

DESEMPENHO NO TESTE DE AÇÃO VOLUNTÁRIA MÁXIMA DINÂMICA DE SUPINO COM RESTRIÇÃO DE *FEEDBACK* VISUAL

Rodrigo Pereira^{1,4}, Marcio Cunha⁶, Elda Medeiros⁶, Gorette Reis⁶, Fabrício Madureira^{1,2}, Dilmar Pinto Guedes JR^{1,3,4}.

FEFIS/UNIMES¹; UNIP²; UNISANTA³ - SANTOS/SP. CEFE/ICS⁴. SÃO PAULO – BRASIL
UNICEUMA⁶ – São Luis/MA - Brasil. Email: rodrigopereirads@hotmail.com

Introdução: Durante um teste para avaliar o desempenho específico, a exclusão do campo de informações visuais, pode vir a tornar os sujeitos mais suscetíveis a auto-percepção, as informações provenientes deste sistema são integradas e processadas no sistema nervoso central, especificamente no córtex cerebral, tronco cerebral e cerebelo, os quais se encarregam do planejamento e execução dos atos motores (Oliveira & Barreto, 2005). Manipulações deste tipo de informação poderiam influenciar de forma positiva ou negativa o desempenho de esportistas. O aparelho supino reto é o meio mais utilizado para mensurar força máxima de membros superiores, através da ação voluntária máxima dinâmica (AVMD), diferentes estudos comprovam a eficiência deste tipo de avaliação (Simão et al, 2003; Souza Junior, 2005; Pereira et al, 2006; Guedes Jr, 2006). Variados fatores podem interferir no desempenho neste tipo de teste, entre eles a familiarização na execução da tarefa (Gurjão et al, 2005), análise da zona alvo de treinamento (Borges et al, 2007) e restrição de informações visuais (Vilarinho et al, 2006). Com relação a interação entre as informações visuais e o sistema muscular, ainda são limitados os estudos que investiguem o efeito desta restrição no desempenho de atletas. **Objetivo:** analisar o desempenho no teste de ação voluntária máxima dinâmica de supino reto com e sem restrição de feedback visual. **Metodologia:** Foram avaliados 10 voluntários da cidade de São Luis no Maranhão com média de 27,48 (9,78) anos. Sendo quatro indivíduos não praticantes de musculação e seis praticantes de treinamento de força a mais de 6 meses em programas de musculação. Os indivíduos foram submetidos a 2 sessões de testes para análise de carga necessária para a execução de 1 AVMD de Supino Reto (Fleck & Kraemer, 1999). Todos os voluntários foram induzidos primeiro a realizar o protocolo de 1 AVMD tradicional, com no máximo de 5 tentativas para atingir a carga máxima dinâmica. Após intervalo de 120 minutos todos realizaram novamente o protocolo inicial, entretanto, com uma venda nos olhos. **Análise estatística:** Após a confirmação da normalidade dos dados optou-se utilizar o Teste T Student para grupos pareados. **Resultados:** ver tabela 1.

Tabela 1: Carga máxima dinâmica executada no supino reto com e sem o uso de restrição visual

	S/Venda	C/Venda
MÉDIA	59,4kg	65,6kg*
D.P.	24,35kg	25,91kg

Os resultados estão em forma de média e desvio padrão (D.P.) em kg. Sem venda (S/Venda) com venda(C/Venda) * $P \leq 0,000$ indica diferença estatística significativa entre as variáveis.

Conclusão: O uso da venda obteve resultados estatisticamente significativos em relação ao protocolo de avaliação tradicional, desta forma, neste experimento observou-se que a privação de informações visuais pode maximizar a ação do sistema muscular.