

187

ELABORAÇÃO DE EQUAÇÕES PREDITIVAS DO VALOR DE 1RM ATRAVÉS DA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO. *Matheus Giacobbo Guedes, Carlos Leandro Tiggemann, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

O objetivo deste estudo foi elaborar equações preditivas do valor de uma repetição máxima (1RM) através do índice de esforço percebido (IEP) em intensidades de esforço e cargas submáximas em sujeitos de diferentes níveis de treinamento. Participaram do estudo 30 homens (18 a 34 anos), divididos em 3 grupos experimentais (GE) de 10 sujeitos: sedentários (GSE) (que não estivessem participando de nenhuma forma regular de exercícios físicos), ativos (GAT) (que realizassem exercícios físicos pelo menos três vezes por semana) e treinados em força (GTF) (que realizavam treinamento de força pelo menos três vezes por semana). Os sujeitos foram submetidos a 2 sessões de familiarização, 2 sessões de testes de força máxima e 3 sessões de avaliação dos IEP nos exercícios supino plano (SUP) e pressão de pernas 45° (PP). O intervalo entre cada sessão variou de 2 a 7 dias. A partir destes procedimentos foram identificados os valores das cargas relativas ao 1RM (%1RM) nos respectivos IEP 11, 13, 15 e 17 da escala RPE de Borg, de cada exercício. Com estes dados, foram determinadas as equações da reta, sendo 3 para cada exercício, conforme cada GE. As equações obtidas para o SUP foram: GSE: $y = 4,5998x - 15,756$ ($R^2 = 0,7452$); GAT: $y = 5,0076x - 19,077$ ($R^2 = 0,8436$); e GTF: $y = 4,4679x - 8,1921$ ($R^2 = 0,7289$); e no PP foram: GSE: $y = 4,8176x - 19,174$ ($R^2 = 0,7454$); GAT: $y = 5,4323x - 26,325$ ($R^2 = 0,8178$); e GTF: $y = 4,8208x - 15,18$ ($R^2 = 0,6618$); onde o "x" representa o valor do IEP e o "y" o percentual de 1RM correspondente à carga levantada. A partir destas equações, obtém-se a estimativa do percentual de 1RM relativo à carga levantada durante o exercício, conforme o IEP relatado pelo sujeito para esta carga. O uso de equações de predição do teste de 1RM tem por objetivo diminuir os possíveis riscos de lesões provenientes dos testes com cargas muito altas, e auxiliar na redução do número de tentativas necessárias para a obtenção do valor de 1RM.