

Anexo IV - Testes de repetições máximas

A carga de um treinamento de força pode ser prescrita por uma porcentagem específica de 1 repetição máxima ($x\%$ 1RM) ou por um específico número de Repetições Máximas (x RM) (TAN, 1999). É entendida por “ x RM”, a maior carga que pode ser levantada um determinado número “ x ” de vezes e por 1RM a maior carga que pode ser conduzida uma vez durante determinada tarefa ou tipo de levantamento de peso. 1RM é freqüentemente usada em estudos para estimar Força Dinâmica Máxima específica de um movimento (TAN, 1999). Embora muitos estudos que investigam o treinamento de força costumam utilizar-se de Testes de 1RM para determinação da força dinâmica máxima exercida por um indivíduo em determinado exercício, TAN (1999), admite que a prescrição de um treinamento por RM (a carga é ditada pelo número de repetições e não vice-versa) é superior ao uso da porcentagem de 1RM. Baseado em outros estudos, este autor considera que há no mínimo, quatro motivos para este fato:

A força varia cerca entre 10 a 20% no curso de um simples dia resultando em um variável número de repetições se uma porcentagem fixa de 1RM for prescrita. Assim, com RM, a carga pode ser aumentada quando um atleta está mais forte de modo que o número de repetições completadas não é modificado. Isso resulta, portanto, em maior controle sobre o número de repetições realizadas, reduzindo a chance de “sub” ou “superestimação” da zona de treinamento desejada.

- Diferenças interindividuais no número de repetições atingidas por uma porcentagem fixa de 1RM costumam ocorrer. Dessa maneira, a 70% de 1RM, um indivíduo pode executar 12 repetições, enquanto outro pode realizar 24. Resultando, portanto, em uma intensidade mais baixa não intencional para o segundo indivíduo.
- O número de repetições atingidas por uma específica porcentagem de 1RM varia de um músculo para outro. Grupos musculares pequenos tendem a executar poucas repetições. Conseqüentemente, se a porcentagem de 1RM for prescrita, um grupo muscular grande tenderá a executar maior número de repetições que o intencionado, ao passo que o inverso é verdadeiro para grupos musculares pequenos.
- Se a porcentagem de 1RM estiver sendo prescrita, há a necessidade de monitoração freqüente, especialmente para indivíduos não treinados, os quais tendem a obter rápidos ganhos. Por outro lado,

Anexo IV - Testes de repetições máximas (cont.)

quando RM são prescritas, os sujeitos simplesmente aumentam a carga sempre que excedem o fixado número de RM.

Desse modo, em virtude da necessidade de rígido controle sobre a carga máxima que um indivíduo pode suportar, bem como de monitoração freqüente sobre a mesma com a finalidade de comparação inter-sujeitos, a carga de x RM é um dado importante e que justifica a execução de testes de 10RM que será efetuado no presente trabalho.