



significar o papel das lutas no contexto educacional, valorizando atitudes, de não-violência, respeito aos companheiros, resolução dos problemas através do diálogo, a busca da justiça e solidariedade. A aprendizagem de tais conteúdos pode ser alcançada através de debates, discussões e reflexões além de algumas vivências, que constituem os conteúdos procedimentais. Dessa forma, as lutas poderão contribuir para a formação dos cidadãos, integrando-os na esfera da cultura corporal.

### DETERMINAÇÃO DA SOBRECARGA EM EXERCÍCIOS RESISTIDOS ATRAVÉS DO IPE

*Alexandre Fernandes Machado, Rodolfo De A. M. Nunes, Franz Knifis E José F. Fernandes*

Universidade Castelo Branco-RJ

Uma das formas mais populares de exercícios são os resistidos mais conhecidos como musculação. Segundo McARDLE (...) com esse método, os exercícios destinam-se a fortalecer músculos específicos, levando-os a superar uma resistência física, habitualmente na forma de halteres ou anilhas (p.405). Este tipo de exercício tem a característica de aumentar continuamente o nível de exigência sobre o músculo à medida que ele produz mais força ou tenha mais resistência. Segundo FLECK & KRAEMER (1999), existem diversos métodos para sobrecarregar os músculos progressivamente (p.23). BORG apud SÁ & SAMPEDEIRO (1999), afirma que a percepção de esforço aplica-se a diversas situações (p.16). Logo o objetivo do presente estudo foi verificar a validade do Índice de Percepção do Esforço como parâmetro indicado para a sobrecarga de trabalho em exercícios resistidos. Nossa amostra é composta de 20 indivíduos do sexo feminino com idade de 18 a 28 anos ( $\bar{x}$ :22,55;  $s$ : 3,47), moradores da cidade do Rio de Janeiro, praticantes de musculação há no mínimo de 6 meses e com uma frequência de 3 a 5 vezes na semana. Os indivíduos realizaram o teste de uma repetição máxima (1-RM) no aparelho Leg Press 45 0, onde foi registrada a maior frequência cardíaca (FC) durante a execução do exercício e ao término do mesmo foi pedido que os indivíduos classificasse seu esforço através do IPE, logo foi determinado os % de 60,70 e 80 da carga máxima de cada indivíduo e de 24 a 48 horas após a realização do teste de 1-RM foi realizado um novo teste, os mesmos indivíduos realizaram três séries de dez repetições (3x10) com intervalo de 4 a 5 minutos entre uma série e outra no mesmo aparelho, cada série foi realizada com um % de 60,70 e 80 da carga máxima e estes % foram aplicados aleatoriamente, o registro da FC e da classificação do IPE seguiram os mesmos padrões do teste anterior. Foi utilizada a estatística descritiva separadamente para cada grupo de dados através da média aritmética, do desvio padrão e do coeficiente de correlação de 0,95 e para análise da variância entre o IPE registrado nos diferentes níveis de sobrecarga foi utilizada anova com um nível de significância de 0,05. Observamos na análise estatística que o F foi bem superior ao F crítico. Concluímos que para esta amostra específica o IPE pode ser usado como parâmetro controlador da sobrecarga nos exercícios resistidos, uma vez que o IPE pode ser associado a outras variáveis como Frequência cardíaca podendo ampliar a utilidade da escala, logo este estudo é relevante e outros estudos serão necessários para validar a escala proposta.

Fonte da variação	SQ	gl	MQ	F	valor-P	F crítico
Entre grupos	231.25	3	77.0833333	132.242287	4.419E-30	2.7249456
Dentro dos grupos	44.3	76	0.58289474			
Total	275.55	79				

### IMPACTO DE DIFERENTES NÍVEIS DE ADIPOSIDADE CORPORAL SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO EM TESTES ANAERÓBIOS

*Alexandre Hideki Okano, Ewerton Rodrigo Gassi, Soraya Rodrigues Doderio, Leandro Ricardo Altimari, Júlio Orlando Tirapegui Toledo & Antonio Carlos De Moraes*

Universidade de Campinas, Universidade Estadual de Londrina-PR, Universidade de São Paulo

A quantidade de gordura corporal tem demonstrado ser um parâmetro que contribui negativamente para o desempenho em diferentes tarefas motoras. No entanto, informações referentes à implicação desse parâmetro sobre tarefas motoras anaeróbias ainda não são conclusivas. Assim, o objetivo do presente estudo foi estabelecer comparações entre desempenho físico nos testes motores anaeróbio em sujeitos com diferentes níveis de adiposidade corporal. Cinquenta e dois universitários ( $23,37 \pm 2,91$  anos;  $73,35 \pm 9,68$  kg;  $177,88 \pm 6,16$  cm;  $13,49 \pm 5,36\%$  gordura), envolvidos em treinamento com pesos, foram subdivididos em três grupos de acordo com a quantidade de gordura corporal relativa (G1:  $\leq 10\%$  n=18; G2:  $10 \sim 15\%$  n=18; G3:  $> 15\%$  n=16). A gordura corporal relativa foi obtida pelo método de absorptometria radiológica de dupla energia (DEXA). Os testes motores anaeróbios empregados foram: impulsão vertical com auxílio de braços (IVC), flexão e extensão de cotovelos (Flex/Ext Cot), corrida de 50 metros (50m) e uma repetição máxima nos exercícios agachamento (AG 1-RM) e rosca direta (RD 1-RM). Os resultados obtidos nos testes motores pelos diferentes grupos são apresentados na tabela a seguir.



aproveitamento do potencial da equipe e dos atletas, levando a mudança das estratégias e uma melhor interpretação dos resultados dos jogos.

### **ASSOCIAÇÃO ENTRE O ESTADO DE HIDRATAÇÃO PRÉ-ESFORÇO E A FADIGA GERADA DURANTE EXERCÍCIOS COM PESO**

*Alexandra Ramos Rodrigues, Lina Maria Viezzer Grondim, Ferdinando Oliveira Carvalho, Fernando Lionel Quiroga, Guilherme Félix, Altair Makoski, Luís A. Gobbo, Michele Caroline De Costa Trindade, Mara Cléia Trevisan, Christianne De Faria Coelho, Soraya Rodrigues Doderó, Hélio Serassuelo Junior & Sérgio Miguel Zucas*  
Centro de Educação Física e Desporto e Universidade Estadual de Londrina-PR

A análise do estado de hidratação por meio da medida da quantidade de água corporal total (ACT) pode fornecer importantes informações para o estudo da composição corporal, bem como para o acompanhamento de programas de intervenção que envolvam dieta e/ou exercício físico. Além disso, muitos pesquisadores advogam que durante a prática de diferentes tipos de exercícios um dos principais fatores desencadeadores da fadiga seja a desidratação. Sendo assim, o propósito deste estudo foi correlacionar os níveis de hidratação corporal pré-esforço com índices de fadiga durante exercícios com pesos. Dezoito indivíduos do sexo masculino ( $24,4 \pm 4,1$  anos;  $75,1 \pm 10,0$  kg;  $176,2 \pm 6,8$  cm), com experiência em exercícios com pesos, foram submetidos a quatro séries a 80% de 1-RM em três exercícios (supino em banco horizontal, agachamento e rosca direta de bíceps) até a exaustão. O intervalo de recuperação entre as séries foi de dois minutos e entre os exercícios de três a cinco minutos. O índice de fadiga foi determinado pela queda de desempenho físico entre a primeira e a quarta série de cada exercício. Anteriormente ao esforço a ACT foi medida em todos os sujeitos por impedância bioelétrica (Analisador Biodynamics 310), de acordo com os pré-requisitos estabelecidos pela literatura. Os resultados do coeficiente produto-momento de Pearson indicaram correlações negativas e fracas entre ACT e os índices de fadiga no supino em banco horizontal (-0,11), no agachamento (-0,04) e na rosca direta de bíceps (-0,15), sem qualquer significância estatística ( $p > 0,05$ ). Os achados desta investigação sugerem que os níveis de hidratação pré-esforço não parecem interferir na queda de desempenho físico durante exercícios com pesos sob alta intensidade.

### **AS DIMENSÕES DOS CONTEÚDOS E AS LUTAS NAS LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

*Alexandre Drigo & Suraya Darido*  
Universidade Estadual Paulista

As lutas estiveram sempre presentes na história da humanidade e foram identificadas por atitudes ligadas às técnicas de ataque e defesa com objetivo de auto-proteção ou militar. No seu desenvolvimento, valores foram atrelados a seu contexto, oriundos ora de religiões (budismo, taoísmo, xintoísmo, etc), ora do movimento esportivo e olímpico. Apesar disso, este elemento da cultura corporal de movimento tem sido pouco explorado, principalmente no Brasil, no âmbito escolar, tanto no que diz respeito às possibilidades de sua aplicação como quanto à seleção e aprendizagem de conteúdos. O objetivo do presente estudo é apresentar algumas possibilidades de utilização das lutas enquanto conteúdos da Educação Física na escola nas três dimensões; conceituais, atitudinais e procedimentais. Em geral, as lutas tiveram ao longo da história um desenvolvimento independente do contexto da Educação Física escolar. Assim, é necessário re-significar as lutas para que elas possam contribuir para os objetivos do componente curricular. Atualmente, há uma tentativa de ampliar o conceito de conteúdo e passar a referenciá-lo como tudo quanto se tem que aprender, que não apenas abrangem as capacidades cognitivas, como incluem as demais capacidades. Essa perspectiva inclui às seguintes questões "o que se deve saber?", (conteúdos conceituais) "o que se deve saber fazer?" (conteúdos procedimentais), e "como se deve ser?" (conteúdos atitudinais), com a finalidade de alcançar os objetivos educacionais. Para tanto, foi utilizada a metodologia qualitativa de análise documental, ou seja, para compreender mais profundamente a problemática das lutas no interior da escola, foi realizado uma revisão dos estudos e trabalhos dirigidos a tal temática, com a intenção de registrar, descrever, analisar e interpretar os dados coletados. A abordagem qualitativa não permite visões parceladas ou isoladas, desenvolvendo-se numa interação dinâmica com o processo histórico. A partir dessa análise foi possível identificar os seguintes conteúdos na dimensão procedimental: - as lutas de origem japonesa entre elas, judô, karatê, aikidô, kendô e outras, - as chinesas como o tai chi chuan, wu-shú (kung fú), e os seus desdobramentos pelo oriente, - tae-kwon dô, hapkidô, quaw ki dô, entre outras, - ocidentais, boxe, kickboxing, savate, luta olímpica (modalidades greco-romana e livre) e as brasileiras capoeira e jiu-jitsu brasileiro. Na dimensão conceitual podem ser incluídos os seguintes aspectos: - reconhecer as origens das lutas, suas transformações, bem como o seu contexto histórico-cultural, - as transformações necessárias das lutas ao contexto esportivo e também ao contexto escolar, - reconhecer e discutir a influência da mídia sobre o imaginário social. Na dimensão atitudinal ligada a valores espera-se que haja uma intervenção ativa dos professores no sentido de re-