**RELAÇÃO ENTRE A ÁREA DE SECÇÃO TRANSVERSA DO MÚSCULO, FORÇA MÁXIMA E RESISTÊNCIA DE FORÇA EM MULHERES JOVENS**

Amanda da Silva Araújo1, Franciel José Arantes2

E-mail: amandaaraujoifnmg@gmail.com

1 Graduanda, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Bacharelado em Educação Física, Patrocínio/MG, Brasil

2 Mestre em ciências, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Departamento de Educação Física, Patrocínio/MG, Brasil

**Introdução:** O treinamento de força tornou-se uma das formas mais usadas para melhorar a aptidão física e condicionamento de atletas, além de, produzir aumento da força muscular, massa magra e diminuição da gordura corporal. Sabendo que a intensidade é uma variável chave desse processo, é importante que investigações auxiliem o treinador a coletar essa informação, assim, utilizar métodos como a antropometria da região pode ser um fator a ser utilizado. **Objetivo:** Verificar se as medidas antropométricas podem ser correlacionadas com a força máxima e a resistência de força em mulheres jovens no exercício de cadeira extensora. **Metodologia:** A amostra foi composta por doze mulheres jovens com idade média de 25,92 ± 5,68 anos e praticantes de musculação. A antropometria da coxa direita, foi verificada por meio de uma fita métrica e por um adipômetro. Por meio de fórmulas conhecidas as variáveis de área total da coxa (ATCx), perímetro magro da coxa (PMCx), área magra da coxa (AMCx) e área gorda da coxa (AGCx) foram quantificadas. A força máxima dinâmica e a resistência de força foram avaliadas por meio do teste de uma repetição máxima (1-RM) e o teste de repetições máximas (nRM), no exercício cadeira extensora. **Resultados:** Os resultados demonstram haver uma correlação moderada (r = 0,40 – 0,69) entre a força máxima realizada no teste de 1-RM e as variáveis antropométricas da coxa (ATCx, PMCx, AMCx e AGCx), porém, entre o teste de nRM e as variáveis antropométricas os resultados demonstram haver uma correlação fraca (r = 0,20 – 0,39) (ATCx, PMCx, AMCx) ou quase inexistente (r = 0,00 – 0,19) (AGCx). **Conclusão:** Existe correlação moderada entre as variáveis antropométricas e a força máxima no teste de 1-RM, e uma correlação fraca ou inexistente entre o teste de nRM à 70% da carga máxima e as variáveis antropométricas da coxa.

**Palavras-chave:** Força muscular. Resistência de força. Antropometria.