,63±3,82). Entre o supino e RD não foram observadas diferenças significativas. Concluímos que a utilização de valores fixos de 1-RM para a prescrição de TP no grupo estudado, não pode ser generalizada e essas diferenças podem ser justificadas pela maior quantidade de massa muscular envolvida no exercício LP.

Suporte financeiro: CNPq