



B0087

DETERMINAÇÃO DA POTÊNCIA ANAERÓBIA EM ESFORÇOS MÁXIMOS (ALL-OUT) A PARTIR DA MENSURAÇÃO DE FORÇA E VELOCIDADE EM UM SISTEMA DE CAPTAÇÃO DE SINAIS NO EXERCÍCIO RESISTIDO

Matheus Ubirajara Antunes Loureiro (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Claudio Alexandre Gobatto (Orientador), Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp - Limeira - FCA, UNICAMP

Na década de 70, o Wingate Institute desenvolveu um protocolo capaz de estimar a potência anaeróbia por meio de medidas de força e velocidade durante *all-out* em ciclo-ergômetro. Contudo, ao transpor este procedimento para a aplicação em atletas de diferentes modalidades, como de exercício resistido, percebemos que a falta de especificidade mecânica é um fator interveniente nesta avaliação. Assim, o objetivo da presente pesquisa foi de verificar a possibilidade de se determinar a potência anaeróbia em *all-outs* de 15 e 30s para exercício resistido de supino reto. Um voluntário do sexo masculino realizou dois testes de *all-outs* (15s e 30s) num aparato de supino reto integrado a um sistema de captação de sinais por *strain gages*. Os valores da de potência mínima (P_{min}), média (P_{med}), máxima (P_{max}) e índice de fadiga (IF) para os primeiros *all-outs* de 15s vs 30s foram respectivamente de: $P_{min} = 78,2$ vs $71,1$; $P_{med} = 127,9$ vs $125,9$; $P_{max} = 160,3$ vs $156,7$; e $IF = 51,2$ vs $54,6$. Apesar do experimento piloto ter sido realizado com apenas um indivíduo, não tendo assim poder estatístico, observamos valores semelhantes entre os parâmetros obtidos pelos *all-outs* com diferentes durações. Desta forma, o aparato proposto no presente projeto parece ser um bom indicador de potência anaeróbia para exercício resistido de supino reto em *all-out* de 15 e 30s.

Supino reto - Potência anaeróbia - All out