

ANAIS II JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

ISSN: 2175-6651

Jundiaí - 2011

APRESENTAÇÃO

A Escola Superior de Educação Física de Jundiaí (ESEFJ) tem contribuído para formação de profissionais de Educação Física na região de Jundiaí-SP há 40 anos. Nesse ano, realizamos a nossa II Jornada de Iniciação Científica, uma meta que parecia distante há algum tempo atrás, porém hoje uma realidade. Sobretudo, estamos em comemoração pela renovação das nossas cotas de Bolsas de Pesquisa do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Também, temos mais um motivo de comemoração em 2011: fomos contemplados com cotas de Bolsa no Exterior, a qual viabilizará que nossos alunos estudem em renomadas Universidades da América do Norte, Europa ou Oceania com recursos do governo federal pelo Programa Ciência sem Fronteiras do CNPq. Evidentemente, a seriedade e relevância do nosso programa de Iniciação Científica foi fator decisivo para obtenção dessas cotas.

Lembramos que o PIBIC é um programa voltado para o desenvolvimento do pensamento científico e iniciação à pesquisa de estudantes de graduação do ensino superior, visando: a) contribuir para a formação de recursos humanos para a pesquisa; b) contribuir para a formação científica de recursos humanos que se dedicarão a qualquer atividade profissional; e c) contribuir para reduzir o tempo médio de permanência dos alunos na pós-graduação.

Anualmente realizamos a Jornada de Iniciação Científica, evento em que os bolsistas apresentam os resultados dos estudos que desenvolveram sob orientação dos professores da ESEFJ. Nesse sentido, é com muita satisfação que apresentamos a nossa II Jornada de Iniciação Científica da ESEFJ. Nessa edição do evento, são apresentados nove projetos, em diferentes estágios de andamento, realizados nas diferentes áreas de pesquisa ESEFJ. Esta publicação é resultado da dedicação, seriedade e compromisso dos bolsistas e orientadores na realização dos trabalhos. Por fim, a qualidade dos resumos nessa publicação representa a síntese do esforço das pessoas envolvidas na Iniciação Científica da ESEFJ.

Prof. Dr. Marcelo Conte
Coordenador Institucional de Pesquisa - ESEFJ

PROGRAMAÇÃO

II JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA ESEFJ III ENCONTRO DE PESQUISA ESEFJ

OBJETIVO: Apresentar as pesquisas desenvolvidas no Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica (PIBIC e BIC), divulgar os Grupos de Pesquisa da ESEFJ e os projetos em andamento; estimular a participação dos alunos e docentes nos Grupos de Pesquisa da ESEFJ e no PIBIC-BIC; apresentar relatos de experiências de alunos e ex-alunos pesquisadores da ESEFJ; promover intercâmbio com pesquisadores e grupos de pesquisa de outras Instituições.

DATA: 16/11/2011 das 08h às 09h30 e das 19h30 às 21h

LOCAL: Salão Azul - ESEFJ

PÚBLICO-ALVO: Alunos da graduação da ESEFJ (2º e 4º semestres), professores da ESEFJ, bolsistas de iniciação científica de outras Instituições.

PROGRAMAÇÃO:

HORÁRIO	TEMA	CONVIDADO
08h00-08h10 19h30-19h40	Abertura e Homenagens	Prof. Dr. Fernando Balbino Prof. Dr. Marcelo Conte
08h10-08h15 19h40-19h45	Associação da concentração do lactato plasmático após séries de exercícios resistido com a variação da pressão intraocular	Bolsista BIC-ESEFJ: Vandeson da Silva Ferreira
08h15-08h20 19h45-19h50	Proposta e validação de um instrumento de análise qualitativa na dança de salão	Bolsista BIC-ESEFJ: Jennifer Souza Santos
08h20-08h25 19h50-19h55	Estudos das variáveis estatísticas dos golpes do tênis de campo	Bolsista PIBIC-CNPq: Leandro Fioravante Mazzette
08h25-08h30 19h55-20h00	Análise da fixação visual por genero durante a observação de video clipe	Bolsista PIBIC-CNPq: Thais Regina Francisco
08h30-08h35 20h00-20h05	Análise da Efetividade de Bancos e Cadeiras na Ação de Sentar e Levantar em Idosos	Bolsista BIC-ESEFJ: William Roberto Custódio
08h35-08h40 20h05-20h10	Efeitos da suplementação de agaricus sylvaticus como antioxidante em sessão aguda de treinamento resistido	Bolsista PIBIC-CNPq: Phillipi Leme Dias
08h40-08h45 20h10-20h15	Análise das respostas glicêmicas de longa duração antes e após uma sessão de exercício físico em indivíduos diabéticos tipo II	Ex-Bolsista PIBIC-CNPq: Camila Kazue Masumoto
08h45-08h50 20h15-20h20	Variação da pressão intraocular decorrente de diferentes durações de apnéia no exercício resistido.	Ex-Bolsista PIBIC-CNPq: Fernando Teixeira Martins
08h50-08h55 20h20-20h25	Efeito do flexionamento passivo no salto vertical de bailarinos do balé clássico.	Ex-Bolsista PIBIC-CNPq: Daiane Marques Ciarrocchi
08h55-09h10 20h25-20h40	Perguntas e Debate	
09h30 21h00	Encerramento	

* **Homenagens:** ex-alunos e bolsistas da ESEFJ Daiane Marques Ciarrocchi, Fernando Teixeira Martins e Camila Kazue Masumoto.

SUMÁRIO

Associação da concentração do lactato plasmático após séries de exercícios resistido com a variação da pressão intraocular. FERREIRA, Vandeson da Silva, SCARPI, Marinho Jorge, CONTE, Marcelo	05
Proposta e validação de um instrumento de análise qualitativa na dança de salão. SANTOS, Jennifer Souza, RIED, Bettina.....	06
Estudos das variáveis estatísticas dos golpes do tênis de campo. MAZZETTE, Leandro Fioravante, CONTE, Marcelo, LAGO, Olival Cardoso.....	07
Análise da fixação visual por genero durante a observação de video clipe. FRANCISCO, Thaís Regina, CIARROCCHI, Daiane M, RIED, Bettina, LAGO, Olival Cardoso.....	08
Análise da efetividade de bancos e cadeiras na ação de sentar e levantar em idosos. CUSTÓDIO, William Roberto, LAGO, Olival Cardoso.....	09
Efeitos da suplementação de agaricus sylvaticus como antioxidante em sessão aguda de treinamento resistido. DIAS, Philippi Leme, PERCÁRIO, Sandro, CONTE, Marcelo	10
Efeitos da apnéia e apnéia associada ao exercício resistido na variação da pressão intraocular. MARTINS, Fernando Teixeira, SCARPI, Marinho Jorge, CONTE, Marcelo.....	11
Comportamento da glicose na corrente sanguínea em indivíduos diabéticos tipo II durante a realização de esforço físico aeróbio de intensidade moderada. KAZUE, Camila Masumoto, LAGO, Olival Cardoso.....	12
Efeito do flexionamento passivo no salto vertical de bailarinos do balé clássico. CIARROCCHI, Daiane Marques, LAGO, Olival Cardoso	13

ASSOCIAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO DO LACTATO PLASMÁTICO APÓS SÉRIES DE EXERCÍCIOS RESISTIDO COM A VARIAÇÃO DA PRESSÃO INTRAOCULAR.

FERREIRA, Vandeson da Silva¹, SCARPI, Marinho Jorge², CONTE, Marcelo³
¹Bolsista de Iniciação Científica – BIC-ESEFJ; ²Co-orientador; ³Orientador

Introdução:

Os efeitos do exercício resistido são conhecidos pelo aumento da massa magra, manutenção da força e potência muscular, além de prevenção de patologias. Por outro lado, a influência dos exercícios resistidos na pressão intra-ocular (PIO) ainda é pouco explorada no âmbito das ciências do esporte e/ou visuais.

Objetivo:

Verificar a associação entre a concentração de lactato plasmático após o exercício resistido com a variação da pressão intra-ocular.

Método:

Foram avaliados oito estudantes de educação física, selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: i) sexo masculino; ii) praticantes de musculação com pelo menos seis meses de prática; iii) com idades entre 18 e 30 anos; iv) sem presença de lesões e aptos fisicamente a realizar os exercícios (teste negativo ao Par-q); v) ausência de patologias oculares. Após a determinação das cargas os voluntários realizaram duas sessões de treinamento resistido (exercício supino), de forma randômica: S1: 3x8 80% de 1RM com 120" de intervalo entre as séries e S2: 3x15 65% de 1RM com 60" de intervalo entre as séries, também foi solicitado aos avaliados para que evitassem esforço excessivo nos dois dias que antecederiam os testes. A aferição da PIO (tonômetro de Perkins) e do lactato (lactímetro Accu-check) ocorreram em duas oportunidades, antes da execução do exercício e imediatamente após a execução do mesmo. Como procedimentos estatísticos foram aplicados o Teste de Wilcoxon, adotando-se um nível de significância 5%.

Resultados:

Foi observado que a PIO apresenta uma redução significativa induzida pelo exercício resistido ainda mais quando os indivíduos realizaram repetições de resistência. Porém, não houve associação entre a queda da PIO com o aumento do lactato, embora descritivamente as concentrações de lactato aumentaram em 104,21% na sessão de resistência, enquanto na sessão de hipertrofia houve elevação de 59,1%.

Instituição de Fomento: Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – ESEFJ

PROPOSTA E VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE ANÁLISE QUALITATIVA NA DANÇA DE SALÃO

SANTOS, Jennifer Souza¹, RIED, Bettina²

¹Bolsista de Iniciação Científica – BIC-ESEFJ; ²Orientadora

Introdução:

A dança é uma atividade amplamente difundida, porém o embasamento científico é recente e precário, a dança de salão brasileira ainda conta com a grande variação regional, as quais não tem descrições sobre suas técnicas mais usuais. Existem algumas técnicas utilizadas para descrever os passos como: Labonotation, Tabela de movimentos por unidades motoras, e Diagrama de pés. Embora largamente usada, as descrições desses autores baseiam-se na observação individual, sujeita à interferência de variáveis ligadas à personalidade do observador e, portanto, não satisfazem critérios científicos.

Objetivo:

Preencher uma lacuna no universo científico e subsidiar o ensino da dança de salão.

Método:

Para essa validação será analisado a concordância entre e intra observadores na aplicação de um instrumento de análise. Foram selecionados cinco voluntários com base na experiência mínima de três anos de prática e/ou ensino da dança de salão. Eles analisaram um vídeo didático mostrando o passo básico da Rumba, exibido em um computador convencional. Cada voluntário assistiu o vídeo e preencheu o formulário em três dias diferentes, em cada questão do formulário, marcou-se a alternativa que julgaram mais adequada de acordo com sua observação. Os dados foram analisados pela computação das respostas absolutas concordantes, convertidas em valores percentuais.

Resultados:

Para a avaliação intra avaliador as notas 100% para as três visualizações iguais, 50% para duas iguais e 0% para três discordantes. A média percentual obtida foi de 91,9%. Para a entre avaliadores, como cada questão contém quinze respostas, considerou-se a alternativa que mais foi escolhida e qual o percentual dela em relação as quinze visualizações. Após obter a concordância de cada questão obteve-se 77,93% no total.

Instituição de Fomento: Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – ESEFJ

ESTUDOS DAS VARIÁVEIS ESTATÍSTICAS DOS GOLPES DO TÊNIS DE CAMPO

MAZZETTE, Leandro Fioravante¹, CONTE, Marcelo², LAGO, Olival Cardoso³
¹Bolsista de Iniciação Científica – PIBIC-CNPq; ²Co-orientador; ³Orientador

Introdução:

Como se sabe a prescrição dos programas de treinamento vem buscando cada vez mais o apoio tecnológico e uma base em estatísticas reais de jogo para reproduzir no treinamento as ações do âmbito esportivo vivido pelo atleta. Com isso os esportes tem se apoiado sobre uma estratégia muito usada para definir números em partidas, o scout, caracterizado como um sistema de estatística sobre atos executados na partida, assim sendo esse processo consiste no registro, realizado muitas vezes por um integrante da comissão técnica, das ações do atleta durante a partida, muitas vezes além do seu próprio atleta também são registrados as ações do adversário.

Objetivo:

Observar tenistas durante uma partida completa de tênis de campo e investigar qual é o golpe mais utilizado e verificar qual o local da quadra que esse golpe tem maior frequência e maior número de acertos.

Método:

Será verificado durante uma partida (completa) de tênis de campo, a nível top10 (mundo), as variáveis sobre o posicionamento do jogador, posicionamento da bola e golpes executados, em uma planilha de scout para se manter adequado aos resultados obtidos nas imagens verificadas. Os dados serão apresentados descritivamente através do uso da frequência absoluta e relativa das ações e posicionamentos dos jogadores e a computação do posicionamento do jogador e bola por análise de clusters.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

ANALISE DA FIXAÇÃO VISUAL POR GENERO DURANTE A OBSERVAÇÃO DE VIDEO CLIPE

FRANCISCO, Thaís Regina¹, CIARROCCHI, Daiane Marques², RIED, Bettina², LAGO, Olival
Cardoso³

¹Bolsista de Iniciação Científica – PIBIC-CNPq; ²Co-orientador; ³Orientador

Introdução:

A análise dos movimentos oculares é uma importante fonte de informações nos estudos clínicos anatômicos ou cognitivos comportamentais, permitindo uma medida direta da função visual por método não invasivo. Dessa maneira possibilita os pesquisadores interessados em fixação visual saber a orientação dos olhos do observador e quais atributos de uma imagem ou vídeo chamam mais a sua atenção. Pesquisas da função visual em tarefas não controladas no ambiente real mostram que alguns elementos das cenas são percebidos de maneira consciente, enquanto outros elementos escapam da percepção consciente. Neste sentido, ainda são raros os trabalhos que pesquisem a função visual em tarefas não controladas cuja abordagem destaque as diferenças na observação de determinada cena visual em função do gênero.

Objetivo:

Investigar a observação por gênero de ações motoras durante a exibição de vídeo clipe.

Método:

Serão recrutados 20 universitários, alunos da Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – SP, sendo 10 voluntários do gênero masculino e 10 voluntários do gênero feminino, com idade entre 18 e 22 anos, que se declarem emétopes ou que utilizem correção ótica. Para a análise será apresentado aos participantes dois vídeos distintos (vídeo 1 e 2), de 15 segundos previamente gravados disponibilizados pelo Emmy Noether Research Group da Universidade de Gottingen (Germany). Para identificar as regiões de fixação do olhar dos sujeitos investigados, utilizar-se-á sistema baseado em vídeo-oculografia que realiza rastreamento ocular e registro das fixações visuais através de um sistema óptico eletrônico que envolve um conjunto de câmeras que simultaneamente filmam o globo ocular e o ambiente no qual o sujeito direciona o olhar. Serão utilizadas estatísticas descritivas, frequência absoluta e relativa e testes comparativos para detectar diferenças estatísticas entre as regiões observadas e gênero.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

ANÁLISE DA EFETIVIDADE DE BANCOS E CADEIRAS NA AÇÃO DE SENTAR E LEVANTAR EM IDOSOS

CUSTÓDIO, William Roberto¹, LAGO, Olival Cardoso²
¹Bolsista de Iniciação Científica – BIC-ESEFJ; ²Orientador

Introdução:

O ato de sentar e levantar é envolvido por diversos aspectos perceptivos e motores que afeta diretamente a mobilidade de um indivíduo. Uma parcela considerável de indivíduos na faixa da terceira idade com mobilidade corporal comprometida pode apresentar certa dificuldade em sentar e levantar na maioria dos artefatos destinados para esta finalidade, acarretando com esta dificuldade possíveis ocorrências de quedas em virtude do envelhecimento natural do ser humano.

Objetivo:

Estudar a efetividade de cadeiras em relação à ação de sentar e levantar na população idosa.

Método:

Foi realizada uma pesquisa experimental com coleta de dados com um grupo de idosos (n=20) para, através de uma análise de estatística descritiva, verificar e analisar a percepção e ação durante os movimentos de sentar e levantar em indivíduos idosos.

Resultados:

Verificou-se que há certa dificuldade em sentar e levantar em indivíduos idosos devido ao envelhecimento natural do ser humano como já esperado como também, dos assentos utilizados para este fim. Viu-se que com o aumento da altura do assento a facilidade para realizar a ação de sentar é mais fácil enquanto, com a cadeira mais baixa, a dificuldade de efetuar a ação é maior devido à utilização da maior amplitude dos joelhos.

Conclusão:

Em síntese, podemos concluir que os indivíduos idosos exibiram mudanças em relação à ação de sentar e levantar nas diferentes alturas propostas. Com relação às ações proprioceptivas, os idosos julgaram a facilidade/dificuldade de realização das tarefas superestimando a sua capacidade de realização. Entretanto, essa percepção da tarefa não condiz com o desempenho motor observado dos mesmos.

Instituição de Fomento: Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – ESEFJ

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE AGARICUS SYLVATICUS COMO ANTIOXIDANTE EM SESSÃO AGUDA DE TREINAMENTO RESISTIDO

DIAS, Philippi Leme¹, PERCÁRIO, Sandro², CONTE, Marcelo³

¹Bolsista de Iniciação Científica – PIBIC-CNPq; ²Co-orientador; ³Orientador

Introdução:

É amplamente conhecido que o exercício físico regular promove condições melhores de saúde. Destaca-se o treinamento resistido considerado como eficiente recurso para controle e prevenção de vários tipos de patologias, bem como, no tratamento de lesões musculares, articulares, reabilitação de traumatismos, desenvolvimento da aptidão física e preparação de desportos. Contudo, sabe-se que o exercício físico não planejado ou rigoroso pode promover a liberação de radicais livres, ocasionando o estresse oxidativo. Por outro lado, o Agaricus Sylvaticus tem sido objeto de estudos, os quais apontam a respectiva ação antioxidante, sendo ainda, caracterizado como eficiente no tratamento oncológico.

Objetivo:

Verificar o efeito da suplementação de Agaricus Sylvaticus como antioxidante em sessão de exercício resistido.

Método:

Serão estudados 30 voluntários, distribuídos aleatoriamente em três grupos: i) GS receberá a suplementação de 6 comprimidos do Agaricus Sylvaticus como overload (2,1g) por 7 dias; ii) GP será suplementado da mesma forma, porém com comprimidos com placebo (maltodextrina) e iii) GC, que será o controle. No dia seguinte ao sétimo dia (após o período de overload) todos os indivíduos serão submetidos a uma sessão de treinamento resistido (3 séries com 10RM x 75% 1RM). Amostras sanguíneas serão obtidas antes e imediatamente após a sessão e ainda duas e vinte e quatro horas após a finalização da sessão de exercícios. Serão analisados os conteúdos plasmáticos de proteína Carbolinada (PC), Malondialdeído (MDA), Taxa Antioxidante Total (TAS), Creatina Kinase (CK) e Ácido Úrico. A dor muscular tardia será quantificada por meio da escala visual analógica de dor (EVA). Como procedimentos estatísticos para comparação das médias referente às variáveis estudadas será utilizado Anova e Anova com medidas repetidas, com pós-teste de Bonferroni adotando-se um nível de significância 5%.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

EFEITOS DA APNÉIA E APNÉIA ASSOCIADA AO EXERCÍCIO RESISTIDO NA VARIAÇÃO DA PRESSÃO INTRAOCULAR

MARTINS, Fernando Teixeira¹, Marinho Jorge², CONTE, Marcelo³

¹Ex-Bolsista de Iniciação Científica – PIBIC-CNPq; ²Co-orientador; ³Orientador

Introdução:

Os efeitos do exercício resistido na Pressão Intraocular (PIO) ainda é pouco estudado. Especificamente, existem evidências que a apnéia pode induzir o aumento da PIO. Por outro lado, foi verificado que após sessão de treinamento resistido ocorre redução da PIO.

Objetivo:

Verificar o efeito da apnéia e da apnéia associada ao exercício resistido na Pressão Intraocular (PIO).

Método:

Foram avaliados cinco voluntários selecionados de acordo com os seguintes critérios inclusão: i) sexo masculino; ii) prática no treinamento resistido por mais de um ano; iii) idade entre 20 a 30 anos; iv) sem presença de lesões e aptos fisicamente a realizar esforço físico: teste negativo ao Par-q e liberação médica; v) sem opacidade de córnea e/ou alteração de volume do bulbo ocular ou ausência de bulbo ocular e; vi) $PIO \geq 21$ mmHg. Os indivíduos selecionados realizaram teste de predição de uma repetição máxima (1RM) para estimar a carga de 90% de 1RM para realização do exercício supino. Foram aplicadas duas situações experimentais de apnéia, para cada indivíduo, separadas por vinte minutos: A1) realização de apnéia voluntária, por 12 segundos, sem a execução do exercício em decúbito dorsal; A2) execução de 1 série de 4 repetições com 90% de 1RM em apnéia. A avaliação da PIO foi realizada, com tonômetro de aplanção Perkins, em dois momentos: i) pré-teste: dois minutos antes da realização dos procedimentos experimentais e ii) após-teste imediatamente após a aplicação dos procedimentos. Foram calculadas as medidas descritivas e aplicado o teste Kruskal-Wallis com pós teste de Dunn interpretado ao nível de 5%.

Resultados:

Verificou-se que a PIO elevou-se significativamente, no olho direito ($18,75 \pm 2,75$ vs. $21,25 \pm 4,11$ vs. $19,75 \pm 2,06$ repouso, A1 e A2 respectivamente) e no olho esquerdo ($18,25 \pm 1,70$ vs. $20,50 \pm 5,00$ vs. $19,25 \pm 2,21$ repouso, A1 e A2 respectivamente). Na situação A1, em ambos os olhos, a PIO foi significativamente maior que na A2.

Conclusão:

Apnéia promoveu aumento da PIO e, quando realizada sem exercício, apresentou valores mais elevados do que no supino.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

COMPORTAMENTO DA GLICOSE NA CORRENTE SANGUÍNEA EM INDIVÍDUOS DIABÉTICOS TIPO II DURANTE A REALIZAÇÃO DE ESFORÇO FÍSICO AERÓBIO DE INTENSIDADE MODERADA

KAZUE, Camila Masumoto¹, LAGO, Olival Cardoso²

¹Ex-bolsista de Iniciação Científica – PIBIC-CNPq; ²Orientador

Introdução:

Diabetes Mellitus é um problema de saúde pública, sendo uma doença endócrina que acomete o pâncreas, a qual interfere na produção de insulina. Particularmente a Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2), foco do presente estudo, caracteriza-se principalmente pela resistência à insulina nos órgãos periféricos a qual controla o nível de glicose no sangue.

Objetivo:

Analisar a cinética da glicose na corrente sanguínea em diabéticos tipo 2 durante a realização de esforço físico aeróbio de intensidade moderada.

Métodos:

Sete indivíduos DM2 adultos, sem complicações, sedentários, idade média de $56 \pm 6,8$ anos, não insulino requerente, que participaram de sessão de esforço físico aeróbio a 60% do $VO_{2m\acute{a}x}$. O esforço físico aeróbio foi realizado em esteira e monitorado por monitor cardíaco, constituído de cinco minutos iniciais de aquecimento, abaixo do $VO_{2m\acute{a}x}$ previsto, seguidos por 20 minutos de caminhada e/ou corrida, dentro do $VO_{2m\acute{a}x}$ previsto. Durante o esforço foram efetuadas medidas glicêmicas a cada dois minutos. Outras medidas glicêmicas foram realizadas: 20 minutos antes de iniciar o teste, imediatamente antes do início, e ao término do teste em repouso, três outras medidas foram efetuadas com intervalos de 5 minutos entre elas. Para medidas de glicose foi utilizado glicosímetro portátil, fitas testes e lancetas.

Resultados e Discussão:

Os voluntários apresentaram as seguintes médias para os componentes: peso 76,19 kg ($\pm 17,4$), altura 166 cm ($\pm 0,1$) e glicemia de averiguação 173.43 mg/dl (± 72.1). Para estudar a glicemia durante o esforço físico, foi proposto um modelo polinomial grau 3 ($Y = p_3x^3 + p_2x^2 + p_1x^1 + p_0$) para cada sujeito. Foi calculada a média dos coeficientes do polinômio, utilizando o modelo ajustado por uma curva no intervalo do teste foi calculado a velocidade de queda da glicemia durante o esforço e a velocidade de elevação durante os 15 minutos de recuperação sendo estes indicadores do comportamento da curva dos valores glicêmicos. Durante o esforço físico a cinética da glicose manteve velocidade de queda constante até aproximadamente 12 minutos do esforço físico, reduzindo a velocidade de queda após este período. Durante o teste a queda da glicose, acentuada nos períodos iniciais, pela captação muscular de glicose e reduzida após metade do esforço provavelmente devido à ativação dos hormônios contraregulatórios, inibindo a secreção de insulina e aumentando o sistema oxidativo como fonte de energia.

Conclusões:

Houve remoção acentuada da glicose nos períodos iniciais do esforço físico, logo após este período a taxa de remoção e produção apresenta mecanismo compensatório que altera o valor glicêmico evitando uma queda mais acentuada.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq

EFEITO DO FLEXIONAMENTO PASSIVO NO SALTO VERTICAL DE BAILARINOS DO BALÉ CLÁSSICO

CIARROCCHI, Daiane Marques¹, LAGO, Olival Cardoso²

¹Ex-bolsista de Iniciação Científica – PIBIC-CNPq; ²Orientador

Introdução:

Estudos apontam que força e flexibilidade são concorrentes em relação a mecânica do movimento, e ainda que exercícios de flexibilidade podem causar redução temporária de força e desempenho. O Balé Clássico, utiliza intensamente as capacidades de flexibilidade, força e potência para assegurar amplitude de movimento e a perfeita execução das técnicas da dança clássica.

Objetivo:

Investigar a relação entre os exercícios de flexionamento e salto vertical em bailarinos praticantes de balé clássico.

Método:

Foram estudados 14 bailarinos de ambos os sexos ($21,21 \pm 2,72$ anos), que executaram por 20 segundos sucessivos saltos verticais (salto em primeira posição balé clássico) em dois momentos: (S1) apenas salto e (S2) salto imediatamente após sessão de exercícios para flexibilidade. As variáveis relacionadas ao salto foram medidas com o tapete de saltos Jump System 1.0 Fit Cefise®. A sessão de flexionamento foi composta por oito exercícios de alongamento passivo estático durante 20 segundos para cada exercício. Como procedimentos estatísticos foi aplicado o teste t de Student (p 5%).

Resultados:

A quantidade de saltos no S1 ($30,7 \pm 4,9$) foi inferior ao S2 ($32,0 \pm 3,5$) e altura média foi de $22,4 \pm 4,9$ cm e $22,0 \pm 6,3$ cm respectivamente, porém não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas comparações.

Discussão:

Alguns estudos relatam que o trabalho prévio de flexionamento pode reduzir a capacidade de saltar verticalmente e ainda causar um déficit de força por até uma hora após a realização do alongamento passivo. Também foi verificado que o torque máximo durante a extensão concêntrica e isocinética de membros inferiores, após um exercício ativo e três passivos de alongamento diminuiu a força. No presente estudo foi observado que o alongamento passivo não prejudicou a performance no salto vertical, indicando que o mesmo não apresenta efeitos negativos na força explosiva durante a realização de saltos em condições controladas. Desta forma sugere-se que, devido ao fato de os bailarinos estarem habituados a rotina de alongamentos intensos apresentando adaptações morfofisiológicas crônicas decorrentes do treinamento constante da flexibilidade, provavelmente a sessão de flexionamento passivo de 20 segundos, não foi suficiente para influenciar na capacidade de saltos verticais.

Conclusão:

O flexionamento passivo prévio não interferiu no performance dos saltos verticais em bailarinos clássicos.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq