

358

UMA PROPOSTA DA INICIAÇÃO ESPORTIVA COMO MARCO REFERENCIAL NO PROJETO VOLEIBOL DA ESEF/UFPEL

SILVEIRA, BIANCA MORAIS; SOUZA, EMANUELE ALVES; SCHELLIN, FABIANE OLIVEIRA; OLIVEIRA, FRANCISCO ASSIS FURTADO; ROCHEFORT, RENATO SIQUEIRA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

Trata-se de um relato de experiência sobre o Projeto Voleibol da ESEF/UFPEL que atende crianças e adolescentes, entre 10 e 14 anos. Desde 2008, o Projeto Voleibol partiu para uma concepção de trabalho, baseando-se na Iniciação Esportiva Universal (IEU), a qual tem como lema o "Jogar para aprender e não Aprender para jogar". Da mesma forma, não se pensa em um aprendizado específico para o Voleibol, mas sim num desenvolvimento das capacidades básicas gerais. A proposta metodológica resgata brincadeiras e jogos como experiências favoráveis à estimulação motora e cognitiva. O jogo aparece como uma forma de aprendizado incidental e não intencional, adotando uma concepção pedagógica de ensino e aprendizagem dos esportes relacionada com os processos de desenvolvimento humano que foi denominada Sistema de Aprendizagem e Desenvolvimento Esportivo, constituída de três estruturas: As relações entre os aspectos de "o que" deve ser desenvolvido (estrutura substantiva); em "que momento" (estrutura temporal), e "de que forma" (estrutura pedagógico-metodológica). A seqüência metodológica, apoiada na concepção da "IEU" funciona como uma forma de aproximação plural ao esporte. Acreditamos que a proposta tem contribuído para a resposta de perguntas como: Qual seria a melhor base para a aprendizagem da técnica esportiva? É preferível treinar a criança desde cedo, simplesmente motivada pelo ambiente? Ou apenas sujeitá-la numa idade mais avançada a um programa de ensino bem estruturado e cumprido rigorosamente? O que temos notado é que, como já afirmado por outros autores, o jogo desportivo só interessa na medida em que esteja adaptado, a idade e possibilidades das crianças que o praticam, trazendo prazer e alegria as mesmas.

359

PERFIL ANTROPOMÉTRICO, COMPOSIÇÃO CORPORAL E SOMATÓTIPO DE ATLETAS DE HANDEBOL DE PRAIA MASCULINO DA POSIÇÃO ESPECÍFICA DE GOLEIRO PARTICIPANTES DO CAMPEONATO BRASILEIRO DE 2009A. FILHO, JOAO MARCONIO CORREIA; FERREIRA JÚNIOR, JOSÉ VERÍSSIMO; ROCHA, VINÍCIUS GUSMÃO; ARAÚJO, IANNA DELGADO; OLIVEIRA, FELIPE BRANDÃO SANTOS
CENTRO UNIVERSITARIO DE JOAO PESSOA – UNIPÊ

O objetivo deste estudo foi verificar perfil morfológico dos goleiros de handebol de areia junto com as características antropométricas e somatótípicas. A população é constituída por $n=16$ goleiros do sexo masculino, com idades $26,05 \pm 5,7$, estatura $182,20 \pm 5,6$ cm, massa corporal $89,41 \pm 15,6$ kg, que participaram da fase final do Campeonato Brasileiro de Handebol de Areia em João Pessoa – PB – Brasil. As medidas incluíram estatura corporal, massa corporal, dobras cutâneas, circunferências corporais, diâmetros ósseos. Houve predominância de um elevado índice de massa e gordura corporal, ou seja, fora dos padrões para saúde e rendimento desportivo. O somatótipo encontrado foi o mesoendomorfo. Os goleiros da referida pesquisa apresentam uma grande variação na massa corporal $89,41 \pm 15$ kg, e percentual de gordura $21,04 \pm 4,4\%$. Essa grande variação deve-se ao fato dos atletas não serem profissionais, e consequentemente, não serem submetidos a grandes cargas de treinamento, onde a sua alimentação não é acompanhada por um profissional especializado.

360

TREINAMENTO DE FORÇA E PERFORMANCE NA GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVAARAUJO, CYBELE EMILE LOPES; BARRETO, VICTOR MACHADO PAES
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) pode ser considerada uma modalidade pobre em estudos científicos. Trabalhar com essa modalidade tem sido um desafio para a maioria dos profissionais por não encontrarem pesquisas específicas do esporte. No presente estudo, procurou-se investigar o treinamento de força para uma melhor performance na Ginástica Aeróbica Esportiva, através de uma revisão de literatura em livros e periódicos. Buscando aproximar dados da literatura existente e particularidades da modalidade em questão. A GAE possui em seu regulamento a obrigatoriedade de executar elementos que envolvem ações isométricas de grupamentos musculares específicos, diante de tal fato a força estática torna-se importante para a modalidade, principalmente porque o não cumprimento desta obrigatoriedade acarretará em deduções, comprometendo assim a performance. Sendo o desenvolvimento da força uma extrema necessidade, tanto para complementar os elementos de força estática, quanto para as demais exigências do esporte, abordamos aspectos fundamentais do treinamento de força e definimos variáveis para os ganhos de força estática. Concluiu-se que o treinamento isométrico beneficiará o aprimoramento dos exercícios de força estática, pelo aumento da força e principalmente pela aproximação do treinamento com a especificidade do gesto técnico. Na GAE a força isométrica deverá ser treinada no ângulo em que será realizado o elemento estático. Sugere-se que seja realizado um estudo que aplique um treinamento isométrico de acordo com informações coletadas pelo presente trabalho e busque provar os benefícios do treinamento isométrico para performance na GAE.

361

MENARCA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E DISTRIBUIÇÃO DE GORDURA EM GINASTAS DE GINÁSTICA RÍTMICAGONCALVES, LIGIA ANDREA PEREIRA; GONÇALVES, HÉLCIO ROSSI; BARROS FILHO, ANTONIO AZEVEDO
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

A maturação está relacionada com o tempo biológico e o tempo cronológico. O crescimento e a maturação biológica de uma criança não ocorrem, necessariamente, em sincronia com a idade cronológica. É bem conhecido que existem variações na idade biológica ou no nível de maturação biológica dentro de um grupo de crianças do mesmo sexo e de mesma idade cronológica. A faixa de variabilidade entre indivíduos de mesma idade cronológica em maturidade somática e biológica é grande, sendo especialmente acentuada em adolescentes. Objetivo foi verificar a interferência da menarca na composição corporal e na distribuição de gordura de ginastas de Ginástica Rítmica. Foram avaliadas 269 ginastas de 10 a 15 anos, de 11 estados e 24 cidades, no Torneio Nacional de Ginástica Rítmica. Os dados coletados foram: as variáveis de estatura, peso, espessura da dobra cutânea tricipital e subescapular, índice de massa corporal, porcentagem de gordura, massa magra e distribuição da gordura corporal, além da idade de menarca. Os procedimentos da estatística descritiva e análise de variâncias e valores de F foram utilizados. As atletas que ainda não apresentaram menarca apresentam valores de IMC com poucas diferenças significativas quando comparadas às pós-menarca, contudo à gordura % e distribuição de gordura apontam valores inferiores favoráveis às ginastas (pré-menarca), e diferenças significativas entre os grupos. A menarca é um evento que causa impacto significativo nas variáveis estudadas, principalmente os aspectos atrelados à composição corporal em especial a gordura. Desta forma, o acompanhamento maturacional, de crescimento, composição corporal e também do aspecto motor, são imprescindíveis para que ginastas e técnicos possam com o treinamento realizado, obter o melhor desempenho possível.