

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, realizados nos percentuais de 60, 70 e 90% de 1RM, em mulheres treinadas (n=15) e não treinadas (n=15) em força. Foram realizados testes de 1RM nos exercícios de supino e remada alta, e, posteriormente, de repetições máximas com a carga equivalente aos percentuais supracitados. Em todos os testes, a velocidade foi controlada, sendo padronizado 2 segundos por fase, tanto na fase concêntrica, quanto na excêntrica. Esses testes foram realizados em diferentes sessões, sendo a ordem dos testes randomizada. Para as comparações entre o número de repetições nos diferentes percentuais e grupos, foi utilizado o teste ANOVA three-way. Existindo diferenças, foi realizado um teste post-hoc (Bonferroni). Foram encontradas diferenças ($p < 0,05$) entre os exercícios nas intensidades de 60 e 70% de 1RM. Entretanto, o nível de treinamento não interferiu no número de repetições realizadas nos exercícios nos diferentes percentuais. Em conclusão, o nível de treinamento não influencia no número de repetições realizadas nos exercícios avaliados. Além disso, o atual estudo mostra a importância de se conhecer essa relação da intensidade com