

SILVA, Guilherme Barbosa da Cunha. Equação de Brzycki na predição de 1-RM na cadeira extensora unilateral. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar a capacidade de predição da força máxima da equação de Brzycki no exercício de cadeira extensora unilateral. Para isso participaram do estudo seis homens sedentários ou pouco ativos com idade $23,5 \pm 2,7$, massa corporal $78,7 \pm 7,8$, estatura $179 \pm 5,3$ e IMC $25,7 \pm 2,4$ que realizaram teste de uma repetição máxima e de carga submáxima com 80% de 1-RM. Para análise estatística dos dados foi utilizado o teste de *t* de *student* e a correlação de *Pearson*, sendo o nível de significância adotado de $P < 0,05$. Os resultados demonstraram não haver diferença significativa entre a carga máxima obtida no teste de carga máxima e a predita pela equação ($t = 0,79$). Além disso, houve uma forte correlação entre as cargas ($r = 0,95$). Com isso, foi concluído que a equação de Brzycki é capaz de prever a força máxima de um indivíduo e pode ser utilizada para a prescrição da intensidade de exercícios para membros inferiores.