

268

**ESTIMATIVA DE DIFERENTES VOLUMES E INTENSIDADES NA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS EM AULAS DE GINÁSTICA LOCALIZADA.** *Gabriela Faccioni Girardi, Marisa**Graziela de Souza Gomes, Michelle Dornelles, Mônica Tagliari, Michel Arias Brentano, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

Já existem coeficientes de estimativa de força máxima em exercícios resistidos na musculação baseados na massa corporal (MC) e na massa magra (MM). Devido às suas variáveis (como séries, repetições, carga e pausas), podemos relacionar esse tipo de treino com a ginástica localizada (GL), que se difere da musculação por apresentar movimentos controlados pela música. Embora essas modalidades sejam semelhantes, não existem estudos que mostrem coeficientes de estimativa de força máxima na GL. Este estudo tem como objetivo determinar coeficientes baseados na MC e na MM para a estimativa da carga de uma repetição máxima (1RM) e do número de repetições com diferentes porcentagens de 1RM para prescrição e controle de carga em determinados exercícios de GL. Dez (10) mulheres participaram desse estudo e foram submetidas a análises de composição corporal e 1RM nos exercícios de supino, agachamento, rosca bíceps e extensão do quadril. Posteriormente, cada indivíduo executou o maior número de repetições nos mesmos exercícios em diferentes intensidades (40, 60 e 80% de 1RM). Foi realizada uma análise de variância (ANOVA) com medidas repetidas, uma ANOVA oneway e Post Hoc Bonferroni ( $p < 0,05$ ). Os resultados parciais sugerem os seguintes coeficientes: supino (MC:  $0,56 \pm 0,06$ , MM:  $0,72 \pm 0,07$ ), rosca bíceps (MC:  $0,27 \pm 0,05$ , MM:  $0,35 \pm 0,06$ ), agachamento (MC:  $1,29 \pm 0,24$ , MM:  $1,68 \pm 0,35$ ) e extensão de quadril (MC:  $0,37 \pm 0,07$ , MM:  $0,48 \pm 0,09$ ). O exercício de extensão de quadril a 80% de 1RM apresentou maior número de repetições realizadas quando comparado com o mesmo percentual nos demais exercícios. E com o aumento do percentual de 1RM foi observado uma diminuição no número de repetições em todos os exercícios. Os resultados parciais apontam para uma provável diferença em percentuais elevados e o número de repetições realizadas. No entanto, com um maior número de indivíduos poderão ser feitas conclusões mais consistentes.