

266

**AVALIAÇÃO DA FORÇA DE ATRITO DINÂMICA DA MÁQUINA “MESA ROMANA” DURANTE O EXERCÍCIO DE EXTENSÃO DE JOELHO REALIZADO EM DIFERENTES VELOCIDADES.** *Guilherme Auler Brodt, Marcelo La Torre, Mônica de Oliveira Melo, Jefferson**Fagundes Loss (orient.) (UFRGS).*

Durante exercícios realizados em máquinas de musculação, a força de atrito dinâmica (FA) pode influenciar na magnitude da sobrecarga externa oferecida pela máquina sobre o segmento humano envolvido no exercício, e inclusive apresentar importantes diferenças em função das cargas e velocidades usadas. O conhecimento da FA permite um controle mais adequado da sobrecarga do treinamento de força. Assim, o objetivo desse estudo foi quantificar a FA da máquina "mesa romana" durante o exercício de extensão de joelho realizado em diferentes velocidades. Para isso, um sujeito do sexo masculino realizou 9 séries de 10 repetições do exercício, com 1 minuto de intervalo entre elas. As cargas avaliadas foram 5Kgf (C1), 10Kgf (C2) e 15Kgf (C3) e as velocidades foram 20°/s (V1), 40°/s (V2) e 80°/s (V3). Durante o teste, valores de força externa e de posições angulares foram registrados com dinamometria e eletrogoniometria, respectivamente. A velocidade foi monitorada com auxílio de metrônomo. Para análise dos dados, foi utilizado o sistema SAD32 de aquisição de dados. Após a filtragem, as diferenças entre as médias dos valores de força de cada fase do exercício foram computados. Anova *two way* (carga x velocidade) foi realizada para verificar a existência de diferenças entre as repetições e um teste Post-hoc de Bonferroni para identificá-las. O nível de significância adotado foi de 0,05. Na comparação feita entre as cargas foram encontradas diferenças significativas entre C1 e C2 e entre C1 e C3. Já, na comparação feita entre as velocidades foram encontradas diferenças significativas entre todas as comparações realizadas. Pode-se perceber que aumentos na carga correspondem a aumentos na FA, enquanto que aumentos da velocidade acarretam em diminuição de FA. (CNPq).