

CAPITULO I – INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

O teste Wingate (WAnT) tem sido amplamente utilizado para a avaliação do desempenho anaeróbio, por se tratar de um teste não invasivo, de fácil aplicabilidade, validade, com alta reprodutibilidade e por poder ser administrado em diversos segmentos populacionais, incluindo crianças e populações especiais.

O teste consiste num esforço maximal de 30 segundos, realizado num ciclo ergómetro com uma carga proporcional (75 g/kg) à massa corporal do indivíduo. A realização do teste fornece alguns importantes indicadores do desempenho anaeróbio, tais como a potência máxima, potência média, índice de fadiga e trabalho total, para além de possibilitar a identificação do momento em que a potência máxima é atingida.

A administração de qualquer teste requer padronização, a qual pode ser facilitada ao conhecer os principais factores que o podem afectar. Atendendo à necessidade de criar bases para a validação do teste, é necessário ter em atenção alguns factores que podem influenciar o desempenho no WAnT, como por exemplo a motivação.

Segundo Bar-Or (1987, in Maud, et al., 1989), a motivação representa um papel preponderante num teste desta natureza, uma vez que, consoante a motivação que for dada aos sujeitos, esta irá reflectir-se nos resultados obtidos de potência máxima e potência média. É, portanto, importante saber se a performance no WAnT é afectada por manipulações ambientais que podem modificar a motivação.

Usualmente, o investigador fornece encorajamento verbal para aumentar a validade do teste, encorajando o indivíduo a ignorar o desconforto do exercício, para adiar o final do teste, e induzindo-o à obtenção de um esforço maximal (Moffatt, et al., 1994). Esta é uma característica comum da maioria dos testes maximais, tal como o WAnT. Mesmo sabendo que o encorajamento verbal é um factor de motivação extrínseca, e que apesar do protocolo do WAnT recomendar o seu fornecimento, não existe uma padronização dos procedimentos do encorajamento verbal, parecendo ser difícil assegurar que as condições ambientais que podem afectar a motivação sejam consistentes, o que pode influenciar os resultados obtidos, provendo-os de validade.

Apesar da utilização do encorajamento ser um procedimento comum na avaliação da capacidade funcional, este é um tema ainda pouco investigado, dado

terem sido realizados poucos estudos para aferir os seus efeitos, e aqueles até hoje efectuados, não forneceram detalhes suficientes sobre o procedimento de encorajamento seguido, não se sabendo bem como, de que forma, e até que ponto o encorajamento verbal influencia o desempenho. Para além do mais, até à data, não foi realizada qualquer investigação que tivesse como objectivo avaliar os efeitos do encorajamento no desempenho anaeróbio - os estudos levados a cabo incidiram somente sobre a avaliação do VO_{2max} e da força muscular - , não havendo também qualquer estudo que avaliasse os efeitos do encorajamento verbal contínuo. Deste modo, podemos concluir que a investigação acerca da influência do encorajamento no desempenho anaeróbio não tem sido uma preocupação nestes últimos anos, e, por enquanto, é um desafio que permanece por resolver.

Por outro lado, ao analisarmos a literatura disponível, podemos verificar as incertezas e contradições quando se trata do papel do encorajamento no desempenho dos indivíduos. Enquanto que investigadores (Johansson et al., 1983; McNair et al., 1996; Peacock et al., 1981; Moffatt et al., 1994; Chitwood et al., 1997; Andreacci et al., 2002; Bickers, 1993; Downing e Keating, 2003; e Matheson et al., 1991) verificaram que o encorajamento induz uma melhoria no desempenho, outros (Butts et al., 1982; Campenella et al., 2000; Rube e Secher, 1981) reportaram que o encorajamento não influencia a performance.

Desta forma, torna-se importante investigar mais sobre a influência do encorajamento no desempenho dos indivíduos, pois se realmente o encorajamento influencia a performance dos atletas, então provavelmente diferentes tipos de encorajamento poderão levar a diferentes performances. Face a isto, a importância de incorporar sistematicamente o encorajamento nos procedimentos comuns dos testes não deve ser negligenciada, até porque a validade dos resultados obtidos deve ser sempre uma prioridade na investigação científica.

Neste contexto, consideramos importante a realização deste trabalho, que visa averiguar a influência do encorajamento no desempenho anaeróbio no WanT, procurando contribuir para a discussão de um tema que provavelmente não tem tido a atenção que parece merecer.