



## Correlação entre as cargas alcançadas no teste de 1RM nos aparelhos supino horizontal e supino inclinado

Moura, D.P.; Silva, C.C.; Dos-Santos, J.W.

Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*, Lins, São Paulo, Brasil  
Universidade Estadual Paulista, Bauru, São Paulo, Brasil

O treinamento força é uma modalidade extremamente importante para atletas e para quem busca saúde, fundamental para manutenção de massa muscular no decorrer da vida, já que indivíduos que não realizam treinamento de força perdem cerca de 2 a 3 kg de massa muscular por década, o que leva a reduzir a taxa metabólica de repouso, pois o fato da massa muscular ser um tecido muito ativo, sua perda está acompanhada da diminuição da taxa metabólica basal, o que favorece o ganho de tecido adiposo. O teste de 1RM é definido através da quantidade máxima de peso levantado em um esforço máximo, no qual indivíduo completa todo o movimento não podendo repeti-lo uma segunda vez, e através da carga avançada neste teste, é realizada a prescrição adequada de intensidade de treinamento. Essa pesquisa teve o propósito de fazer uma correlação estatística entre os aparelhos supino horizontal e o supino inclinado, para então facilitar a metodologia na prescrição de treinamento de força, pois ao conhecer o valor aproximado das cargas de 1RM no aparelho de supino horizontal, é possível utilizar uma fórmula matemática e ter um valor próximo e aceito para carga de 1RM no aparelho supino inclinado, não sendo necessário o teste nos dois aparelhos, agilizando o processo de avaliação física. Para tal, foi selecionado 9 voluntários do sexo masculino com idade entre 28,77 anos ( $\pm 3,07$ ), 1,76 metros de altura ( $\pm 0,03$ ), massa corporal de 82,17 kg ( $\pm 9,44$ ), composição corporal de 11,35 % de gordura corporal ( $\pm 5,67$ ) e IMC de 26,47 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 2,77$ ), todos com experiência mínima no treinamento de força de 6 meses. Os sujeitos aleatoriamente realizaram o teste de 1RM nos aparelhos supino horizontal e supino inclinado, respeitando o tempo de intervalo de 5 minutos entre uma tentativa e outra para total recuperação do fosfato de creatina. Em cada dia foi realizado no máximo 3 tentativas, entre um teste e outro foi adotado o intervalo mínimo de 72 horas. Houve uma forte correlação estatística entre os aparelhos ( $r=0,94$ ), indicando que a carga alcançada em um aparelho tem relação direta com o outro. Por seguinte foi realizada uma regressão estatística, na qual foi obtida a seguinte fórmula:  $y = 0,6944 x + 18,389$ , onde y será o valor do supino inclinado e x o valor do supino horizontal. Conclui-se neste estudo que a alta correlação entre as variáveis, é possível prever a carga do supino inclinado pelo teste do supino inclinado.

E-mail: [dagnou@hotmail.com](mailto:dagnou@hotmail.com)