

INFLUÊNCIAS DE CURTOS INTERVALOS NO TESTE DE 1RM

GILMAR SENNA, CREF-1-006256-G/RJ

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – RJ –
Brasil

ESTEVIÃO SCUDESE, CREF-1 028125-G/RJ

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – RJ –
Brasil

AYRTON MORAES RAMOS, CREF-001889-G/SE

Universidade Tiradentes – Aracaju – SE – Brasil

ESTÉLIO HENRIQUE MARTÍN DANTAS, CREF-1-00001-G/RJ

Universidade Tiradentes – Aracaju – SE – Brasil

INTRODUÇÃO: O teste de uma repetição máxima (1RM) é comumente utilizado como padrão ouro para a verificação da força muscular e recomendado pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2014). Atualmente, ele é definido como a máxima resistência que pode ser movimentada através da amplitude de movimento plena em uma execução controlada e com uma boa postura (ACSM, 2014). Entre diversas variáveis metodológicas, que podem influenciar a realização do teste de 1RM, o tempo de intervalo entre tentativas tem se destacado, devido às diferenciadas respostas a fadiga que podem causar no sistema neuromuscular (Senna et al., 2011; 2012). É recomendada a utilização de longos intervalos, como 3 a 5 minutos entre tentativas no teste de 1RM (ACSM, 2014). Em nossa revisão, apenas dois experimentos verificaram a diferença de distintos intervalos entre tentativas no teste de 1RM. Segundo Weir et al. (1994), não ocorrem diferenças significativas no desempenho entre 1, 2, 3, 5 e 10 minutos de intervalo entre tentativas repetidas do teste de 1RM no supino horizontal. Adicionalmente, Matuszak et al. (2003) observaram os efeitos de 1, 2, 3 e 5 minutos de intervalo entre tentativas repetidas do teste de 1RM no agachamento.

OBJETIVO: O objetivo deste estudo foi verificar a influência de um curtíssimo tempo de intervalo (20 segundos) no teste de 1RM.

MÉTODOS: Dezoito homens treinados ($27,95 \pm 4,25$ anos; $81,00 \pm 9,21$ kg; $174,62 \pm 3,34$ cm; $9,83 \pm 2,43\%$ de gordura; força relativa no supino horizontal: 1.33 ± 0.11 kg/kg da massa corporal) realizaram inicialmente dois testes de 1-RM separados por 48 a 72 horas. Logo após, o procedimento experimental foi dividido em 2 visitas, onde o indivíduo realizava duas tentativas de 1-RM com um distinto tempo de intervalo a cada dia de coleta (20 ou 60 segundos).

RESULTADOS: O Cochran Q não apresentou diferenças significativas ($p > 0,05$) na capacidade para repetir uma 1RM após 20 ou 60 segundos de intervalo de descanso ($p = 1,00$). Apenas, 2 de 36 avaliações de 1RM nas segundas séries testados, não reproduziram o teste durante os distintos intervalos (sempre uma não conclusão nos intervalos de 20 ou 60 segundos) (Figura 1). Nenhum dos sujeitos falhou a sua primeira tentativa para todos os intervalos testados.

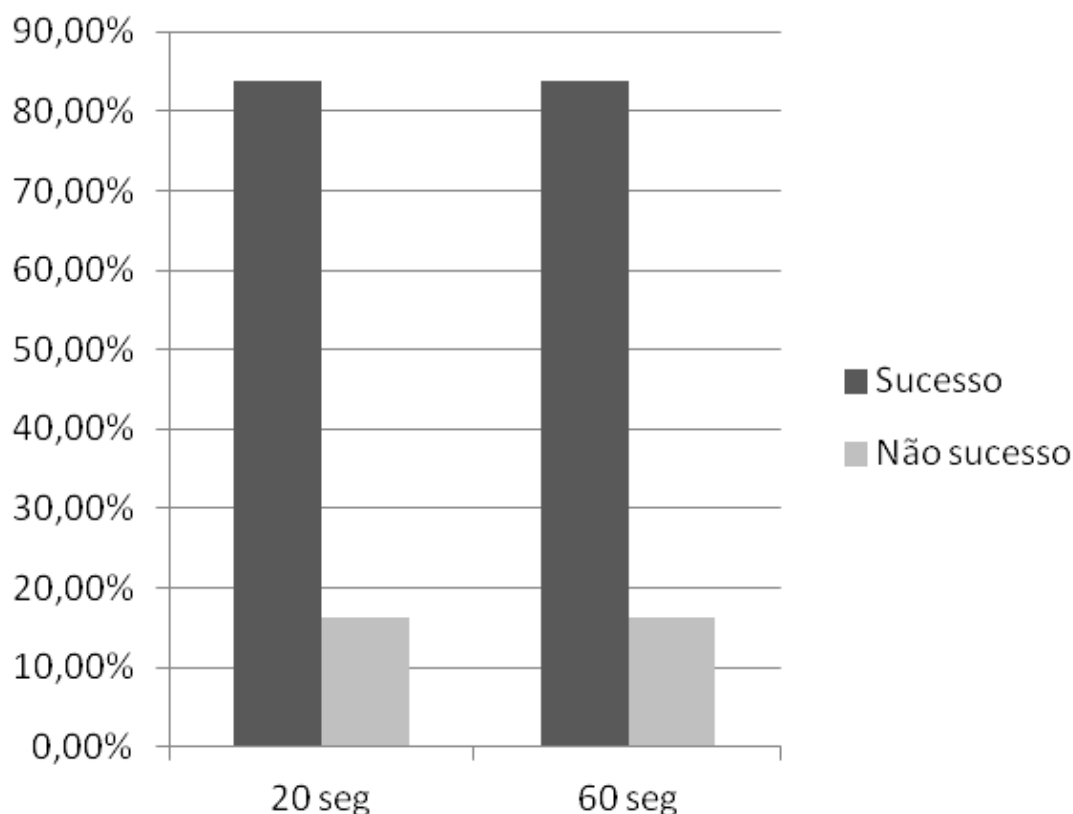


Figura 1. Resultados de diferentes intervalos em duas tentativas para 1RM no exercício de supino horizontal. Nenhuma diferença significativa foi encontrada entre todas as diferentes tentativas ($p = 1,00$)

CONCLUSÃO: Em conclusão, se os objetivos individuais do teste ou treinamento estão associados à manutenção de duas séries subsequentes com cargas de 1-RM, o tempo de intervalo não afeta a realização da segunda tentativa do teste de 1-RM. Pois, os principais achados do nosso estudo apontam que mesmo com intervalos curtíssimos de recuperação ocasionam a manutenção da tentativa (ou série) subsequente. Em nossos resultados não foram verificadas diferenças significativas na capacidade de gerar força máxima em duas tentativas separadas por curtíssimos ou curtos intervalos (20 ou 60 segundos).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. American College of Sports Medicine. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 9th edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
2. MATUSZAK, M. E.; FRY, A. C.; WEISS, L. W.; IRELAND, T. R.; MCKNIGHT, M. M. Effect of Rest Interval Length on Repeated 1 Repetition Maximum Back Squats. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v.17, n. 3: p. 634-637, 2003.
3. SENNA, G.; WILLARDSON, J. M.; DE SALLES, B.F.; SCUDESE, E.; CARNEIRO, F.; PALMA, A.; SIMÃO, R. The effect of rest interval length on multi and single-joint exercise performance and perceived exertion. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 25, n. 11: p. 3157–3162, 2011.
4. SENNA, G.; FIGUEIREDO, T.; SCUDESE, E.; BAFFI, M.; CARNEIRO, F.; MORAES, E.; MIRANDA, H.; SIMÃO, R. Influence of different rest interval length in multi-joint and single-joint exercises on repetition performance, perceived exertion, and blood lactate. **Journal of Exercise and Physiology**, v. 15, n. 3: p. 96-106, 2012.
5. WEIR, J. P.; WAGNER, L. L.; HOUSH, T. The effect of rest interval length on repeated maximal benchpresses. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 8, n. 1: p. 58-60. 1994.