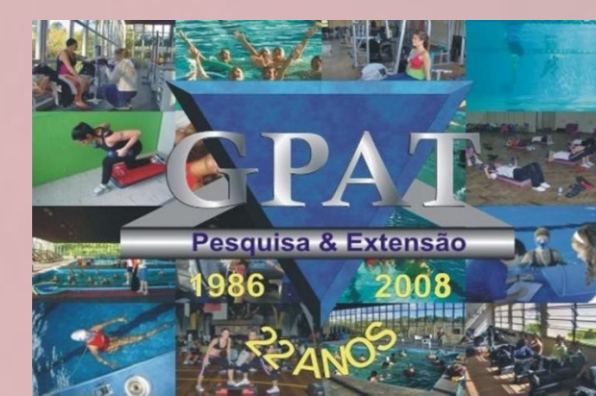


RELAÇÃO ENTRE O PERCENTUAL DE 1RM E O NÚMERO DE REPETIÇÕES MÁXIMAS EM EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO EM INDIVÍDUOS TREINADOS E NÃO TREINADOS.



Gabriela Bartholomay Kothe, Rodrigo Ferrari da Silva, Matheus Guedes, Guilherme Trindade, Luiz Fernando Martins Krueel

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GRUPO DE PESQUISAS EM ATIVIDADES AQUÁTICAS E TERRESTRES

INTRODUÇÃO:

A relação entre o percentual de 1RM e o número de repetições máximas parece variar conforme o nível de treinamento dos sujeitos, o tipo de equipamento utilizado, a velocidade de movimento e a massa muscular envolvida no exercício, sendo realizadas mais repetições em exercícios que envolvam maiores massas musculares.

OBJETIVO:

Verificar se há diferença no número de repetições máximas realizadas nos exercícios de supino, remada serrote, tríceps testa bilateral e rosca Scott unilateral nas intensidades de 60, 75 e 90% de 1RM entre indivíduos treinados (GT) e não treinados (GNT).

MATERIAIS E MÉTODOS:

AMOSTRA

Participaram do estudo 30 indivíduos, sendo 15 indivíduos treinados (GT) e 15 indivíduos não treinados (GNT) em força.

TESTES

Todos os indivíduos realizaram testes de força máxima de 1RM e testes de repetições máximas nas intensidades de 60, 75 e 90% de 1RM nos exercícios de supino, remada serrote, tríceps testa bilateral e rosca Scott unilateral ao longo de 5 sessões.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Estatística descritiva (média e desvio-padrão), teste de Shapiro-Wilk, teste T independente, ANOVA two-way e teste post-hoc de Bonferroni. O nível de significância adotado foi de 5% e todos os testes foram processados no pacote estatístico SPSS versão 15.0.

RESULTADOS:

Não foram verificadas diferenças entre os grupos GT e GNT em todos os exercícios e intensidades avaliadas.

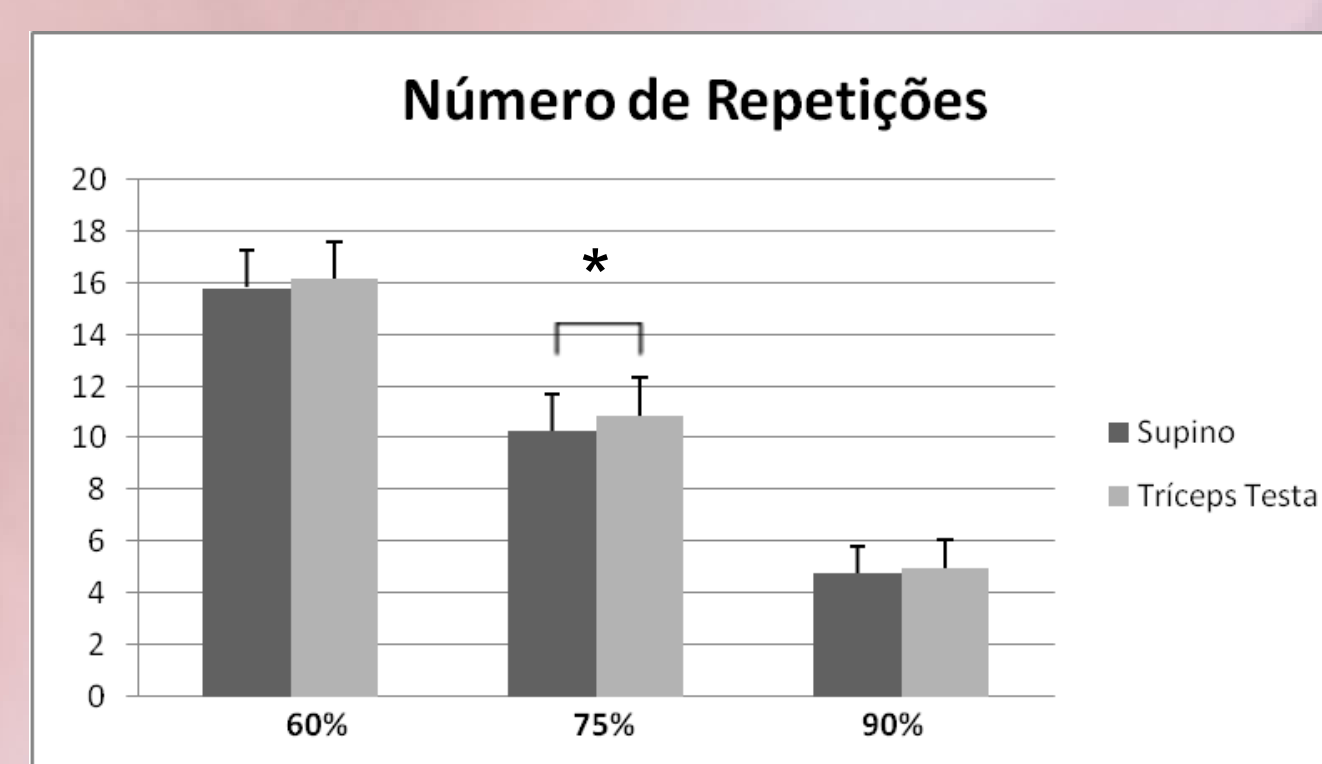


Figura 1. Número de repetições realizadas nas intensidades de 60, 75 e 90% de 1RM nos exercícios de Supino e Tríceps Testa. * Representa diferença entre os exercícios em um mesmo percentual ($p < 0,05$).

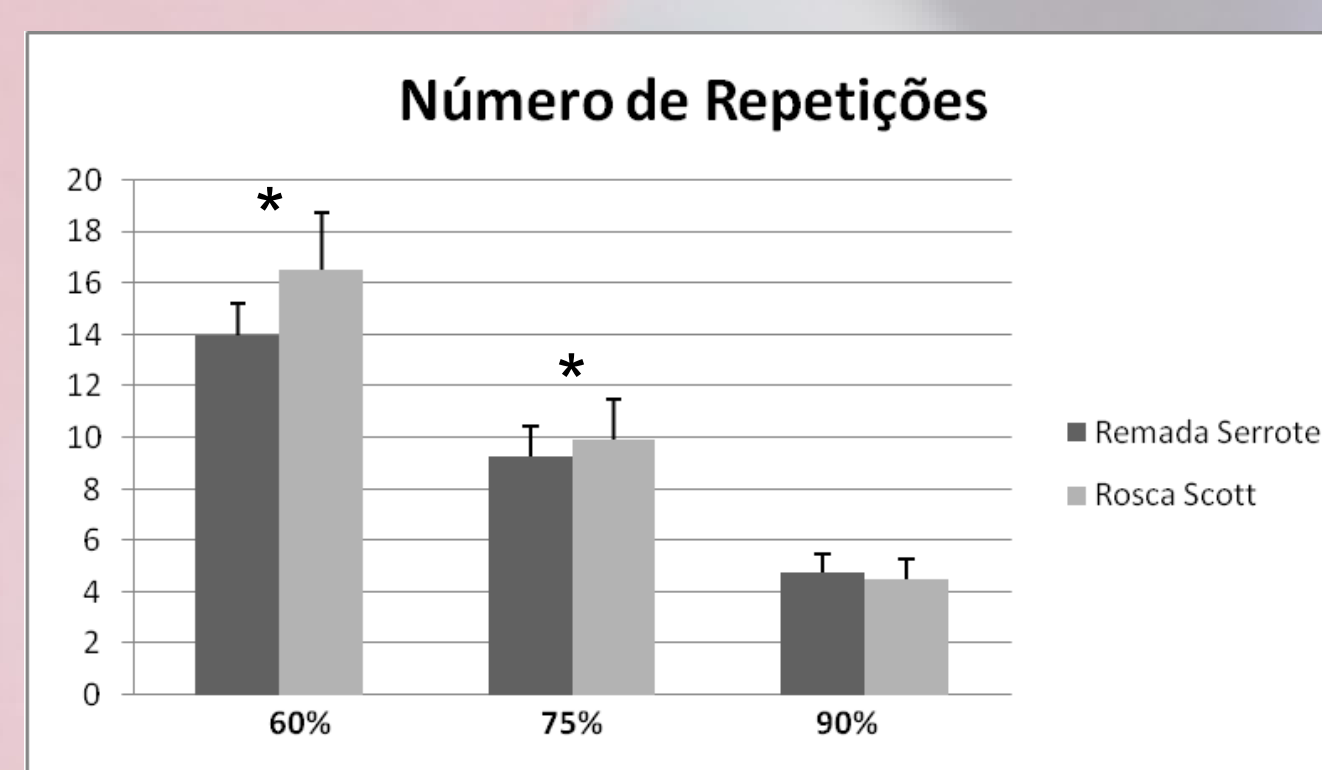


Figura 2. Número de repetições realizadas nas intensidades de 60, 75 e 90% de 1RM nos exercícios de Remada Serrote e Rosca Scott unilateral. * Representa diferença significativa entre os exercícios em um mesmo percentual ($p < 0,05$).

CONCLUSÃO:

O nível de treinamento dos sujeitos não interfere no número de repetições máximas realizadas em exercícios com pesos livres quando a velocidade de movimento é controlada, e a maior quantidade de massa muscular envolvida nos exercícios supino e remada serrote não faz com que sejam realizadas mais repetições em relação aos exercícios de tríceps testa bilateral e rosca Scott unilateral, que envolvem menores massas musculares

Apoio:
PIBIC - CNPq
CAPES
CNPq