XXV Congresso de Iniciação Científica da Unicamp

18 a 20 Outubro Campinas | Brasil

REPRODUTIBILIDADE DO RAST TESTE PARA O RUGBY EM CADEIRA DE RODAS.

Inaene S. Magalhães*, Luis G. Pena, José I. Gorla.

Resumo

Criado na década de 70 por pessoas que não podiam praticar Basquete em Cadeira de Rodas por causa de um maior comprometimento motor (tetraplegia, sequelas de poliomielite, quadri-amputados) o Rugby em Cadeira de rodas (RCR) vem ganhando destaque ao longo das competições. E assim como em muitos esportes coletivos a capacidade anaeróbia é muito importante para o desempenho dentro de quadra, a qual é caracterizada pela capacidade de regenerar ATP a partir de fontes não advindas das mitocôndrias. E um dos principais métodos de avaliação dessa capacidade, o RAST TEST (running anaerobic sprint test) ou, em português, teste de tiros em velocidade de corrida anaeróbica, que no caso do RCR, é realizado por meio de dez tiros de vinte metros com seis segundos de pausa entre cada estímulo (protocolo de vinte metros, adaptado). Portanto, o presente estudo visa a reprodutibilidade do Rast Test (Running Anaerobic Sprint Test) para o RCR com o time da ADEACAMP que treina na Faculdade de Educação Física da UNICAMP (FEF) pelo projeto de Extensão da própria faculdade.

Palavras-chave: Rugby em Cadeira de Rodas (RCR), Rast Test, potência anaeróbica.

Introdução

A realização de testes que visam mensurar muitas das capacidades físicas (velocidade, força, resistência e flexibilidade) e habilidades motoras também acontecem em esportes adaptados para otimizar o treinamento e rendimento em busca de melhores resultados não só dentro de quadra, como na vida cotidiana do atleta. O Rugby em Cadeira de rodas é caracterizado como um esporte que envolve muitos sprints, bloqueios e passes, provenientes do metabolismo anaeróbio e aeróbio por gerar adaptações que possibilitem recuperações e otimizar a ressíntese de ATP.

O presente estudo tem por objetivo avaliar a reprodutibilidade do Rast teste para o RCR.

Resultados e Discussão

O Rast test foi realizado durante os treinos de RCR, em três momentos:

1. Controle: avaliar os ganhos dos períodos de preparação geral e específica, realizado no começo do mês de Março (1º Rast);
2. Pré-competitivo: antes de uma competição, avaliar os ganhos do período pré-competitivo, realizado no mês de Julho (2º Rast);
3. Pós-competitivo: avaliar o desempenho no período de transição, realizado no mês de Setembro (3º Rast);

Figura 1. Potência máxima em cada teste.

O gráfico (Figura 1) mostra os resultados da potência máxima ($Potência (w) = (Peso (Kg) \times distância^2 (m))/tempo^3 (s)$) de todos os indivíduos nos três testes, 1º Rast, 2º Rast e 3º Rast, calculada a partir do melhor tempo de cada indivíduo entre as dez corridas. Na análise percebe-se que a potência máxima aumentou, menos o indivíduo 1 que passou por um problema de saúde, e a maior diferença está entre o primeiro e o segundo teste, ou seja, melhora no desempenho pré-competição.

Conclusões

Com dados coletados não é possível a reprodutibilidade do Rast teste, porque as coletas foram feitas em momentos diferentes da periodização no RCR. Para estudos futuros, buscar, por meio dos resultados do Rast teste, descrever a potência anaeróbia fazendo correlação com a classificação funcional de cada atleta.

Agradecimentos

Agradeço ao CNPq e PIBIC pela bolsa concedida.