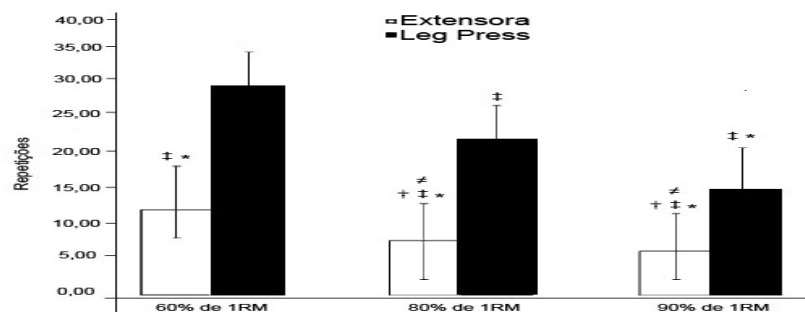


RELAÇÃO ENTRE O NÚMERO DE REPETIÇÕES REALIZADAS E A PORCENTAGEM SELECIONADA DE UMA REPETIÇÃO MÁXIMA.

Sandor Balsamo, Ramires Tibana, Gleyverton Landim, Dahan Nascimento, Fernando Aguiar, Hêvelyn Silva, Alessandro Oliveira, Frederico Santana
GEPEEFS (Grupo de Estudos e Pesquisas em Exercício de Força e Saúde) -
Centro Universitário – Unieuro Curso de Educação Física – Brasília-DF – Brasil
sandorbalsamo@gmail.com

A prescrição da intensidade de esforço durante um programa de treinamento é geralmente baseado em repetições máximas (RM) ou na porcentagem de 1RM, no entanto, diversos estudos têm demonstrado que a prescrição de intensidade através de percentual de 1RM não está totalmente compreendido, visto que existem diferenças entre: estado de treinamento, sexo, exercício realizado (mono ou multiarticular). Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre o número de repetições realizadas e a porcentagem selecionada de 1RM em mulheres destreinadas. Nove mulheres (idade: $23,44 \pm 5,81$ anos, estatura: $164 \pm 0,05$ cm, massa corporal: $63,86 \pm 8,83$ kg, IMC: $23,59 \pm 2,51$ kg.m², percentual (%) de gordura: $25,89 \pm 6,98$ %) todas com no mínimo 6 meses sem treinamento. O protocolo experimental constou na realização de diferentes porcentagens de 1RM (60, 80 e 90%) em 2 diferentes exercícios: multiarticular (leg press) e uniarticular (cadeira extensora) ambos realizados de forma unilateral. Cada participante realizou 5 sessões de testes, as duas primeiras sessões foram para realização do teste e o re-teste de 1RM, dá terceira a quinta sessão foram realizados 3 testes em 2 diferentes exercícios com 3 diferentes porcentagens de 1RM (60, 80 e 90% de 1RM) com ordem aleatória, separadas por no mínimo 48 horas. A análise estatística foi a ANOVA de medidas repetidas 2 X 3 [exercícios (extensora e leg press 45°) X % de 1RM (60, 80 e 90%)] para o número de repetições, a determinação da reprodutibilidade das cargas (teste e re-teste) foi realizada através do coeficiente de correlação intraclasse, adicionada ao teste *t* Student pareado. As participantes realizaram mais repetições a 60% de 1RM em comparação com 80 e 90% de 1RM em ambos os exercícios, no entanto, a execução do leg press apresentou significativamente mais repetições que a cadeira extensora em todos os percentuais de 1RM. Em conclusão, a prescrição de carga através de percentual de 1RM não é um método eficaz, visto que o número de repetições em uma determinada porcentagem de 1RM é influenciada pela massa muscular utilizada durante o exercício.



† $p \leq$ em relação a 60% de 1RM (extensora); ‡ $p \leq$ em relação a 60% de 1RM (Leg press); * $p \leq$ em relação a 80% de 1RM (Leg press); ≠ $p \leq$ em relação a 90% de 1RM (Leg press)