

**DETERMINAÇÃO DE COEFICIENTES PARA ESTIMATIVA DE CARGA NO TESTE DE 1RM ATRAVÉS DA MASSA CORPORAL MAGRA E DA MASSA CORPORAL EM INDIVÍDUOS TREINADOS E NÃO TREINADOS EM FORÇA.**

*Rodrigo Ferrari da Silva, Michel Arias Brentano, Eduardo Lusa Cadore, Eduardo Marczwski da Silva, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

A prescrição da intensidade do treinamento de força pode ser determinada através do percentual relativo ao valor do teste de uma repetição máxima (1RM). Alguns fatores, como a carga teste inicial e o tempo para a realização do teste inviabilizam sua aplicação em ambientes de trabalho não individualizados. Alguns estudos propuseram coeficientes para estimar a carga teste inicial em diferentes exercícios, baseados na relação entre a massa corporal e produção de força muscular. Porém, esses autores não levaram em consideração a composição corporal e o nível de treinamento desses indivíduos. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi estabelecer coeficientes de estimativa de carga teste de 1RM baseados na massa corporal e na massa magra, considerando o nível de treinamento dos indivíduos. A amostra foi composta por 80 indivíduos, divididos nos seguintes grupos: homens treinados (n=11), homens ativos (n=21), homens sedentários (n=10), mulheres treinadas (n=16), mulheres ativas (n=12) e mulheres sedentárias (n=10). Todos indivíduos foram submetidos ao teste de dobras cutâneas e posteriormente a um teste de força máxima nos seguintes exercícios: extensão de joelhos, supino, remada alta e rosca bíceps. A partir dos resultados dos testes realizados, foram estabelecidos coeficientes de carga teste para os exercícios supracitados baseados na relação força/massa magra e força/massa corporal, em ambos os gêneros e níveis de treinamento.