

# **Avaliação da força muscular**

*Prof. Ademir Testa Junior*

# FORÇA

- MANIFESTAÇÕES:

- Resistência de força;

Estáticos: dinamometria, barra fixa;

Dinâmicos: agachamento, flexão de braços, barra fixa, abdominal.

- Força explosiva;

- Força máxima.

Impulsão vertical;

Impulsão horizontal;

Arremesso de medicine ball.

Estático: Dinamometria mecânica;

Dinâmicos: Teste de 1 RM,  
Dinamometria eletromecânica

# FORÇA

## TESTE DE 1 REPETIÇÃO MÁXIMA



*Carga máxima utilizada em um movimento completo em determinado exercício resistido.*

# FORÇA

## PROCEDIMENTOS DO TESTE DE 1 REPETIÇÃO MÁXIMA

- 1. AQUECIMENTO ESPECÍFICO COM CARGAS LEVES E MODERADAS → DE 3 A 16 REPETIÇÕES;*
- 2. AUMENTAR 10% DA CARGA A CADA TENTATIVA;*
- 3. DESCANSO DE 3 A 5 MINUTOS ENTRE AS TENTATIVAS.*

# FORÇA

Nº DE REPETIÇÕES	% DE FORÇA MÁXIMA
1	100%
2	95%
4	90%
6	85%
8	80%
10	75%
12	70%

## TESTE INDIRETO

**Força máxima (1 RM) = (Carga x 100)**

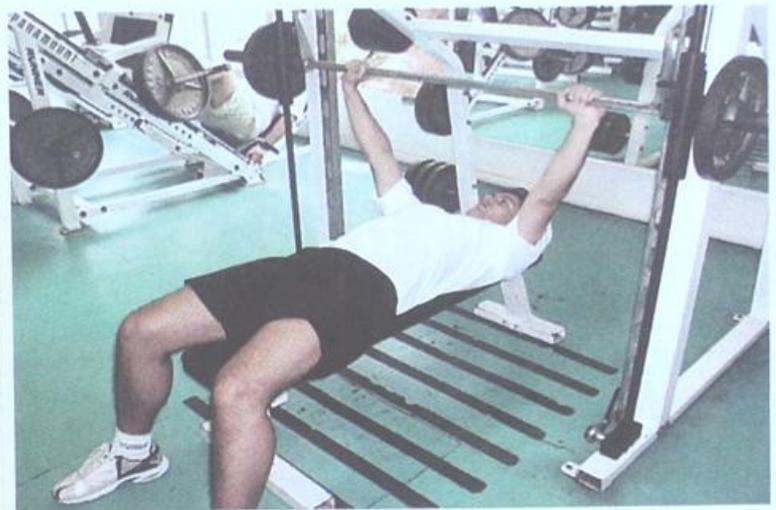
---

% referente ao nº de rep. máx. realizadas

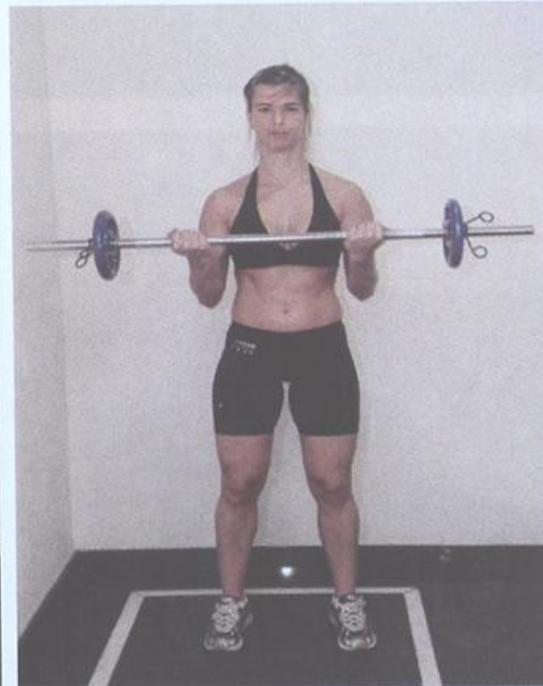
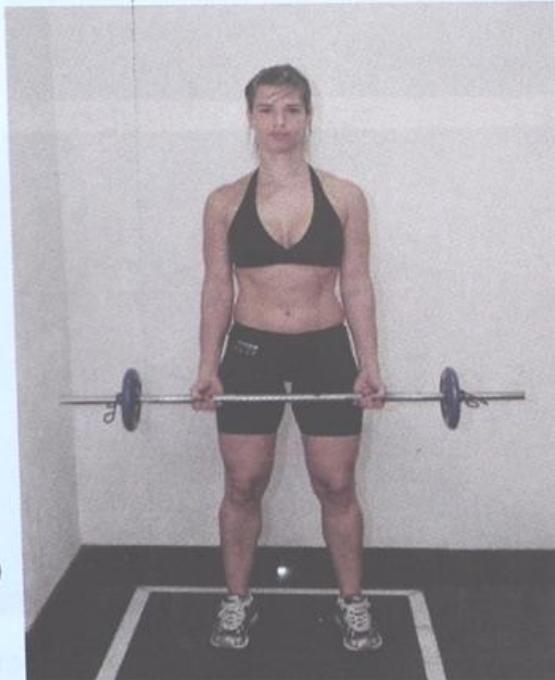
# Determinação da força relativa

$$\text{FR} = \frac{\text{CARGA}}{\text{PESO CORPORAL}}$$

a)

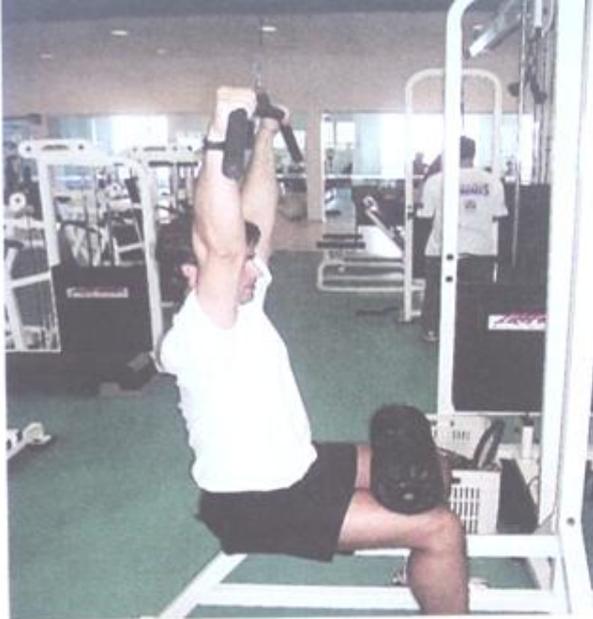


b)

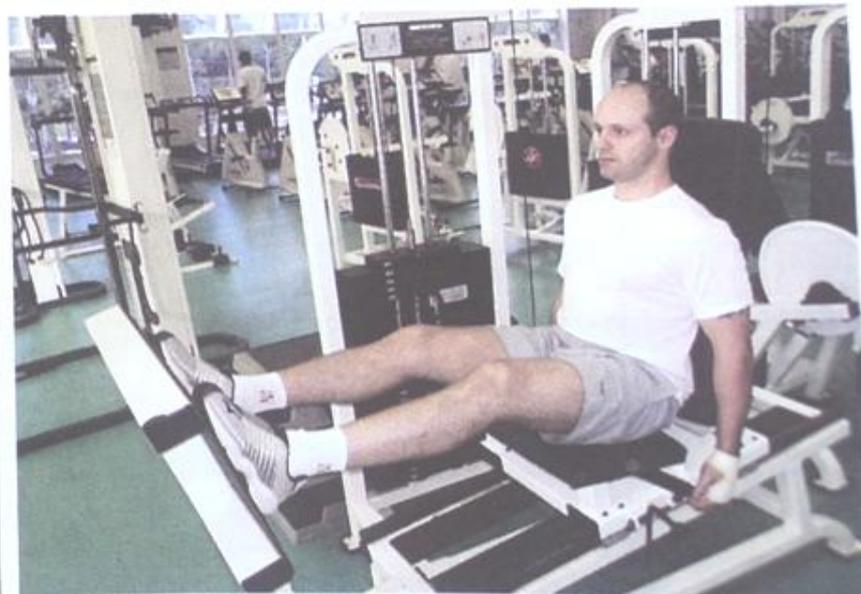


FONTOURA, A. S. da, FORMENTIN, C. M.,  
ABECH, E. A. **Guia Prático de Avaliação  
Física.** São Paulo – SP: Phorte Editora, 2013.

c)

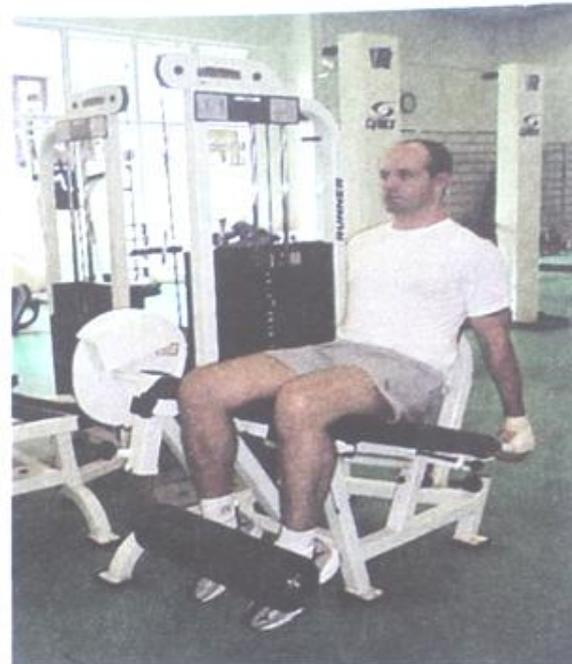
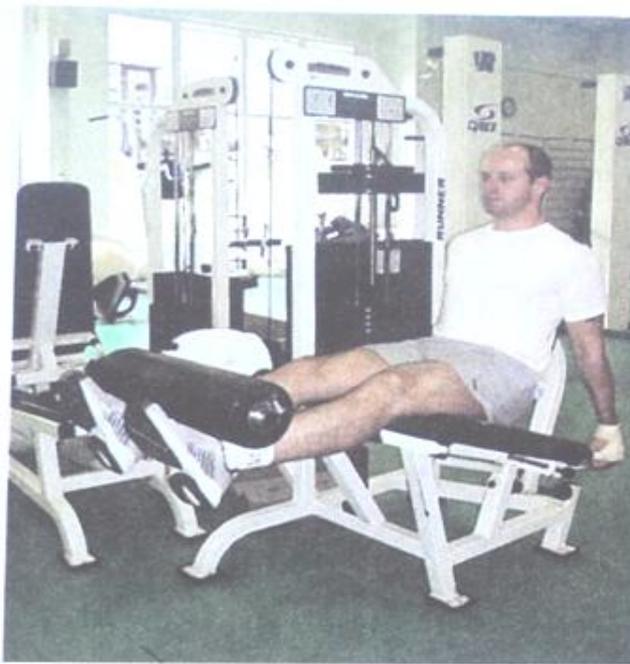


d)

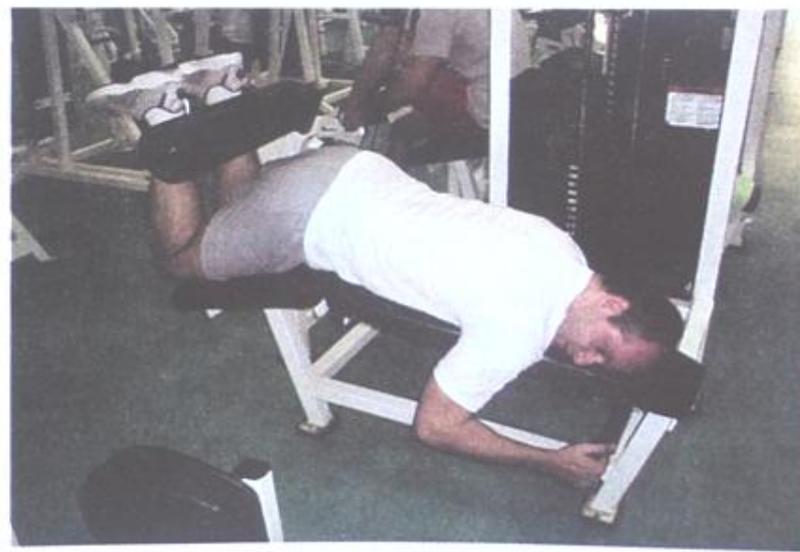


FONTOURA, A. S. da, FORMENTIN, C. M.,  
ABECH, E. A. **Guia Prático de Avaliação  
Física.** São Paulo – SP: Phorte Editora, 2013.

a)



b)



FONTOURA, A. S. da, FORMENTIN, C. M.,  
ABECH, E. A. **Guia Prático de Avaliação  
Física.** São Paulo – SP: Phorte Editora, 2013.

Tabela 5.6 – Nível de aptidão física em força relativa para os exercícios supino, rosca direta, *pulley* frente, *leg press*, cadeira extensora e mesa flexora no teste de 1 RM – regime dinâmico para homens e mulheres

Supino	Rosca direta	<i>Pulley</i> frente	<i>Leg press</i>	Cadeira extensora	Mesa flexora	Pontos
<b>Homens</b>						
1,50	0,70	1,20	3,00	0,80	0,70	10
1,40	0,65	1,15	2,80	0,75	0,65	9
1,30	0,60	1,10	2,60	0,70	0,60	8
1,20	0,55	1,05	2,40	0,65	0,55	7
1,10	0,50	1,00	2,20	0,60	0,50	6
1,00	0,45	0,95	2,00	0,55	0,45	5
0,90	0,40	0,90	1,80	0,50	0,40	4
0,80	0,35	0,85	1,60	0,45	0,35	3
0,70	0,30	0,80	1,40	0,40	0,30	2
0,60	0,25	0,75	1,20	0,35	0,25	1

continua

continuação

Supino	Rosca direta	Pulley frente	Leg press	Cadeira extensora	Mesa flexora	Pontos
<b>Mulheres</b>						
0,90	0,50	0,85	2,70	0,70	0,60	10
0,85	0,45	0,80	2,50	0,65	0,55	9
0,80	0,42	0,75	2,30	0,60	0,52	8
0,70	0,38	0,73	2,10	0,55	0,50	7
0,65	0,35	0,70	2,00	0,52	0,45	6
0,60	0,32	0,65	1,80	0,50	0,40	5
0,55	0,28	0,63	1,60	0,45	0,35	4
0,50	0,25	0,60	1,40	0,40	0,30	3
0,45	0,21	0,55	1,20	0,35	0,25	2
0,35	0,18	0,50	1,00	0,30	0,20	1

Tabela 5.7 – Pontos de acordo com a classificação do condicionamento de força

Total de pontos	Classificação do condicionamento de força
48 – 60	Excelente
37 – 47	Boa
25 – 36	Média
13 – 24	Satisfatória
00 – 12	Fraca

Adaptado de Heyward (1997).

Tabela 5.1 – Número de repetições e percentual de 1 RM para o trabalho dinâmico

<b>Regime dinâmico</b>	<b>Repetições</b>	<b>Percentual de 1 RM</b>
Resistência de força	Superior a 15	Inferior a 65
Força explosiva	Inferior a 10	30 a 90
Força hipertrófica	6 a 12	67 a 85
Força máxima	Inferior a 6	Superior a 85

Adaptado de Uchida et al. (2008).

# Atividade

1. Execute e classifique o resultado de:

- a) 1 teste de força de resistência;
- b) 1 teste de força de potência.

2. Considere um indivíduo avaliado, com massa corporal de 80 Kg, cujos resultados de esforço (nº máximo de repetições e carga utilizada) estão expressos no quadro abaixo.

Exercício	Nº de repetições	Carga (Kg)
Supino Reto	10	48
Rosca Direta	7	30
Pulley (puxada – frente)	8	50
Leg 90º	11	100
Cadeira extensora	6	75
Cadeira flexora	8	45

- a) Calcule a força máxima (1 RM) do indivíduo em cada exercício;
- b) Calcule a força relativa para cada exercício;
- c) Classifique a força máxima geral do indivíduo avaliado.

**E POR HOJE,  
É SÓ!**

*Prof. Ademir Testa Junior – [ademirtj@gmail.com](mailto:ademirtj@gmail.com)*