

088

COEFICIENTES DE ESTIMATIVA DA FORÇA MÁXIMA ATRAVÉS DA MASSA CORPORAL E MASSA MAGRA EM HOMENS TREINADOS E NÃO-TREINADOS EM FORÇA.*Rodrigo Ferrari da Silva, Eduardo Lusa Cadore, Michel Arias Brentano, Eduardo Marczwski da Silva, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

A prescrição da intensidade do treinamento de força pode ser determinada através do percentual relativo ao valor do teste de uma repetição máxima (1RM). Alguns fatores, como a carga teste inicial e o tempo para a realização do teste inviabilizam sua aplicação em ambientes de trabalho não individualizados. Alguns estudos propuseram coeficientes para estimar a carga teste inicial em diferentes exercícios baseados na relação entre a massa corporal e produção de força muscular. Porém, esses autores não levaram em consideração o nível de treinamento desses indivíduos. Sendo assim, o objetivo do estudo foi estabelecer coeficientes de estimativa de força máxima (1RM) baseados na massa corporal (MC) e massa magra (MM), considerando o nível de treinamento dos indivíduos. A amostra foi composta por 27 indivíduos, do sexo masculino, divididos em dois grupos: homens treinados (HT, n=13) e homens sedentários (HS, n=14). Todos indivíduos foram submetidos a uma análise de composição corporal e posteriormente a um teste de 1RM nos exercícios leg-press, agachamento, supino e remada alta. As comparações entre os grupos foi feita através de testes paramétricos (t independente) e não-paramétricos (Mann-Whitney) com alfa de 5% ($p < 0,05$). A partir dos resultados dos testes realizados, foram estabelecidos coeficientes de carga teste para os exercícios supracitados baseados na relação de força com MC e MM, em ambos níveis de treinamento. Foram observados altos níveis de correlação entre força máxima com MC e MM. Além disso, os coeficientes obtidos no grupo HT foram estatisticamente maiores do que os de HS, em todos os exercícios. Esses resultados sugerem que o nível de treinamento deve ser considerado na elaboração de coeficientes que se proponham estimar a força máxima.