



B0246

ANÁLISE DO NÚMERO DE REPETIÇÕES MÁXIMAS EM DIFERENTES PERCENTUAIS DE 1-RM PARA GRUPOS MUSCULARES DISTINTOS EM HOMENS E MULHERES DE MEIA-IDADE

Melissa Antunes (Bolsista SAE/UNICAMP), Valéria Bonganha, Claudinei F. dos Santos, Vera A. Madruga, Cleiton A. Libardi (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Os percentuais da carga obtidos na avaliação de 1 repetição máxima (1RM) da força muscular são usuais para a prescrição do treinamento com pesos (TP). O número de RMs possíveis em um determinado percentual de 1RM nos exercícios resistidos para os diferentes grupos musculares, ainda não foi descritos em homens e mulheres de meia-idade. Objetivamos estabelecer o número RMs realizados com diferentes percentuais de 1RM em três exercícios distintos por homens e mulheres de meia-idade antes e após 16 semanas de TP (10 exercícios, 3 vezes por semana). Foram estudados 12 mulheres ($54,83 \pm 4,89$) e 14 homens ($47,78 \pm 5,19$) não-ativos, sem patologias. Realizaram o teste de 1RM nos exercícios supino, *leg press* e rosca direta. Posteriormente realizaram em dias alternados uma série com 60, 80 e 90% de 1RM para cada um dos três exercícios até a exaustão. A análise foi realizada por ANOVA e *post hoc* de Scheffé ($p < 0,05$). Para 1RM, os grupos aumentaram significativamente após o TP no supino e rosca direta, e no *leg press* apenas os homens. No pré-treino, nos homens observou-se diferenças significantes no número RMs no *leg press* comparado ao supino e rosca direta. Após as 16 semanas de TP, diferença significativa foi observada entre o *leg press* e a rosca direta. Não ocorreram diferenças significantes entre os sexos no número de RMs nos diferentes exercícios com 60% 1RM, mas em alguns grupos musculares ocorreram diferenças significantes entre os sexos para 80% e 90% 1RM. Estes resultados mostram a atenção diferenciada a ser dada a diferentes grupos musculares e sexos. Suporte: CNPq.

Treinamento com pesos - Teste de força máxima - Envelhecimento