

DIFERENÇAS ENTRE O NÚMERO DE REPETIÇÕES MÁXIMAS REALIZADAS COM PERCENTUAIS DE 1-RM PARA EXERCÍCIOS DISTINTOS EM HOMENS E MULHERES DE MEIA-IDADE

Antunes, M.; Bonganha, V.; Libardi, C.A.; Santos, C.F.; Chacon-Mikahil, M.P.T.; Madruga, V.A. Lab. Fisiologia do Exercício - FISEX, FEF-Faculdade de Educação Física - UNICAMP, IC PIBIC/CNPq/FEF.

Os percentuais de uma repetição máxima (1-RM) é a maneira usualmente utilizada para prescrever treinamento com pesos (TP). Contudo, o número de repetições máximas (RM) realizadas com um percentual de 1-RM ainda não está claro. Assim, o objetivo do presente estudo foi estabelecer o número de RM realizadas com diferentes percentuais de 1-RM em três exercícios distintos por homens e mulheres de meia-idade antes e após 16 semanas de TP. O TP foi composto por 10 exercícios, realizados três vezes por semana, durante 16 semanas. Foram estudadas doze mulheres ($54,83 \pm 4,89$ anos) e quatorze homens ($47,78 \pm 5,19$ anos) não-ativos, aparentemente saudáveis. Realizaram o teste de 1-RM nos exercícios supino, *leg press*, e rosca direta. Posteriormente (48 horas), realizaram em dias alternados uma série com 60, 80 e 90% de 1-RM para cada um dos três exercícios até falha concêntrica. No tratamento estatístico foi utilizado ANOVA, seguido pelo *post hoc* de *Scheffé* ($p < 0,05$). Em relação aos testes de 1-RM, para ambos os sexos aumentaram significativamente seus valores após 16 semanas de TP nos exercícios supino e rosca direta. Somente os homens aumentaram seus valores no exercício *leg press*. Com 60% de 1-RM antes das 16 semanas de TP, diferenças significantes foram observadas para os homens no número de RM no exercício *leg press* ($23,14 \pm 8,60$) comparado ao supino ($14,42 \pm 3,50$) e rosca direta ($14,14 \pm 2,28$). Após 16 semanas de TP, diferença significante foi observada apenas entre o exercício *leg press* e rosca direta ($19,57 \pm 5,82$ vs $11,78 \pm 3,30$). Não ocorreram diferenças significantes entre os sexos no número de RM nos diferentes exercícios com 60% de 1-RM. Já com 80% de 1-RM, diferenças significantes entre os sexos ocorreram no exercício *leg press* antes do TP ($12,78 \pm 5,56$ vs $5,83 \pm 4,83$ para homens e mulheres, respectivamente). Também para 80% de 1-RM, antes do TP somente os homens apresentaram diferenças no número de RM entre o exercício *leg press* ($12,78 \pm 5,56$), comparado ao supino ($6,35 \pm 3,02$) e rosca direta ($5,35 \pm 1,73$). Após 16 semanas de TP, diferenças significantes entre *leg press* e rosca direta ($10,85 \pm 4,38$ vs $5,53 \pm 1,66$, respectivamente) ocorreram com 80% de 1-RM. Diferenças entre os sexos ocorreram para o número de RM realizadas com 90% de 1-RM no exercício *leg press* antes do TP ($9,07 \pm 5,69$ vs $2,41 \pm 1,08$ para homens e mulheres respectivamente). Somente para os

homens o número de repetições com 90% de 1-RM foi diferente significativamente comparando o *leg press* ao supino e rosca direta, antes ($9,07 \pm 5,69$ vs $4,00 \pm 1,46$ e $3,00 \pm 1,41$, respectivamente) e após as 16 semanas de TP ($7,00 \pm 4,72$ vs $2,46 \pm 0,87$ e $2,14 \pm 0,86$, respectivamente). Conclui-se que para homens, o número de RM realizadas com diferentes percentuais de 1-RM tem comportamentos diferentes entre os exercícios, prevalecendo o maior número no exercício *leg press* independente do nível de treinamento.

KRAEMER, W. J. Exercise prescription in weight training: Manipulating program variables. National Strength and Conditioning Association Journal. v. 5, p. 58-61, 1983.

HOEGER, W. K. H.; BARETTE, S. L.; HALE, D. F.; HOPKINS, D. R. Relationship between repetitions and selected percentages of one repetition maximum. Journal of Applied Sport Science Research. v.1, n.1, p.11-13, 1987.