

**Sessão 57**  
**Promoção da Saúde, Reabilitação e Performance IV**

**490**

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

Existem coeficientes de estimativa de força máxima na musculação. A ginástica localizada (GL) se assemelha com a musculação devido às suas variáveis (séries, repetições, carga e pausas) diferindo pela utilização de música, onde a velocidade dos movimentos é controlada. Não encontramos trabalhos de estimativa de força máxima na GL. O objetivo desse estudo é estabelecer coeficientes para a determinação da carga de uma repetição máxima (1RM), e estimar o número de repetições com diferentes porcentagens de 1RM para prescrição e controle de carga em determinados exercícios de GL. Quarenta mulheres treinadas e não-treinadas em força (20 a 36 anos) participaram desse estudo e foram analisadas composição corporal, 1RM e repetições máximas (RM) em diferentes intensidades (40, 60 e 80% de 1RM) nos exercícios de supino (Sup), agachamento (Aga), rosca bíceps (RB) e extensão do quadril (EQ). Utilizamos ANOVA (one way) de medidas repetidas, ANOVA (one way), Post Hoc de Bonferroni e teste t-independente para análise dos dados ( $p < 0,05$ ). Foram obtidos coeficientes para o grupo treinado e não-treinado em força nos exercícios Sup, RB e EQ, existindo diferença significativa entre os grupos. Não houve diferença no número de repetições realizadas nos diferentes exercícios, exceto na EQ a 40%, onde foi realizado um número menor de repetições, e a 80% um número maior de repetições. E com o aumento do percentual de 1RM percebe-se uma diminuição do número de repetições em todos os exercícios. Os resultados desse estudo mostram que é possível utilizar os coeficientes em aulas de GL para a prescrição de carga e quando se trabalha com diferentes exercícios pode-se utilizar um número de repetições semelhantes para um mesmo percentual.