

REVISÃO SOBRE O PROTOCOLO DE 1RM UTILIZADO NA LITERATURA CIENTÍFICA

Pesquisador(es): PADOIN, Susana; SBEGHEN, Mônica Raquel; ZAWADZKI, Patrick.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O teste de uma repetição máxima (1RM) consiste em um protocolo simples, prático e de baixo custo. No entanto, a literatura traz uma ampla diversidade a respeito desse teste e seus minuciosos detalhes. Em razão disso, instigou-se a realização do estudo, com o objetivo de revisar os protocolos de 1RM e seus componentes. Dessa forma, foi realizada a busca de artigos nas bases de dados eletrônicas SciELO e Google Acadêmico entre 2005 e 2017. As palavras-chave utilizadas foram: "repetição máxima", "protocolo de 1RM" e "teste de 1RM". Foram excluídos os artigos cujo os participantes apresentassem quaisquer lesões osteomioarticulares ou doenças. Foram encontrados 22 estudos, sendo 20 brasileiros, um francês e um americano. Os participantes selecionados foram crianças, jovens e adultos, sedentários, atletas e sujeitos ativos. A maioria já estava familiarizado com os exercícios. Constatou-se que a maioria dos estudos apresentou aquecimento geral no pré-teste para determinação de 1 RM; intervalo de descanso entre as tentativas oscilou de 30 segundos a seis minutos; as tentativas para encontrar a carga equivalente a 1 RM, variou entre duas e seis; e os exercícios escolhidos para determinar 1 RM compreendeu membros superiores e inferiores, como por exemplo, supino reto, inclinado e declinado, puxada frente, rosca direta, tríceps, voador, leg press, agachamento guiado, cadeira extensora e mesa flexora. Conclui-se que, pese sua grande aplicabilidade, ainda faltam evidências suficientes em razão do baixo peso amostral utilizados nos estudos e da grande variedade procedimental.

Palavras-chave: Protocolo 1RM. Força Máxima. Aptidão Física. Avaliação Física.

E-mails: susanapadoin@hotmail.com