

A influência do nível de treinamento no número de repetições realizadas em diferentes percentuais de 1RM em mulheres jovens

ESEF

Escola de Educação Física



Guilherme Treis Trindade, Rodrigo Ferrari da Silva, Gabriela Bartolomay Koethe, Matheus Guedes e Luiz Fernando Martins Kruehl

INTRODUÇÃO

No treinamento de força uma das variáveis mais importantes é a intensidade, a qual pode ser prescrita através de percentuais de 1RM. Contudo, existem poucos estudos avaliando a influência do nível de treinamento no número de repetições realizadas por mulheres em diferentes percentuais (%) de 1 RM. O **objetivo** do presente estudo foi verificar se existe diferença entre o número de repetições, em dois exercícios de musculação (Supino e Remada Alta), realizados nos percentuais de 60, 70 e 90% de 1RM, em mulheres treinadas e não treinadas em força.

MATERIAS E MÉTODOS

A **amostra** foi constituída de 30 mulheres com idade entre 18 e 30 anos. Os indivíduos foram divididos em dois grupos: as treinadas (GT) (n=15) e as não treinadas (NT) (n=15). O GT participou de um treinamento de força, 3 meses antes do presente estudo, utilizando repetições máximas (RMs) e com os mesmos exercícios avaliados. Em contrapartida, o NT era fisicamente ativo e não estava engajado em nenhum treinamento de força periodizado previamente ao estudo.

Os indivíduos foram avaliados na **Força Dinâmica Máxima (1RM)** e nos **Percentuais de 1RM (%1RM)** supracitados através dos exercícios de Supino e Remada Alta. Os testes foram divididos em 6 sessões, nas quais as duas primeiras foram utilizadas para composição corporal e familiarização com os testes. Na 3ª sessão foi avaliado o 1RM para ambos os exercícios. Nas últimas 3 sessões foram realizados os testes de %1RM, sendo randomizada a ordem de execução de cada intensidade.

Para **análise estatística** foram utilizados os testes T independente, ANOVA *three-way* para medidas repetidas e ANOVA *two-way* com *post-hoc* de Bonferroni.

O nível de significância adotado foi de $\alpha=0,05$.

RESULTADOS

Em ambos os exercícios avaliados, não foram verificadas diferenças significativas no número de repetições máximas realizadas nos percentuais de 60, 70 e 90% 1RM entre os dois grupos (Tabela 1 e 2)

Contudo, observou-se diferença significativa ($p<0,05$) entre os exercícios de Supino e Remada Alta nas intensidades de 60 e 90% 1RM (Figura 1.)

Tabela 1. Número de repetições máximas a 60, 70 e 90% de 1RM no exercício de Supino dos grupos Treinado e Não Treinado. Valores em média \pm DP. Nível de significância de $p<0,05$.

%1RM	TREINADO	NÃO TREINADO	p<0,05
60%	17,20 \pm 2,76	16,07 \pm 2,19	0,23
70%	11,93 \pm 2,52	11,13 \pm 1,25	0,28
90%	3,80 \pm 1,21	4,40 \pm 0,91	0,24

Tabela 2. Número de repetições máximas a 60, 70 e 90% de 1RM no exercício de Remada Alta dos grupos Treinado e Não Treinado. Valores em média \pm DP. Nível de significância de $p<0,05$.

%1RM	TREINADO	NÃO TREINADO	p<0,05
60%	14,3 \pm 3,09	12,57 \pm 1,50	0,09
70%	9,40 \pm 1,68	8,36 \pm 1,50	0,09
90%	3,87 \pm 1,06	3,64 \pm 0,93	0,52

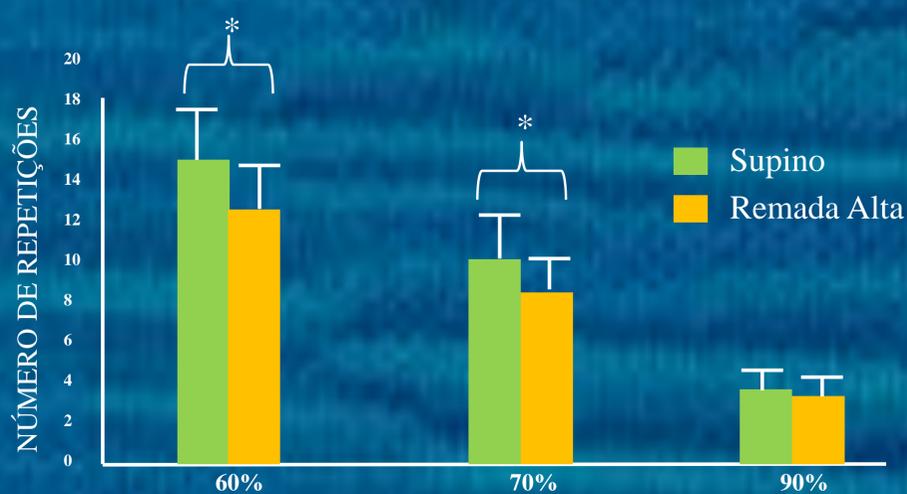


FIGURA 1. Número de repetições realizadas nas intensidades de 60, 70 e 90% 1RM nos exercícios de Supino e Remada Alta. * representa diferença entre os exercícios em um mesmo percentual ($p<0,05$).

CONCLUSÃO

Em conclusão, os resultados do presente estudo mostraram que não há diferença no número de repetições em relação ao nível de treinamento dos indivíduos em ambos os exercícios nos % 1RM.

Contudo, observou-se diferença significativa entre os exercícios de Supino e Remada Alta nas intensidades de 60 e 70% 1RM.

E-mail: guitt@terra.com.br

www.esef.ufrgs.br/gpat

APOIO: CNPQ
CAPES