

## DESEMPENHO DA FORÇA ALCANÇADA E PREDITA EM TESTES DE 1RM NO EXERCÍCIO SUPINO COM PESOS LIVRES

Adenilson Targino de ARAÚJO JÚNIOR<sup>1,2</sup>, Maria do Socorro CIRILO de Sousa<sup>1,2</sup>, Ravi Cirilo Targino de ARAÚJO<sup>1,4</sup>, Leonardo dos Santos OLIVEIRA<sup>1,2</sup>, Rômulo José Dantas CORREA<sup>1,2</sup>, Marieni Bello CORREA<sup>1</sup>, Victor Machado REIS<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Cineantropometria (LABOCINE)-Universidade Federal da Paraíba (UFPB)-João Pessoa-PB-Brasil; <sup>2</sup>Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UFPB/UPE-João Pessoa/Recife-PB/PE-Brasil; <sup>3</sup>Universidade Trás-os-montes e Alto-Douro (UTAD)- Vila Real-Portugal; <sup>4</sup>Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ-João Pessoa-PB-Brasil

adenilsonjunior2@hotmail.com

**Introdução:** Os testes de uma repetição máxima (1-RM) são amplamente utilizados para retirar percentuais de carga para treinamento, porém percebe-se que os valores obtidos pelos mesmos variam quando aplicados em diferentes intervalos de tempo. O objetivo deste estudo é analisar o desempenho da força alcançada e predita em testes de 1RM no exercício supino com pesos livres em três intervalos de 5 minutos. **Metodologia:** Decorre de um estudo, transversal, numa amostra de 31 sujeitos (30,16±9,53anos; 79,21±13,99kg; 1,75±0,07m; 25,79±4,33kg/m<sup>2</sup>), aparentemente saudáveis, praticantes de musculação 3 vez/semana, por 60 minutos há, pelo menos, 3 meses, submetidos a testes repetitivos em 3 intervalos de 5 minutos, de 1-RM no exercício supino em banco horizontal com pesos livres (barras de 10kg) e anilhas Panatta de diferentes quilagens. A carga inicial mínima estabelecida para iniciar o teste foi a massa corporal do indivíduo (KEOGH ET AL, 1999) e, conforme, repetições realizadas, aplicou-se a equação de predição de 1RM de Brzychi (1993) 1-RM = 100\*car/(102,78-2,78\*rep). Utilizou-se o SPSS 17 para teste de normalidade de K-S, medidas repetidas com os testes de *Wilks' lambda* e *Hotelling's trace* com *post hoc* de *Bonferroni* e correlação “r” de *Pearson*, com nível de confiança de 5%. **Resultados:** correlações entre 1RM predita e analisada acima de r=0,800, e significantes (p=0,001), e entre intervalos diferenças significativas (p=0,001). **Conclusões:** O desempenho da força em testes de 1RM predito e alcançado no exercício supino com pesos livres se diferem em intervalos de 5 minutos e se associam, indicando que não se deve optar por uma única sessão de teste para determinar percentuais de treinamento.

Tabela 1: Descritiva de média, desvio padrão, máximo e mínimo.

VARIÁVEIS	Média e DP	Máximo	Mínimo
Carga 1RM Tentativa 1	70,45±19,70	120,00	40,00
Repetições Tentativa 1	5,58±4,48	14,00	1,00
Carga 1 RM Predita 1	82,28±26,18	144,07	43,64
Carga 1RM Tentativa 2	78,60±23,35	132,00	50,00
Repetições Tentativa 2	2,29±1,55	6,00	1,00
Carga 1 RM Predita 2	81,55±23,43	140,00	52,00
Carga 1RM Tentativa 3	81,89±23,28	140,00	53,00
Repetições Tentativa 3	1,32±0,60	3,00	1,00
Carga 1 RM Predita 3	82,54±23,08	140,00	53,00
CARGA FINAL	82,77±23,43	140,00	52,00

**Palavras-Chave:** Força muscular, Teste de esforço, Membros superiores