

Estudos prévios elaboraram equações e coeficientes baseados na correlação existente entre força máxima (1RM) e parâmetros antropométricos, tornando possível estimar a força máxima em determinados exercícios e populações. O presente estudo teve como objetivo determinar coeficientes para estimativa de força máxima baseado na correlação supracitada nos exercícios de supino e rosca bíceps, ambos com pesos livres, utilizando para isso 37 mulheres universitárias não treinadas em força. Na primeira sessão, foram avaliadas a estatura, massa corporal (MC) e dobras cutâneas para estimar a massa corporal magra (MM), além da realização de uma familiarização com os exercícios. Na segunda sessão, foram realizados os testes de 1 RM nos dois exercícios. Apenas o exercício de supino apresentou correlação com os parâmetros antropométricos utilizados (MC $r=0,417$ e MM $r=0,533$; $p<0,05$). Sendo assim, foram estabelecidos coeficientes para estimativa de força máxima apenas para o exercício de supino, a partir da divisão dos valores de 1RM pela MC (0,51) ou MM (0,67). Conhecendo esses coeficientes, pode-se estimar o valor de 1RM desse exercício em mulheres não treinadas, e a partir desses valores é possível definir as cargas de treinamento, sem necessidade de realização de testes máximos de força, o que reduz possíveis riscos de lesões e o tempo envolvido para definição de cargas.