

OS PADRÕES DE COORDENAÇÃO NA SEQUÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO DO SALTAR À HORIZONTAL: UMA VISÃO DINÂMICA¹.

Autora: Maria Tereza Catuzzo²

Orientadores: Ricardo Demétrio de Souza Petersen³ e Paulo Machado Mors⁴

O objetivo deste trabalho de pesquisa foi explorar a contribuição da perspectiva dos sistemas dinâmicos no estudo dos padrões de coordenação na sequência de desenvolvimento da habilidade saltar à horizontal. Os sujeitos, 18 meninos e 6 rapazes saudáveis da cidade de Taguatinga, DF, foram filmados por uma câmera de filme 16mm, a 50 quadros/s. A partir da observação do filme foi realizada análise descritiva-comparativa fornecida pelo Modelo de Desenvolvimento Motor por Componentes Corporais (Robertson & Halverson, 1984). A digitalização da imagem e subsequente tratamento em softwares específicos permitiram a construção dos gráficos de retrato de fase para os segmentos perna, coxa, tronco, braço e antebraço e os gráficos de fase relativa de perna-coxa, perna-tronco, coxa-tronco e braço-antebraço. Os resultados sugerem que a descrição qualitativa do sistema motor humano, embasada em uma perspectiva dinâmica oferecida pelos gráficos de retrato de fase, pode captar padrões de coordenação e suas mudanças, em função das restrições impostas ao sistema, ou seja, em função do nível desenvolvimental do organismo que desempenha uma habilidade filogenética propulsiva e discreta (neste caso o saltar à horizontal). A fase relativa não mostrou ser um bom parâmetro para explorar a coordenação intersegmentar neste trabalho.

Unitermos: desenvolvimento motor, saltar à horizontal, padrões de coordenação, perspectiva dinâmica, retrato de fase.

TREINAMENTO INTERVALADO DE CORRIDA DE VELOCIDADE: EFEITOS DA DURAÇÃO DA PAUSA SOBRE O LACTATO SANGUÍNEO E A CINEMÁTICA DA CORRIDA⁵

Autora: Monica Maria Viviani Brochado⁶

Orientador: Eduardo Kokubun⁷

A realização de exercícios intervalados reduz a fadiga e aumenta o trabalho muscular realizado, razão pela qual tem sido recomendada como método de treinamento de velocidade. Em estudos que trataram de exercício de alta intensidade e duração de até aproximadamente 10 s, observou-se decréscimo rápido na performance e aumento do lactato, especialmente quando a recuperação é curta (30 a 60 s). As mudanças biomecânicas devidas à fadiga tem sido estudadas somente em exercícios de maior duração e intensidade menor, especialmente em corridas de fundo e meio-fundo. O presente estudo pretendeu verificar a possibilidade de identificar mudanças cinemáticas e no lactato sanguíneo em corridas de máxima velocidade, em diferentes regimes de pausa, no treinamento intervalado. Seis sujeitos executaram 3 séries de 5 tiros de 50 m, em máxima velocidade, com regimes de pausa de 30, 60 e 120 s respectivamente. Para cada sujeito foram coletados: a) após o primeiro, terceiro e quinto tiros e aos 1, 3, 5, 7 e 10 min de recuperação amostras de sangue para análise de lactato sanguíneo por método eletroquímico; b) imagens em vídeo do primeiro, terceiro e quinto tiros utilizando-se a técnica de "panning" acompanhando toda a corrida, com marcas de referência colocadas a cada 5 m. Foram extraídas a velocidade, a frequência e a amplitude de passadas, para cada trecho de 5 metros. Não houve diferença significativa entre as concentrações de lactato nos diferentes regimes de pausa (concentração de pico de respectivamente 11.7 ### 2.8, 11.5 ### 2.5 e 11.0 ### 3.7 mM para 30, 60 e 120 s). Contudo, com pausas de 30 s, houve diminuição da velocidade e da frequência e aumento da amplitude ao longo dos cinco tiros, enquanto que com pausas de 120 s, essas diferenças foram atenuadas. Observou-se também que a frequência foi, dentre as variáveis

¹Dissertação aprovada no Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano da ESEF - UFRGS

²Mestre em Ciências do Movimento Humano, ESEF - UFRGS, na área de Desenvolvimento Motor, bolsa financiada pela CAPES

³Prof. Dr. da ESEF - UFRGS

⁴Prof. Dr. do Instituto de Física da UFRGS

⁵Dissertação aprovada no Curso de Mestrado em Ciências da Motricidade Humana - Depto. de Educação Física - UNESP - Rio Claro

⁶Prof.ª do Depto de Educação Física - UNESP - Rio Claro

⁷Prof. Dr do Depto de Educação Física - UNESP - Rio Claro

analisadas, a mais sensível às condições experimentais.

Unitermos: treinamento intervalado, corrida de velocidade, lactato, cinemática.