



CONCENTRAÇÃO DE LACTATO SANGÜÍNEO DE RATOS SUPLEMENTADOS COM CREATINA

Rosinildo Galdino Da Silva, Márcio Henrique Camargo Pimenta, José Claudio Filho Hofling,

Marcelcardoso Azevedo

Universidade Estadual Paulista

Atualmente, a creatina vem sendo utilizada por atletas de vários segmentos esportivos a fim de obterem melhorias em sua performance, visto que diversos estudos indicam que a suplementação oral de creatina pode reduzir a degradação de ATP durante o exercício e elevar o conteúdo de Fosfato de Creatina (CP) no músculo, aumentando o tempo que se leva para chegar à fadiga. Com o objetivo de verificar as alterações na concentração de lactato sangüíneo e de creatina no músculo de ratos treinados e sedentários suplementados oralmente com creatina e submetidos ao exercício agudo anaeróbico, foram utilizados 39 ratos (*Rattus norvegicus*) Wistar machos com 100 dias de vida no início do experimento, que passaram por um período de adaptação ao biotério, onde eram mantidos em gaiolas coletivas (5 ratos/gaiola) em sala climatizada e com controle de ciclo de luminosidade (12 h claro/12 h escuro). Após este período, os animais foram submetidos à adaptação em meio líquido e ao treinamento anaeróbico de alta intensidade por um sistema de progressão de cargas (30, 40 e 50% do peso corporal). O treinamento foi realizado em um tanque com água aquecida a $32 \pm 1^{\circ}\text{C}$ medindo 100 x 70 x 60 cm e consistiu de 5 séries de 10 saltos com sobrecarga equivalente a 50% do peso corporal do rato e com intervalo de 1 minuto entre as séries durante 9 semanas. Os ratos foram divididos em 4 grupos: Treinados Suplementados- TRE-S; Treinados- TRE; Sedentários Suplementados- SED-S e Sedentários- SED. A dose de creatina administrada foi relacionada à dosagem para um ser humano médio nas fases de pico (20 g/dia durante 1 semana) e na fase de manutenção (3 g/dia durante as 8 semanas seguintes). A creatina foi diluída em água destilada e administrada por via intragástrica. A dosagem de creatina era alterada de acordo com a variação de peso dos ratos. No final do experimento, após 2 dias de repouso, todos os ratos foram submetidos ao exercício agudo com sobrecarga de 50% e logo após sacrificados por decapitação para que fossem coletadas amostras de sangue para dosagem de lactato e do músculo gastrocnêmio para dosagem de creatina. Os resultados expressos como média e desvio padrão foram: Lactato Sangüíneo: TRE-S: $9,29 \pm 2,19$; TRE: $9,52 \pm 1,25$; SED-S: $15,42 \pm 1,69$; SED: $14,11 \pm 2,33$ mM. Creatina Muscular: TRE-S: $21,25 \pm 6,59$; TRE: $17,52 \pm 4,38$; SED-S: $22,84 \pm 7,93$; SED: $15,16 \pm 8,26$ $\mu\text{mol/g}$. Após a análise estatística dos dados (ANOVA) concluímos que neste estudo, as diferenças encontradas na concentração de lactato foram causadas apenas pelo treinamento e não pela suplementação com creatina, pois esta substância não foi assimilada pelo músculo após 9 semanas de suplementação.

O LAZER E A RECREAÇÃO EM CENTROS HISTÓRICOS: DIFERENTES PERSPECTIVAS DE ABORDAGEM NUM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AVEIRO (PT) E SÃO LUÍS DO MARANHÃO (BR)

Rozuila Lima dos Santos e José George de Sousa Araújo

Universidade Federal do Maranhão e Universidade de Aveiro

Compreender qualidade de vida, considerando-se os aspectos econômicos e políticos, delimitados para lazer e recreação em dois Centros Históricos: S.Luis e Aveiro não é tarefa rápida, nem fácil. Por isso, optamos por um estudo teórico com dados secundários, considerando-se a visão interdisciplinar da Educação Física,. Pelas conversões eletrônicas mantidas entre os autores, seria possível encontrar alguma contradição entre um lugar desenvolvido (Aveiro) e um subdesenvolvido (S.Luis) em termos de categorias pensadas na Indústria do Turismo? Que perspectivas um estudo mais profundo poderá apontar para um estudo comparativo entre esses dois lugares? Será que o Centro Histórico de Aveiro tem qualidade de vida no seu traçado, condições, custos, empregos e outros elementos considerados como S. Luis? Qual das duas cidades tem mais e melhor a oferecer, visando o lazer e a recreação dos cidadãos?(melhor qualidade de vida).

Há relação entre o dinheiro que circula no Centro histórico de Aveiro e o que ele oferece as pessoas? Há uma relação entre o dinheiro que circula no Centro histórico de S. Luis com o que ele oferece aos maranhenses? Que tipo de intervenção é feita e onde está fundamentada? Nossa estudo considerou em torno do tema, alguns dados econômicos/investimentos e políticas públicas e as diferentes manifestações que oferecem lazer aos cidadãos. Consideramos ainda a programação de um ano, números, espaços, rotinas, circulação, presença dos bairros e dos estrangeiros no mesmo local .

Não parece haver uma contradição entre a riqueza de Aveiro / a riqueza de S. Luis e a qualidade do que oferecem em termos de lazer e recreação; há como explicar essa diferença. A discussão que se abre não parte não apenas de dados quantitativos mas na etnia e no modo de ser das pessoas. Se for compreendido o que acontece no Centro Histórico do Reviver(S.Luis) com as manifestações que se conhece (o ano todo), e compararem-se àquelas que acontecem em Aveiro, os cidadãos aveirenses segundo um paradigma ecológico, estão sendo desconsiderados. Se por outro lado, considerarmos que circula mais dinheiro em Aveiro que em S. Luis comparada a programação de Aveiro, poderíamos considerar o natural pragmatismo português pela via econômica. Em contraste como explicar o fator econômico, o planejamento que está por trás disso? Em Aveiro se aplica pouco e se ganha mais; em S.Luis se



aplica muito e se ganha menos. A qualidade de vida, através do lazer e recreação proporcionados nesses locais delimitados pode ser igual, apesar das variáveis diferentes, depende do paradigma que está por trás do conceito de qualidade de vida.

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO NOS PRIMEIROS ANOS ESCOLARES: COMO ADQUIRIR AS HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS FUNDAMENTAIS

S. Soares, C. Carmo, S. Fernandes & A. Lima

Universidade do Porto

A adaptação ao meio aquático (AMA) é um processo de intervenção que visa a aquisição, pelo iniciante, de um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, com o fim último de promover e potenciar a capacidade de deslocamento autónomo em meio aquático, sem recorrer, obrigatoriamente, ao uso de um determinado padrão técnico estilizado (Campaniço, 1989).

Situando-nos ao nível das escolas de natação, a AMA é geralmente iniciada após o término da etapa vulgarmente designada como natação para bebés, a qual se situa entre o nascimento do bebé e os três anos de idade. É vulgar que, até aos 5, 6 anos esta adaptação esteja completa e os alunos prontos para a aprendizagem de habilidades aquáticas mais específicas e completas (Navarro, 1990).

Uma boa adaptação ao meio aquático é condicionante da futura aquisição das técnicas de nadar, partir e virar, pelo que deve ser alvo de um trabalho responsável e atento, apesar de, muitas vezes, ser considerada como a fase da brincadeira na água. É imperativo em qualquer fase de ensino, mas principalmente na AMA, que se distinga uma actividade lúdica conducente ao cumprimento de um determinado objectivo de uma actividade de auto-exploração do meio e dos materiais, sem qualquer tipo de orientação e objectivação e, como tal, unicamente promotora de prazer e bem estar. É também imperativo que se conheça a vocação pedagógica de cada objecto e que o professor se envolva verdadeiramente no processo de ensino-aprendizagem, responsabilizando-se pelo sucesso dos seus alunos e atribuindo causalidade ao insucesso.

No caso da Educação física pré-escolar ou escolar, o ensino está condicionado pelo nível inicial dos alunos (Carvalho, 1994). Dentro de uma turma podemos encontrar crianças cuja competência varia desde o zero de adaptação ao meio até ao seu total domínio, dependendo das suas experiências aquáticas anteriores. Assim, o professor primário, de Educação física ou o monitor responsável pela leccionação de aulas de AMA têm, em primeiro lugar, de conhecer, profundamente, o conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas a adquirir pelos seus alunos nesta fase e a sequência correcta do seu ensino (Dubois e Robin, s.d.), têm de avaliar e sumariar o conjunto de habilidades já adquiridas e a adquirir e, finalmente, têm de organizar essas habilidades em progressão pedagógica, começando o ensino pela mais simples e avançando para a mais complexa (Schmitt, 1997 e Pelayo et al., 1999).

É importante que os professores percebam que a supressão de uma ou várias etapas de aprendizagem, o esquecimento de um ou mais conteúdos e o incumprimento de um ou mais objectivos terão consequências graves e retardarão a aquisição futura das técnicas de nado estilizadas (Soares, 2000).

É objectivo deste trabalho apresentar um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, organizadas em progressão pedagógica, cuja aquisição, até ao final dos primeiros anos escolares, consideramos fundamental.

REPRESENTAÇÕES DE CAPOEIRA PARA MULHERES PORTADORAS DE CEGUEIRA CONGÊNITA

Sandra Regina Rosa Farias & Admilson Santos

UESB e Universidade Federal da Bahia

O nosso estudo surge a partir do notório crescimento da participação da mulher na sociedade, buscando uma grande ascensão social onde há predominância masculina, inclusive na capoeira. Ao longo do tempo, percebermos que o corpo feminino se tornou, historicamente, alvo de determinações e imposições, socialmente, às quais foi obrigada a se moldar, em busca de uma aceitação ou "normalidade". Por outro lado, e indo na contra-mão desta "normalidade", como podemos discutir sobre o corpo da mulher com necessidades especiais ou deficiente, numa sociedade de eficientes? Vistos como improdutivos, os deficientes são isolados e deixados a margem de um processo de construção histórica. Como então perceber e retirar da marginalidade um corpo teoricamente improdutivo, incapaz e assexuado: o corpo da mulher deficiente? Se as mulheres consideradas normais tiveram e têm grandes dificuldades em nossa sociedade, imagine as mulheres portadoras de alguma deficiência, mais especificamente a portadora de cegueira congênita. A movimentação corporal seja ela qual for, é um componente importante neste processo e deve fazer parte da realidade de todas as pessoas, respeitando a igualdade de direito e condição que deve ser propiciada com toda infra-estrutura para que as pessoas com necessidades especiais possam também desfrutar do bem-estar físico, mental e social que a atividade física proporciona. Segundo Mestre Xaréu no seu livro "Capoeira na Escola", "a Capoeira é uma excelente atividade física e de uma riqueza sem precedentes para ajudar na formação integral do indivíduo. Ela atua de maneira direta sobre os aspectos cognitivos, afetivos, sociais e psicomotores". Nesse sentido