

NÚMERO DE SESSÕES NECESSÁRIAS PARA FAMILIARIZAÇÃO DO TESTE DE 1RM EM INDIVÍDUOS RECREACIONALMENTE TREINADOS EM FORÇA

ESTEVÃO SCUDESE, CREF-1 028125-G/RJ

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

GILMAR SENNA, CREF-1-006256-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

ROBERTO SIMÃO, CREF-2486-G/RJ

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

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

Universidade Tiradentes – Aracaju – SE – Brasil

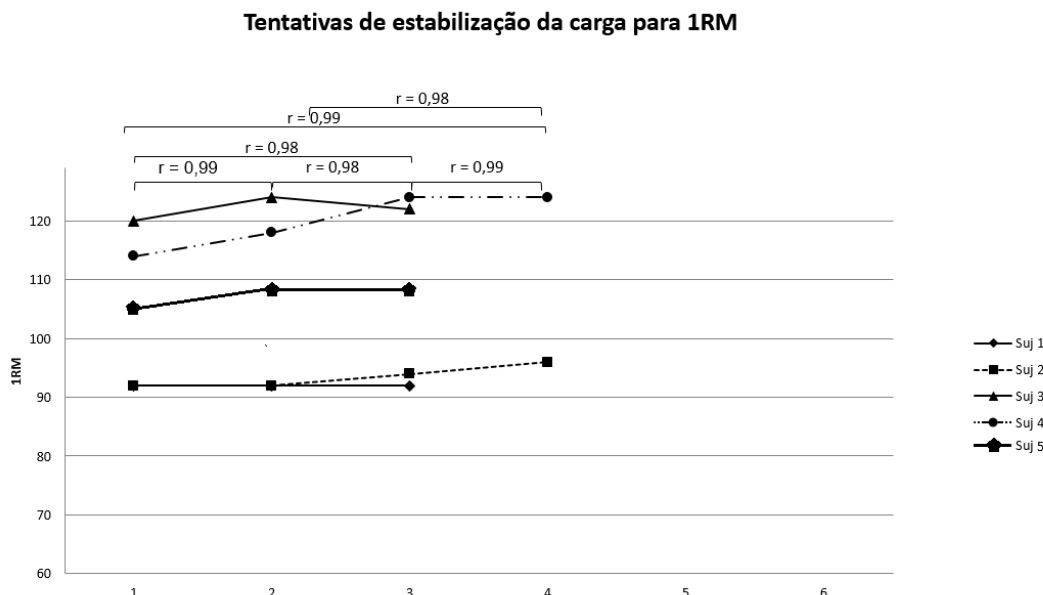
INTRODUÇÃO: Familiarização é uma estratégia utilizada a fim de eliminar qualquer efeito de aprendizado durante a coleta de dados ao longo de um experimento, através da realização de sessões prévias similares aos procedimentos dos testes (Moiret al., 2005; McCurdy et al., 2008). Especificamente, Ploutz-Snyder et al, (2001) demonstrou em seu experimento que diferentes populações (mulheres jovens vs. idosas) necessitaram de distintas estratégias de familiarização para obtenção fidedigna da carga máxima (três vs. oito visitas). Em contraste, Levinger et al., (2009) demonstrou que uma sessão de familiarização foi suficiente para se estabelecer excelente correlação em testes de 1RM em sete diferentes exercícios testados tanto para homens quanto para mulheres destreinados.

OBJETIVO: Investigar o número necessário de sessões de familiarização para obter altos índices de correlação entre o teste e reteste no supino horizontal (SH) para cargas de 1RM em jovens recreacionalmente treinados.

METODOLOGIA: Cinco homens ($82,5 \pm 8,61$ kg; $1,75 \pm 0,05$ m; $25 \pm 4,39$ anos) avançados em treinamento de força (força relativa $> 1,25$ kg·m⁻¹) no mínimo de 2 anos de experiência, realizaram sessões de teste de carga para o exercício SH livre com intervalos de 72 a 96 horas entre as visitas. O número de sessões necessárias foi encerrado a partir da repetição da carga em duas visitas consecutivas, ou quando houve decréscimo de carga em comparação a última visita (Ploutz-Snyder et al, 2001).

RESULTADOS: Elevados índices da correlação de Pearson foram verificados desde a primeira até a última sessão para cada indivíduo ($R > 0,98$). Devemos salientar, que da primeira para a segunda visita a correlação foi de $R = 0,99$ evidenciando grandes índices de correlações entre teste e reteste de 1RM para indivíduos treinados.

Figura1.



CONCLUSÃO: Parece que indivíduos treinados em força não necessitam de sessões adicionais de familiarização além de teste e reteste para estabilização da carga de 1RM no SH.

Palavras chave: exercício resistido; força muscular; levantamento de peso.

REFERÊNCIAS:

1. BERGER, R. A. Effect of varied weight training programs on strength. **The Research Quarterly**, v: 33 p: 168-181, 1962.
2. MCCURDY, K.; LANGFORD, G.; JENKERSON, D.; DOSCHER, M. The validity and reliability of 1RM bench press using chain loaded resistance. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v: 22 p: 678-683, 2008.
3. MOIR, G.; SANDERS, R.; BUTTON, C.; GLAISTER, M. The influence of familiarization on the reliability of force variables measured during unloaded and loaded vertical jumps. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v: 19 p: 140-145, 2005.
4. PLOUTZ-SNYDER, L. L. & GIAMIS, E. L. Orientation and familiarization to 1RM strength testing in old and young women. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v: 15 p: 519-523, 2001.
5. LEVINGER, I.; GOODMAN, C.; HARE, D. L.; JERUMS, G.; TOIA, D.; SELIG, S. The reliability of the 1RM strength test for untrained middle-aged individuals. **Journal of Science and Medicine in Sports**, v: 12 p: 310-316, 2009.