

174- COMPARAÇÃO DA FORÇA DE PRENSÃO MANUAL COM E SEM PAUSA APÓS UMA SUBIDA DE ESCALADA INDOOR ESTILO TOP ROPE

NATÁLIA MACIEL SILVA, PEDRO DE SOUSA CARVALHO, ALEX NASTRINI RODRIGUES, THALES TEIXEIRA BIANCHI, WAGNER ZEFERINO DE FREITAS

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Muzambinho – Minas Gerais – Brasil
nataliamaciel.edf@hotmail.com

The rise in the sport is held in indoor concrete walls with holds resin. The aim of this study was to compare the strength of the handgrip with and without a pause after climbing indoor rock climbing. The sample was composed of seven practicing indoor climbing, beginners, age 11.3 ± 0.85 years, height 153.9 ± 10.2 , and body mass 43.9 ± 10.4 . At the end of this study it was found that despite the strength levels were reduced in both tests, this test was only significant in the grip without pause. One can assume that through passive interruption was possible to recover energy reserves (phosphocreatine).

Introdução: a escalada na modalidade indoor é realizada em muros de concretos com agarras de resina e são utilizadas para realização de atividades recreativas, treinamento e competições. Objetivo: o objetivo do estudo foi comparar a força da prensão manual com e sem pausa após uma subida de escalada indoor estilo Top Rope. Metodologia: A amostra foi composta por 7 praticantes de escalada indoor, iniciantes, da equipe do Colégio Lyceu/FAET de Muzambinho/MG com idade $11,3 \pm 0,85$ anos, estatura $153,9 \pm 10,2$; e massa corporal $43,9 \pm 10,4$. A massa corporal e a estatura foram mensuradas seguindo-se os procedimentos propostos por Fernandes Filho (2003). A parede de escalada possuía nove metros de altura,

agarras artificiais em uma via pré-determinada. O experimento foi dividido em dois momentos: 1º dia (PMSP): realizou-se o teste de prensão manual (TPM) em kg, com um dinamômetro Saehan-SH5002, em seguida os praticantes subiram e desceram individualmente na parede. Imediatamente ao chegar ao chão foi realizado novamente o TPM; 2º dia (PMCP): foram realizados os mesmos procedimentos do 1º dia. No entanto, após subirem e descerem individualmente a parede aguardou-se 5 minutos para realização do TPM. Fez-se uso da estatística descritiva, do teste de Kolmogorov-Smirnov e do teste t para amostras pareadas. Resultados: no PMSP obtiveram-se os seguintes valores no TPM no pré e pós-teste respectivamente para a mão direita $46,1 + 14,7$ e $38,9 + 11,7$ ($p=0,012$); e para mão esquerda $40,1 + 11,5$ e $35,7 + 10,8$ ($p=0,048$). No PMCP os valores de TPM para pré e o pós-teste sequencialmente foram: mão direita $50,7 + 21,1$ e $47,1 + 23,1$ ($0,094$); para a mão esquerda $44,3 + 18,1$ e $41,4 + 16,8$ ($0,172$). Conclusão: ao final deste estudo verificou-se que apesar dos níveis de força sofrerem uma redução em ambos os testes, esta somente foi significativa no PMSP. Pode-se, portanto, supor que através da pausa passiva foi possível recuperar as reservas energéticas (fosfocreatina).