

A relação entre o percentual de 1RM e o número de repetições máximas parece variar conforme o nível de treinamentos 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. O presente estudo tem como 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 (T) e não treinados (NT). Foram realizados testes de 1RM e de repetições máximas em cada um dos exercícios ao longo de 5 sessões. Em relação ao nível de treinamento, não foram verificadas diferenças entre os grupos T e NT em todos os exercícios e intensidades avaliadas. Quando comparados os exercícios de supino e tríceps testa bilateral, a 75% de 1RM o exercício de tríceps testa apresentou um maior número de repetições em comparação ao supino. Entre os exercícios de remada serrote e rosca Scott unilateral, a 60 e 75% de 1RM o exercício de rosca Scott unilateral apresentou um maior número de repetições em comparação a remada serrote. Em 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 e rosca Scott unilateral, que envolvem menores massas musculares.