**EFEITO AGUDO DA PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA, DIASTÓLICA E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA NOS TESTES DE 1RM E 5RM NO APARELHO LEG PRESS 45º EM MULHERES FISICAMENTE ATIVAS**

Tatiele Priscila da Silva Reis1, Franciel José Arantes2

E-mail: tatielly.pri@hotmail.com.br

1 Graduação em Educação Física Bacharel, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Educação Física, Patrocínio, Brasil; 2 Mestre em Ciências, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Educação Física, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** Os testes de força muscular são de extensa relevância para prescrição de exercícios de força (musculação), sendo alguns testes utilizados, como indispensáveis para verificar níveis de força muscular dos sujeitos, assim como para acompanhar o progresso de determinado período de treinamento. Apesar disso, pouco é conhecido sobre o estresse cardiovascular, que os testes para quantificação da intensidade do treino, podem provocar em mulheres em exercício de *Leg press 45º*. **Objetivo:** Verificar se existe diferença nas respostas cardiovasculares nos testes de uma repetição máxima (1RM) e cinco repetições máximas (5RM) em mulheres fisicamente ativas. **Metodologia:** A amostra foi composta por dez mulheres jovens entre 18 a 35 anos com experiência igual ou superior a seis meses na musculação. Todas voluntárias realizaram uma visita, sendo essa visita utilizada para aplicação de questionário e medidas básicas para caracterização da amostra além dos dois testes propostos (1RM e 5RM) no exercício para membros inferiores, *leg press* 45º. A ordem foi contrabalanceada e randomizada afim de evitar efeitos de aprendizado. O teste T studant para amostras dependentes foi utilizado. **Resultados:** Os valores da FC (1RM = 107,10 ± 16,25 bpm e 5RM = 116,50 ± 13,97 bpm; p = 0,005) e da PAS (1RM = 141,40 ± 11,56 mmHg e 5RM = 153,70 ± 14,60 mmHg; p = 0,001) foram diferentes entre os testes, porém os valores de PAD (1RM = 81,40 ± 7,00 mmHg e 5RM = 85,90 ± 4,43 mmHg; p = 0,08) não apresentaram diferença significativa. **Conclusão:** Conclui-se que a FC e PAS são diferentes entre os dois testes.

**Palavras-chave:** Esforço Físico. Sistema Cardiovascular. Mulheres

**Financiamento:** Não há financiamento.