

REPRODUTIBILIDADE DO TESTE DE 1RM: COMPARAÇÃO ENTRE INDIVÍDUOS COM E SEM EXPERIÊNCIA NO EXERCÍCIO DE AGACHAMENTO (APOIO UNIP)

Aluno: Vinícius Vieira Gomes da Silva

Orientador: Prof. Dr. Mauro Alexandre Benites Batista

Curso: Educação Física

Campus: Anchieta

O objetivo deste estudo foi conhecer o número de testes necessários para que indivíduos treinados e não treinados em força estabilizem os valores obtidos no teste de repetição máxima (1RM) realizado no exercício de agachamento. Participaram do estudo 10 sujeitos treinados em força (TF) (24,4±4,0 anos; 1,75±0,1 m; 82,8±21,5 kg) e 10 não treinados (NTF) (23,2±5,7 anos; 1,71±0,1 m; 71,9±16,1 kg). Todos realizaram quatro sessões de testes de 1RM de agachamento no aparelho Smith. As sessões foram realizadas em intervalos de uma semana. ANOVA para medidas repetidas com correção de Greenhouse-Geisser determinou que a carga média levantada no teste de 1RM aumentou significativamente entre sessões ($F(1,449;13,037) = 10,730$; $p = 0,003$) quando testados indivíduos NTF. O teste *post hoc*, com correção de Bonferroni, mostrou que na 4ª sessão de teste os sujeitos NTF apresentavam valores de 1RM consideravelmente maiores que os obtidos na 1ª sessão. Por outro lado, não foram encontradas diferenças significantes entre sessões ($F(1,764;15,879) = 2,607$; $p = 0,110$) quando testados indivíduos TF.

De acordo com esses dados, concluímos que a avaliação da força de membros inferiores por meio do teste de 1RM exige a realização de múltiplas sessões de testes quando são avaliados indivíduos não treinados em força. Porém, a avaliação dos indivíduos treinados pode obter valores confiáveis com apenas uma sessão de teste.