

2242

Placa

54

Resumo

696

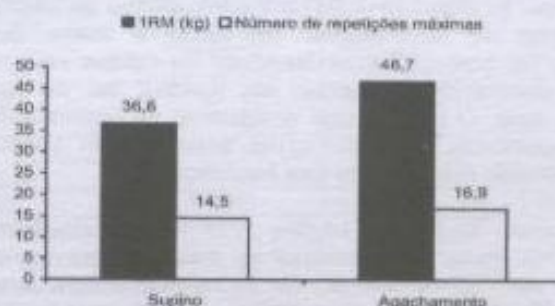
EFICIÊNCIA DA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS ATRAVÉS DO TESTE DE 1RM EM MULHERES

BRUNA Costa Martins, ELISÂNGELA Silva

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Muzambinho – Minas Gerais – Brasil
martins_bruh@hotmail.com

Introdução: o teste de Uma Repetição Máxima (1RM) tem sido muito utilizado como padrão de referência para a avaliação da força muscular e prescrição de exercícios resistidos em diferentes populações (GURJÃO et al., 2005). **Objetivo:** este estudo objetiva identificar se a prescrição de exercícios a 80% da carga máxima obtida no teste de 1RM é capaz de estimar a carga de treinamento de forma eficiente para os exercícios de supino reto e agachamento com o objetivo de desenvolver a hipertrofia muscular. **Metodologia:** o grupo estudado foi composto por 17 indivíduos com idade média de $27,2 \pm 7,8$ anos, praticantes de musculação a no mínimo 6 meses, do sexo feminino. A determinação da carga máxima foi realizada através do teste de 1RM seguindo-se as recomendações de Simão, Poly e Lemos (2004) nos exercícios de supino reto e agachamento na barra guiada. Após um intervalo de 48 horas foram realizados os mesmo exercícios, no entanto, os sujeitos deveriam realizar o número de repetições máximas possíveis a 80% de 1RM até a falha concêntrica. A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva com a utilização da média e do desvio. Para tal, fez-se uso do programa Excel 2010. **Resultados:** utilizando as recomendações de Wilmore e Costill (2001) sobre o número de repetições preconizada a 80% de 1RM para o desenvolvimento da hipertrofia muscular, e observando a figura 1, tem-se que o teste subestimou a carga de treinamento. Esta deveria possibilitar que o executante realizasse de 6 a 12 repetições, no entanto na média o grupo realizou $14,5 \pm 4,4$ repetições no exercício de supino e $16,9 \pm 3,2$ repetições no exercício de agachamento. Apenas para 2 indivíduos, a determinação da carga de treinamento com objetivo de desenvolver a hipertrofia muscular a partir do teste de 1RM foi eficiente no movimento de supino, o que equivale a 11,8% da amostra. Já no movimento de agachamento, 100% da amostra realizaram mais que 12 repetições.

FIGURA 1 - Valores médios do resultado do teste de 1RM e dos números de repetições máximas utilizando 80% de 1RM nos exercícios de supino e agachamento



Conclusão: ao final deste estudo concluiu-se que a prescrição a 80% da carga máxima obtida no teste de 1RM nos exercícios de agachamento e supino reto subestimou a carga ideal para a prescrição de um treinamento resistido respeitando-se a zona de estímulo preconizada para um trabalho de hipertrofia muscular nos indivíduos em questão.