



diferença significativa entre as médias do DP da FR das três condições, $F_{(2,33)} = 3,19$, $p > 0.05$. Através dos resultados estatísticos apresentados concluímos que as atividades mentais, leve e pesada, não foram suficientes para provocar instabilidade no pular corda. Apesar da análise estatística não apresentar diferença significativa entre as três condições, houve uma tendência da variabilidade ser maior diante da atividade mental pesada em relação às duas outras condições (controle e com atividade mental leve), pois as médias do DP da FR foram 6,76; 7,94 e 12,00 graus para as condições de controle, com contagem até 10 e somatória respectivamente, ou seja, a variabilidade aumentou com o aumento da atividade mental. O pular corda é uma ação motora pouco estudada mas que merece atenção dos pesquisadores da área do comportamento motor pois através de estudos com o pular corda passos importantes podem ser alcançados na compreensão do ciclo percepção-ação em movimentos cíclicos.

O RELAXAMENTO NA CAPOEIRA ANGOLA

Larissa De Freitas Kussano & Luiz Augusto Normanha

Universidade Estadual Paulista

Relaxamento é um termo que possui significados diferentes. Uma pessoa relaxada pode ser considerada uma pessoa negligente ou relapsa. Por outro lado, no campo da Educação Física relaxamento é uma técnica, uma atividade programada para eliminar tensões e toxinas, com a finalidade de regularizar o tônus muscular, ou seja, diminuir ou extinguir a tensão nervosa, atividade mental excessiva e intensidades de emoções negativas. Esta é uma Pesquisa do Fenômeno Situado, que interroga a compreensão de relaxamento, descreve a experiência através dos discursos de oito praticantes da Capoeira Angola, realizando as Análises Ideográficas e, em seguida, uma Análise Nomotética. Resultados: os sujeitos revelam que a Capoeira Angola relaxa por completo, toda a sua atividade está voltada para propiciar o relaxamento, possibilitando a retirada da tensão acumulada no dia-a-dia. A disciplina da Capoeira favorece o relaxamento. Há convergências nos discursos, que mostram que a roda de Capoeira é um dos momentos da atividade que exige o relaxamento, pois esse torna-se um fundamento, uma necessidade para obter bom desempenho no jogo da Capoeira. É um momento de total abstração, quando se esquece de todo o resto. A música tem um aspecto fundamental pois relaxa quem está cantando e quem está ouvindo, tendo que acompanhá-la realizando os movimentos da Capoeira Angola. O relaxamento na Capoeira Angola encontra-se no prazer de executar, com sucesso, os seus movimentos. A Capoeira Angola, para atingir o relaxamento, deve ser praticada segundo as tradições dos velhos Mestres, que tinham em seu jogo uma forma de descanso e de vadiação.

SISTEMATIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DA TÁTICA OFENSIVA NO BASQUETEBOL: ELABORAÇÃO DE INDICADORES TÁTICOS INDIVIDUAIS, GRUPAIS E COLETIVOS

Leonardo Lamas Leandro Ribeiro, Luiz Otávio Barão Negretti, Luciana Mizinski & Dante De Rose Jr

Universidade de São Paulo

As modalidades esportivas coletivas, em geral, podem ser entendidas a partir das relações de cooperação-oposição entre duas equipes representadas pelo esforço para coordenar as ações de recuperação, conservação e movimentação da bola com o intuito de levá-la a zona de pontuação e efetivamente pontuar. No Basquetebol, essa dinâmica se torna bastante complexa por suas características, dentre as quais: participação simultânea dos jogadores envolvidos; (b) espaço comum e limitações do tempo de ataque. A investigação realizada objetivou a criação de uma metodologia válida para sistematização da observação de elementos do comportamento tático ofensivo no Basquetebol, tendo como problema central os motivos do sucesso ou fracasso de um ataque. Buscou-se fundamentação no conceito de "unidades táticas" (GARGANTA, 1996; RIERA, 1996) e procedeu-se a aplicação desse conceito à realidade do Basquetebol. Essas "unidades" tratam-se de categorias generalistas que independem das particularidades dos sistemas de ataque de cada equipe. A partir da proposição de BAYER (1986) para as fases de desenvolvimento da oposição, a análise foi limitada à fase de desequilíbrio da defesa, em situações de ataque posicional. As opções pelo tipo e fase de ataque analisados devem-se a: (a) tipo de ataque com maior recorrência em um jogo, (b) execução dos sistemas ofensivos utilizados em ataque posicional ocorrer nessa fase do ataque com o fim último de desestruturar a defesa para haver uma finalização em boas condições. Partindo do referencial teórico estabelecido, o instrumento de análise foi construído com base nos dados obtidos da observação de uma amostra constituída por dez jogos gravados de uma equipe adulta masculina durante o Campeonato Paulista de Basquetebol-2001. O processo de observação foi realizado por três indivíduos com experiência profissional na modalidade e responsáveis pela idealização da investigação. A concepção inicial do instrumento gerou uma planilha, cuja objetividade foi testada com a observação dos jogos. O conteúdo do instrumento constitui-se da aplicação do conceito de unidades táticas, a partir do qual foram estabelecidas algumas categorias gerais de desequilíbrio da defesa e os respectivos padrões de comportamento, que especificam as possíveis formas de manifestação dessas categorias. Considerou-se uma categoria como uma possível expressão motora da tomada de decisão na última ação – individual ou grupal – que precede a ação de finalização, com caráter de recorrência e representativa de grande variedade de ações que, por critérios definidos, podem ser consideradas



como pertencente à categoria (Ex de categoria: bloqueio grupal 3x3; ex. de padrão de ação: bloqueio pivô/lateral). O critério fundamental para classificação de cada uma das ações é o elemento técnico envolvido em cada um deles. Ambos conceitos, categorias e padrões de ação, foram determinados como modelos, de modo a representar a realidade permitindo ao mesmo tempo que a singularidade de cada execução técnica nas diferentes situações táticas possam ser agrupadas em categorias. A caracterização tática quanto ao número de jogadores envolvidos na ação é determinada pela direta participação desses na criação da situação de finalização. As categorias criadas são divididas em: Indicadores de tática individual: (isolamento, desmarque e ultrapassagem); indicadores de tática grupal, 2x2 e 3x3 (desmarque e bloqueio). O estudo realizado pretende contribuir para o desenvolvimento de uma metodologia de observação do jogo explicativa das razões de sucesso ou não de uma equipe. O instrumento desenvolvido presta-se para estabelecer o perfil tático ofensivo da equipe, independente das particularidades dos sistemas empregados pela equipe. A partir dos dados centrais, outros podem ser agregados em função dos interesses da comissão técnica, sendo alguns como: jogadores envolvidos, sistema de ataque no qual a ação ocorreu, local da quadra, tempo de posse tendo sido identificados como mais relevantes. Isso permite a elaboração concreta de um perfil da equipe pois dá condições de analisar recorrência frente a aleatoriedade do jogo.

ANÁLISE DA AUTO-PERCEPÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM IDOSOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA E INATIVOS

Lilliany De S. Cordeiro, Estélio Henrique M. Dantas (Orient.), Márcio R.

Baptista, Rodrigo G. De S. Vale & Roselane B. Da Silva

Universidade Castelo Branco

A população idosa vem crescendo a cada ano, e devido a este crescimento, aumenta a preocupação com a qualidade de vida desta população. Um dos maiores problemas enfrentados pelo idoso é o saber lidar com as perdas fisiológicas e situações estressantes, que a todo momento podem comprometer sua auto-estima e bem-estar. Idosos que começaram a praticar atividade física mantiveram uma redução na ansiedade e sintomas depressivos e aumentaram o sentimento de auto-valorização (Spirdeso & Cronin, 2001). Objetivo: Comparar o nível de auto-percepção de bem-estar entre idosos sedentários e praticantes de atividade física de Campos, Rio de Janeiro. Amostra: Os participantes deste estudo foram 75 idosos acima de 60 anos; 23 são homens (30,66%) e 52 são mulheres (69,33%). Em adição, 34 participantes de X 49 anos ativos e 41 participantes de X 73,58 anos são inativos. Protocolo: Utilizou-se como instrumento de avaliação uma Escala de Auto-Percepção de Bem-Estar elaborado pelo GREPEFI - Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física para Idosos do Laboratório de Pedagogia do Movimento Humano da Escola de Educação Física e Esporte da USP. O escore total é obtido somando-se os pontos dos 29 itens e pode variar de 0 a 58. Resultados: Para melhor entendimento os resultados estão expostos na tabela a seguir:

Faixa Etária		Pontuação Média					
		Ativos			Inativos		
		Masc	Fem	Grupo	Masc	Fem	Grupo
60 - 64	62	46,00	44,00	45,00	42,67	32,00	37,33
65 - 69	67	0,00	32,50	32,50	34,00	31,50	32,75
70 - 74	72	41,33	39,80	40,57	27,00	30,17	28,58
75 - 79	77	37,33	41,00	39,17	26,00	27,60	26,80
80 - 85	82,5	52,00	50,00	51,00	16,67	19,50	18,08
Médias		42,00	40,32	41,16	28,57	28,44	28,51
		41,16			28,49		

Conclusão: Com bases nos resultados obtidos entre o grupo de ativos e inativos pode-se afirmar que o grupo dos ativos é melhor em relação ao grupo dos inativos em 44,47%. Em todas as faixas etárias o grupo ativo superou o grupo dos inativos. Foi possível mostrar que a prática regular de atividade física pode interferir na visão que o idoso tem dele mesmo com relação aos estados de ânimo e auto-estima. A melhor maneira de lidar com o medo, com as inseguranças e com as frustrações interferem diretamente na qualidade de vida do idoso. Maior bem-estar é um dos benefícios proporcionados pela atividade física que além das melhoras físicas, os levam a descobrir outras razões para continuar sentir-se VIVO.