

Em exercícios de musculação, a prescrição de intensidade de carga por teste de repetições máximas é amplamente utilizada. Entretanto, a modulação das cargas em indivíduos não-familiarizados com exercícios de musculação é de difícil execução. Nesse contexto, a força máxima tem sido estimada através de parâmetros antropométricos, como a massa corporal (MC). Sendo assim, o objetivo deste estudo é estimar a força máxima (1RM) em 8 exercícios de musculação, através da MC de homens e mulheres não-treinados em força. A amostra foi composta por 50 homens e 59 mulheres. Todos tiveram a sua MC avaliada, além do 1RM nos exercícios: remada alta, supino, puxada fechada, puxada frente, rosca tríceps, leg press, extensão joelhos e flexão joelhos. As correlações entre o valor de 1RM de cada exercício e MC dos indivíduos foram feitas através do teste de correlação de Pearson ($p \leq 0,05$). A comparação dos valores de 1RM com as estimativas obtidas pelos coeficientes e pelas análises de regressão foi feita através da análise de variância (ANOVA) de um caminho com medidas repetidas. Foram encontradas correlações variando entre 0,457 e 0,780, apenas em quatro exercícios. Entretanto, não foram encontradas diferenças entre os valores estimados de 1RM e os valores reais dessa medida. Esses resultados sugerem a utilização da MC como parâmetro de estimativa da força máxima em exercícios de musculação. Os coeficientes de estimativa de 1RM podem ser observados no quadro 1. Concluímos que os coeficientes determinados a partir da MC podem ser usados para estimar a força máxima de homens e mulheres iniciantes na prática da musculação.

	Remada Alta	Supino	Puxada Fechada	Puxada Frente	Rosca Tríceps	Leg Press	Flexão Joelhos	Extensão Joelhos
Mulheres	0,71	0,49	0,68	0,68	0,55	1,83	1,10	1,09
Homens	1,27	0,83	0,96	0,87	0,72	2,15	1,28	1,16

Quadro 1 – Coeficientes por exercício para homens e mulheres.