

O teste de uma repetição máxima (1 RM) tem sido amplamente utilizado na investigação científica do treinamento de força. Contudo, alguns estudos observaram difícil reprodutibilidade para esse teste em idosos, quando não são observados cuidados metodológicos como: familiarização, controle da velocidade de execução e número limitado de tentativas. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a reprodutibilidade do teste de 1 RM. Vinte homens idosos (65 ± 5 anos) saudáveis, sem nenhum treinamento físico sistemático e regular participaram como amostra. O teste de 1 RM foi realizado nos exercícios de supino reto e extensão de joelhos. Foram realizados 2 testes, separados por 4 semanas. Os procedimentos para a realização do teste incluíram 1 sessão de familiarização 48 horas antes do primeiro teste. Após 48 horas do primeiro teste de 1RM foi aplicado o instrumento da dor muscular tardia (DMT) na forma de escala adaptada (Likert de 10 pontos). Os resultados demonstraram que houve correlação significativa entre os testes com $r = 0,99$ e $0,97$ para a extensão de joelhos e supino, respectivamente ($p < 0,0001$) e $ICC = 0,99$ para ambos os exercícios. Com relação à escala de dor, a opção nenhuma sensação de DMT, obteve a unanimidade das respostas. Nosso estudo demonstrou que o teste de 1 RM é altamente reprodutível e sugere que após 48 horas da execução do mesmo esse teste não resulta em qualquer sensação subjetiva de DMT.