

EFEITO DE UM TREINAMENTO POR REALIDADE VIRTUAL NO DESEMPENHO FUNCIONAL EM TESTE DE SALTO

V. A. Teixeira, I. Froes, T. M. Queiroz, M. A. Donzeli, D. F. M. Lobato, D. Bertoncetto

Introdução: A realidade virtual é um novo recurso utilizado na reabilitação, que promete melhorar o desempenho funcional, incluindo força e potência, através do fornecimento de estímulos pelo jogo. **Objetivo:** Comparar o efeito de um protocolo de treinamento, utilizando um jogo virtual, no desempenho funcional no triple hop test. **Métodos:** Participaram deste estudo 37 voluntárias divididas em dois grupos: 1) grupo de voluntárias submetidas ao treinamento virtual utilizando o jogo Your Body Shape Fitness Evolved 2012™, em ambiente XBOX360/Kinetic™ (GV, n=20) e 2) grupo de voluntárias sem qualquer intervenção - grupo controle (GC, n=17). Os grupos foram avaliados e reavaliados após 8 semanas quanto ao desempenho funcional em força e potência no triple hop test, comparando a média da distância saltada em 3 tentativas válidas. Após análise quanto à distribuição estatística e variabilidade, os resultados pré-intervenção e pós-intervenção foram comparados por meio do teste t de Student para amostras dependentes (análise intragrupos), enquanto as variações pré e pós intervenção (efeito das intervenções) foram comparadas entre os grupos por meio do teste t de Student para amostras independentes ($\alpha=5\%$). **Resultados:** Não houve diferenças entre os grupos em relação à idade ($p=0,37$), massa corporal ($p=0,37$), estatura ($p=0,79$) e índice de massa corporal ($p=0,32$). Houve melhora da distância saltada no GV ($p<0,001$), porém não no GC ($p=0,87$). O efeito da intervenção no GV foi significativamente superior à variação ocorrida no GC ($p<0,001$). **Conclusão:** O treinamento virtual foi efetivo para a melhora do desempenho funcional em força e potência no triple hop test.