

398

**REPRODUTIBILIDADE DO TESTE DE UMA REPETIÇÃO MÁXIMA EM SUJEITOS SEDENTÁRIOS, ATIVOS E TREINADOS.** *Matheus Giacobbo Guedes, Carlos Leandro Tiggemann, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo deste estudo foi verificar a reprodutibilidade do teste de uma repetição máxima (1RM), em diferentes grupos de sujeitos, conforme seu histórico recente (12 meses) de prática de exercícios. Para tanto, participaram do estudo 30 sujeitos, com idades variando entre 18 e 34 anos, divididos em três grupos de dez sujeitos: sedentários (que não tivessem participando de nenhuma forma regular de exercícios físicos), ativos (que realizassem exercícios físicos pelo menos três vezes por semana, exceto treinamento com exercícios resistidos (TER)) e treinados (que realizassem TER regularmente, pelo menos três vezes por semana). Inicialmente os sujeitos foram submetidos a duas sessões de familiarização, e em seguida, a duas sessões de testes de força máximos (1RM1 e 1RM2) nos exercícios supino plano (SUP) e pressão de pernas 45° (LEG). Os exercícios foram randomizados entre os sujeitos e as sessões, o intervalo entre as tentativas foi de 3 a 5 minutos, e o número máximo de tentativas não ultrapassou a 5. O intervalo entre as sessões dos dois testes variou de 2 a 4 dias. A comparação entre os resultados dos testes e re-testes de 1RM em ambos os exercícios, nos respectivos grupos, foi feita através do teste t pareado, e a associação entre os testes pela correlação intraclasse (ICC), ambos com nível de significância igual a  $p < 0,05$ . Os resultados mostraram que apesar das correlações terem apresentado valores altos (de 0,922 a 0,997), os dados indicam haver diferenças significativas do 1RM1 para o 1RM2 no SUP nos grupos treinado e sedentário, bem como nos grupos ativo e treinado para o LEG. Além disso, variações individuais nos resultados entre 1RM1 e 1RM2 no LEG, foram de -5,6% (10 kg) a 22,5% (45 kg), e de 0% a 5,6% (4 kg) no SUP. Portanto, os resultados sugerem que a utilização de apenas um teste de 1RM parece não garantir a confiabilidade dos dados utilizados por pesquisadores e preparadores físicos na elaboração de seus métodos de treinamento e pesquisa.