



## ALTERAÇÃO DOS ESTADOS DE HUMOR E SUA RELAÇÃO COM O RESULTADO DO JOGO EM VOLEIBOL

*Isabel Mesquita, Ana Maria Duarte, Sandra Costa*

Universidade do Porto

O presente estudo teve como objectivo geral verificar as alterações sofridas, por atletas de voleibol, nos Estados de Humor, aquando da realização de um jogo. Foram definidos como objectivos específicos analisar as alterações verificadas em função da concretização ou não das expectativas iniciais relativamente ao resultado do jogo, dos anos de prática de voleibol e da equipa de pertença das atletas.

Utilizamos para tal o Profile of Mood States, versão reduzida e adaptada para a população portuguesa (Viana & Cruz, 1993), o qual é constituído por 30 itens, relativamente aos quais os sujeitos respondem numa escala Likert de 5 pontos, identificando a forma como se sentem nesse momento. Os itens são agrupados em seis dimensões de Estados de Humor e, considerando-os na sua totalidade podemos obter a Perturbação Total do Humor (PTH). Este questionário foi aplicado a 87 atletas do sexo feminino, do escalão juvenil, integrando 8 equipas da Associação de Voleibol do Porto, que disputaram o apuramento à fase zonal do Campeonato Regional. O questionário foi aplicado em jogos cujo apuramento estava a ser disputado pelas duas equipas envolvidas. As atletas inquiridas respondiam ao questionário antes do início do jogo e, de novo, imediatamente após o final do mesmo.

O tratamento dos dados foi efectuado informaticamente com o programa estatístico SPSS. Utilizamos procedimentos de estatística descritiva e de estatística comparativa. O nível de significância adoptado foi de 0.05.

Relativamente às alterações verificadas, em função das variáveis independentes, os resultados da análise de variância evidenciaram a existência de diferenças significativas nas dimensões Depressão, Irritação, Vigor e também, na PTH, quando analisadas segundo a variável "Prognóstico do resultado / Resultado do jogo" e equipa de pertença das atletas. De notar que, independentemente do resultado do jogo, as atletas juvenis sofreram, globalmente, alterações negativas nos seus Estados de Humor, e que as atletas que possuíam mais anos de prática de voleibol mostraram ser menos afectadas, no seu estado emocional, pela sua participação no jogo.

## DIFERENTES PERSPECTIVAS DO TREINAMENTO EM FLEXIBILIDADE NA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTO ANDRÉ

*Isilda Morgado Ribeiro Cavicchioli*

Faculdade de Educação Física de Santo André

A prática do treinamento de flexibilidade como atividade extracurricular na Faculdade de Educação Física de Santo André é aqui descrita, não apenas por seus bons resultados práticos, mas por beneficiar a formação profissional dos alunos envolvidos neste projeto. Enquanto responsável pelo ensino das disciplinas anatomia aplicada e cinesiologia nesta entidade, evidencia-se nas sessões a aplicação prática dos conhecimentos teóricos. Esta integração da teoria com a prática, particularmente na aplicação de conhecimentos de flexibilidade e de cinesiologia estrutural, torna-se significativa para a formação de profissionais em Educação Física. Inicialmente, na trajetória desta prática, o objetivo principal foi otimizar a performance de um grupo de ginástica aeróbica e passou a ter novas perspectivas, a medida em que o grupo passou a se integrar como o grupo de ginástica geral da instituição. Uma delas foi a proposta de inclusão deste grupo, no qual qualquer aluno da instituição poderia participar. Finalmente o trabalho foi aberto para qualquer indivíduo da entidade, com os mais diferentes graus de dificuldade, inclusive com finalidades terapêuticas. A versatilidade das sessões continuou a trazer resultados significativos nas diferentes gamas de aplicação do treinamento de flexibilidade: na área da saúde, como profilático ou terapêutico, nas atividades gímnicas e desportivas, como capacidade básica ou otimizando o rendimento. Os resultados práticos deste trabalho motivaram, ainda, um estudo teórico científico desta proposta de treinamento em flexibilidade caracterizada pela utilização de conhecimentos de cinesiologia estrutural junto ao isolamento dos músculos em posicionamentos articulares que proporcionam seu alongamento máximo e no respeito aos princípios das cadeias musculares quanto às posturas básicas adotadas nas sessões.

## Evolução de alguns indicadores da função imune antes e depois duma ultramaratona de canoagem. Um estudo de caso

*José Augusto Rodrigues Dos Santos*

Universidade do Porto

As alterações da função imune foram analisadas no sangue periférico de um canoista experiente, durante um período de treino intenso e antes e vários momentos após uma ultramaratona de canoagem. As amostras sanguíneas foram obtidas em repouso e, pelo menos, mais de 12 horas após o último momento de esforço. Foram medido o número de leucócitos e linfócitos, bem como várias subséries linfocitárias ( $CD3^+$ ,  $CD4^+$ ,  $CD8^+$ ,  $CD16^+/CD56^+$ ,  $CD19^+$ ) e o *ratio*



CD4+/CD8+. As alterações mais significativas da função imune, indicadoras de imunodepressão, foram verificadas quer no período de treino intenso (M0) quer após a ultramaratona (M3) e exprimiram-se por marcada linfocitose (M0 - 52.4% e M3 - 50.2% do total de leucócitos), elevados valores basais de linfócitos citotóxicos/supressores (M0 - 41.1% e M3 - 39.8% do total de linfócitos) e *ratios CD4+/CD8+* abaixo do valor crítico de 1.5 (M0 - 0.87 e M3 - 0.92). A função "natural killer" (NK), nos dois momentos acima referidos (M0 e M3) apresentava-se acima dos valores de normalidade laboratorial baixando ligeiramente na fase de *tapering* e no período de recuperação indicando uma forte activação da função NK. Os linfócitos B demonstraram um comportamento estável, embora a maior contagem se tenha verificado na fase de treino intenso. Podemos concluir que esforços sistemáticos de endurance de grande intensidade e volume moderado (~2 horas/dia) provocam alterações similares aos esforços de endurance de intensidade moderada e longa duração (6 a 8 horas/dia) em relação à função imune. Parece assim não se verificar o carácter protector do treino de grande intensidade quando o esforço a desenvolver é prolongado em extremo. De igual forma levantar a hipótese que o treino sistemático durante vários anos induz sequelas que se manifestam na vulnerabilidade crónica às infecções das vias respiratórias superiores.

## PERFIL SOMATOTÍPICO, DESMATOGLÍFICO E DE CONSUMO DE VEGETAIS E FRUTAS DA EQUIPE BRASILEIRA MASCULINA DE FUTEBOL UNIVERSITÁRIO

J. Fernandes Filho, A. Mota Arantes, P. M. S. Dantas, D. R. Carvalho & J. F. V. Machado

Universidade Castelo Branco e Universidade de Itáuña

A determinação do perfil de um atleta é fator fundamental no conjunto de estratégias de organização e aplicação de um programa de treinamento visando a melhoria da performance. QUEIROZ e GUERRA (2001), observam que a alimentação adequada exerce influência decisiva no funcionamento normal do organismo em repouso e estresse proporcionado pela atividade física. Autores como MACHADO & FERNANDES FILHO (2001), demonstram que as medidas e teste cineantropométricos são instrumentos valiosos no desenvolvimento da preparação física, são necessários e permitem o acompanhamento do desempenho do atleta. Para DANTAS & FERNANDES FILHO (2001), a introdução da dermatoglifia no conjunto de avaliações na determinação do perfil do atleta de alto rendimento vem de encontro à necessidade do desporto nacional a informações sobre as características do atleta de aptidão física a genética. Etribado neste conceito, este artigo trás ao leitor os resultados de um conjunto de avaliações objetivando a determinação do perfil de características somatotípicas, de consumo de frutas e vegetais e genético do atleta universitário de alto rendimento do Brasil. Os protocolos de Teste para avaliação utilizada foram: Somatotípico \_ Heath & Carter (ISAK, 2000), consumo de frutas e vegetais \_ (CARVALHO et al, 2001) e Dermatoglifia – (COMMINES & MIDLO, 1942); A amostra foi composta por 19 atletas do sexo masculino, idade 24,03 ± 2,53 que compõe a seleção brasileira universitária de futebol de campo que participou dos Jogos Mundiais Universitários (uniuersiade) em Pequim 2001. O tratamento estatístico foi feito por estatística descritiva observando média e desvio padrão.

### RESULTADOS

	ENDO	MESO	ECTO	BN	LR	LM	TM	BT	AF
Md	2,93	5,06	2,05	---	---	---	---	---	---
s	1.07	0,80	0,80	---	---	---	---	---	---
% CONSUMO	---	---	---	100	100	94,74	89,48	89,47	78,95

BN=Banana; LR= Laranja; LM= limão; TM=Tomate; BT= Batata; AF= Alface.

	A	L	W	D10	SQTL
Md	0,95	6,37	2,84	12,05	99,47
s	1,61	2,11	2,24	2,97	32,81

\*A = arco, L = presilha, W = verticilo, D10 = índice deltico, SQTL = somatória total de linhas.

Com relação ao consumo de frutas constatamos que dos avaliados a média de consumo foi de 18.74 frutas por cada atleta. Entre as frutas, as mais freqüentemente consumidas eram a banana, a laranja e o limão. Por outro lado dos 35 vegetais avaliados apenas 16.84 eram em média consumidos. Os mais consumidos eram o tomate, a alface e a batata. Os atletas avaliados apresentaram somatotípico classificados como mesomorfo balanceado. A dermatoglifia demonstrou a proximidade aos padrões ideais para o atleta de alto rendimento onde segundo ABRAMOVA (1995), O alto nível de D10, a falta de arco (A), o aumento da parcela de W, o aumento SQTL, caracterizam modalidades esportivas, e as diferenças em grupos de resistência de velocidade. Nas modalidades de jogos, a mesma tendência e ainda a ampliação do campo de atividades do jogo se conjuga com a complexidade dos desenhos digitais, com o