

RELAÇÃO ENTRE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES E DESEMPENHO NA MODALIDADE TIRO COM ARCO

Lucas DAMIANI¹, Wallace SILVA¹, Rauno SIMOLA², Hugo MARTINS-COSTA¹

1- Departamento de Educação Física – PUC-MG, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil

2- Universidade Estadual de Minas Gerais – UEMG, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil

e-mail: damianilucas23@gmail.com

Introdução: O desempenho da força muscular tem sido associado com o desempenho específico de várias modalidades esportivas. Entretanto, ainda não é claro na literatura qual a relação entre a força muscular e o desempenho na modalidade Tiro com Arco (TA). O entendimento sobre a relação entre a força muscular de diferentes segmentos corporais com o desempenho específico no TA poderia fornecer informações relevantes para o treinamento direcionado à modalidade. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi analisar a associação entre a força de membros superiores e o desempenho específico do TA. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 20 indivíduos (6 do sexo feminino e 14 do sexo masculino), federados e participantes de competições oficiais de TA no ano de 2019. Por meio de um dinamômetro, foram realizados testes de contração isométrica voluntária máxima (CIVM) para avaliação da força dos abdutores de ombros, adutores de escápula e flexores de dedos. A CIVM dos flexores de dedos foi avaliada em um teste de preensão manual. A CIVM dos adutores da escápula foi avaliada através de um teste de dinamometria escapular, com os ombros abduzidos a aproximadamente 90° e cotovelos flexionados. Para avaliação da CIVM dos abdutores de ombro, a articulação escapulo-umeral foi mantida na posição de 90° de abdução. Adicionalmente, foi realizado um teste de resistência de força para os abdutores de ombro, no qual os sujeitos deveriam sustentar uma resistência correspondente a 50% daquela alcançada durante a CIVM para o mesmo grupo muscular durante o maior tempo possível. O critério utilizado para interrupção do teste de resistência de força foi uma alteração maior ou menor que 5° do ângulo de sustentação do membro superior na posição de 90°. O desempenho específico no TA foi avaliado por meio da pontuação dos sujeitos em uma prova oficial da modalidade. Para análise da correlação entre as variáveis foi utilizado o teste Spearman, com significância de $p < 0,05$. **Resultados:** O desempenho do TA se correlacionou positivamente com a força de flexores de dedos ($\rho = 0,550$; $p < 0,05$) e adutores de escápula ($\rho = 0,518$; $p < 0,05$). Já nos testes de resistência de força na abdução de ombros ($\rho = 0,353$; $p > 0,05$) e de força máxima de abdução do ombro ($\rho = 0,338$; $p > 0,05$) não foram encontrados valores significativos quando correlacionados ao desempenho do TA. **Conclusões:** Os resultados obtidos indicam que apenas os valores de força máxima dos flexores dos dedos e força máxima de adutores da escápula apresentam associação com desempenho no TA, sendo que a magnitude das correlações foi moderada. Tais achados sugerem que o desempenho específico do TA é pouco influenciado pela capacidade motora força muscular.

Palavras chaves: Tiro com Arco, Força muscular, Desempenho esportivo.