

## TREINAMENTO POR REALIDADE VIRTUAL MELHORA O DESEMPENHO FUNCIONAL NO SHUTTLE RUN

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

**Introdução:** O uso da realidade virtual na reabilitação parece promissor para a melhora da funcionalidade. Entretanto, seus resultados necessitam de melhor documentação. **Objetivo:** Investigar o efeito de um protocolo de treinamento virtual no desempenho funcional no teste shuttle run. **Métodos:** Participaram deste estudo 37 mulheres saudáveis e ativas, sem disfunção musculoesquelética nos membros inferiores, divididas aleatoriamente em dois grupos: 1) submetido ao treinamento virtual utilizando o jogo Your Body Shape Fitness Evolved 2012™ - XBOX360/Kinetic™ (GV, n=20, 21,95±2,72 anos; 61,45±10,15 kg; 1,61±0,05 m; 23,53±3,31 kg/m<sup>2</sup>) e 2) não submetido a qualquer intervenção - grupo controle (GC, n=17, 21,18±2,35 anos; 58,96±5,98 kg; 1,62±0,07 m; 22,55±2,52 kg/m<sup>2</sup>). Os grupos foram avaliados e reavaliados após 8 semanas quanto ao desempenho funcional em agilidade no teste shuttle run, comparando a média de tempo de 3 tentativas válidas. Os dados antropométricos e demográficos foram comparados por meio do teste t-Student para amostras independentes. Os resultados pré-intervenção e pós-intervenção foram submetidos à análise de variância com dois fatores (GRUPO e PERÍODO) e, quando necessário, comparados pelo teste post-hoc de Tukey ( $\alpha=5\%$ ). **Resultados:** Não houve diferenças entre os grupos quanto a idade ( $p=0,37$ ), massa corporal ( $p=0,37$ ), estatura ( $p=0,79$ ) e índice de massa corporal ( $p=0,32$ ). Foram observados efeitos significativos para os dois fatores ( $p<0,001$ ) e interação GRUPO X PERÍODO significativa ( $p<0,001$ ). Houve melhora do desempenho funcional tanto no GV ( $p<0,01$ ) quanto no GC ( $p<0,05$ ), com efeito da intervenção significativamente superior no GV ( $p\leq 0,01$ ). **Conclusão:** O treinamento virtual foi efetivo para a melhora do desempenho funcional em agilidade.