

Gráfico de barras de barras apiladas

Este gráfico muestra la evolución de los datos a lo largo del tiempo, permitiendo observar el crecimiento de cada categoría y su contribución al total. Es ideal para analizar la composición de un todo que cambia con el tiempo.

Gráfico de barras de barras agrupadas

Este gráfico permite comparar directamente los valores de diferentes categorías en un mismo momento o entre diferentes momentos. Facilita la identificación de tendencias y diferencias entre grupos.

Gráfico de barras de barras de barras

Este tipo de gráfico se utiliza para mostrar la frecuencia de ocurrencia de ciertos valores o categorías. Es comúnmente utilizado en estadísticas para representar la distribución de datos.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico es útil para visualizar la relación entre variables continuas y discretas. Puede ayudar a identificar patrones de comportamiento y correlaciones.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico se emplea para mostrar la distribución de datos en diferentes categorías o subgrupos. Permite una comparación detallada de los componentes.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico es adecuado para representar la evolución de los datos en un período de tiempo específico. Ayuda a visualizar el progreso y los cambios.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico se utiliza para comparar los datos de diferentes grupos o categorías. Es útil para analizar las diferencias y similitudes.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico es ideal para mostrar la frecuencia de los datos en diferentes categorías. Permite una visualización clara de la distribución.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico se emplea para visualizar la relación entre variables. Puede ser útil para identificar tendencias y patrones.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico muestra la evolución de los datos a lo largo del tiempo, permitiendo observar el crecimiento de cada categoría y su contribución al total.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico permite comparar directamente los valores de diferentes categorías en un mismo momento o entre diferentes momentos.

Gráfico de barras de barras de barras

Este tipo de gráfico se utiliza para mostrar la frecuencia de ocurrencia de ciertos valores o categorías.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico es útil para visualizar la relación entre variables continuas y discretas.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico se emplea para mostrar la distribución de datos en diferentes categorías o subgrupos.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico es adecuado para representar la evolución de los datos en un período de tiempo específico.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico se utiliza para comparar los datos de diferentes grupos o categorías.

Gráfico de barras de barras de barras

Este gráfico es ideal para mostrar la frecuencia de los datos en diferentes categorías.



INTRODUCCIÓN

El presente informe tiene como propósito analizar los datos obtenidos en el estudio de campo realizado en el mes de mayo del 2023, sobre el uso de redes sociales en la población adulta de Puerto Rico. Este estudio busca identificar las plataformas más utilizadas y los motivos que impulsan su uso.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este estudio es determinar el uso de las redes sociales en la población adulta de Puerto Rico. Los objetivos secundarios incluyen identificar las plataformas más utilizadas y los motivos que impulsan su uso.

METODOLOGÍA

El estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo, utilizando encuestas estructuradas para recopilar datos sobre el uso de redes sociales. La muestra fue seleccionada aleatoriamente y representativa de la población adulta de Puerto Rico.

RESULTADOS

Los resultados indican que el uso de las redes sociales ha aumentado significativamente en la población adulta de Puerto Rico. Las plataformas más utilizadas son Facebook, Instagram y WhatsApp. Los motivos más comunes para su uso incluyen la comunicación con familiares y amigos, el acceso a información y el entretenimiento.

Tipos de Gráficos de Representación de Datos

Los gráficos de representación de datos son herramientas que permiten visualizar la información de una manera clara y concisa. Se utilizan para mostrar la relación entre variables y para identificar tendencias y patrones en los datos.

Tipos de Gráficos

Existen varios tipos de gráficos que se utilizan para representar datos de diferentes maneras. Algunos de los más comunes son:



Gráfico de Barras

El gráfico de barras es el más utilizado para representar datos cuantitativos. Consiste en un eje horizontal (eje X) que representa las categorías y un eje vertical (eje Y) que representa los valores numéricos. Cada barra representa el valor de una categoría.



Gráfico de Líneas

El gráfico de líneas es utilizado para representar datos que cambian a lo largo del tiempo. Consiste en un eje horizontal (eje X) que representa el tiempo y un eje vertical (eje Y) que representa los valores numéricos. Una línea conecta los puntos de datos, permitiendo observar tendencias y patrones.



Gráfico de Área

El gráfico de área es utilizado para representar datos que cambian a lo largo del tiempo. Consiste en un eje horizontal (eje X) que representa el tiempo y un eje vertical (eje Y) que representa los valores numéricos. El área bajo la línea que conecta los puntos de datos está sombreada, permitiendo observar tendencias y patrones.



Gráfico de Dispersión

El gráfico de dispersión es utilizado para representar la relación entre dos variables cuantitativas. Consiste en un eje horizontal (eje X) y un eje vertical (eje Y) que representan las variables. Los puntos de datos se representan como pequeños círculos, permitiendo observar la correlación entre las variables.



Tipos de Gráficos de Representación de Datos

Los gráficos de representación de datos son herramientas que permiten visualizar la información de una manera clara y concisa. Se utilizan para mostrar la relación entre variables y para identificar tendencias y patrones en los datos.

Tipos de Gráficos

Existen varios tipos de gráficos que se utilizan para representar datos de diferentes maneras. Algunos de los más comunes son:



Gráfico de Barras

El gráfico de barras es el más utilizado para representar datos cuantitativos. Consiste en un eje horizontal (eje X) que representa las categorías y un eje vertical (eje Y) que representa los valores numéricos. Cada barra representa el valor de una categoría.



Gráfico de Líneas

El gráfico de líneas es utilizado para representar datos que cambian a lo largo del tiempo. Consiste en un eje horizontal (eje X) que representa el tiempo y un eje vertical (eje Y) que representa los valores numéricos. Una línea conecta los puntos de datos, permitiendo observar tendencias y patrones.



Gráfico de Área

El gráfico de área es utilizado para representar datos que cambian a lo largo del tiempo. Consiste en un eje horizontal (eje X) que representa el tiempo y un eje vertical (eje Y) que representa los valores numéricos. El área bajo la línea que conecta los puntos de datos está sombreada, permitiendo observar tendencias y patrones.



Gráfico de Dispersión

El gráfico de dispersión es utilizado para representar la relación entre dos variables cuantitativas. Consiste en un eje horizontal (eje X) y un eje vertical (eje Y) que representan las variables. Los puntos de datos se representan como pequeños círculos, permitiendo observar la correlación entre las variables.



INTRODUCCIÓN

El presente informe tiene como objetivo principal analizar los resultados obtenidos en el estudio de campo realizado en el mes de mayo del 2023, sobre el uso de redes sociales en adolescentes. Este documento busca proporcionar información relevante y detallada sobre los hábitos de consumo de medios digitales en esta población.

OBJETIVOS

El objetivo general de este estudio es determinar el nivel de uso de redes sociales en adolescentes de la zona de estudio. Los objetivos específicos son: identificar las plataformas más utilizadas, analizar el tiempo promedio de uso diario y evaluar la percepción de los adolescentes sobre el uso de estas herramientas.

METODOLOGÍA

El presente estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo, utilizando una encuesta estructurada que fue aplicada a un grupo de adolescentes de la zona de estudio. La muestra fue seleccionada de manera aleatoria para garantizar la representatividad de los datos. Los datos obtenidos fueron analizados estadísticamente para identificar patrones y tendencias.

RESULTADOS

Los resultados del estudio indican que el 85% de los adolescentes encuestados utiliza al menos una red social. Las plataformas más utilizadas son WhatsApp y Instagram, seguidas por Facebook y TikTok. El tiempo promedio de uso diario varía entre 1 y 3 horas. Además, se observó que la mayoría de los adolescentes percibe el uso de redes sociales como una actividad necesaria para mantenerse conectados con sus amigos y familiares.





Ginástica Artística Feminina:

Estudo comparativo dos Códigos de Pontuação de 2001 e 2006

MAGALHÃES, A. T.; ARAÚJO, C. M. R.; BOTELHO, M. I. e CARRARA, P. I. Z.

1. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto
2. Escola de Educação Física e Esporte - Universidade de São Paulo

INTRODUÇÃO

O presente estudo pretendeu analisar e comparar os Códigos de Pontuação da Ginástica Artística Feminina de 2001 e de 2006, tendo por preocupação a alteração das exigências em cada aparelho. Com esta análise temos como objetivo conhecer as tendências actuais e futuras da evolução presente da ginástica artística feminina.

OBJECTIVO

O objetivo de analisar e comparar os Códigos de Pontuação (CP) de 2001 e 2006, procura relacionar as alterações sofridas pelo Código de Pontuação de 2006, com a metodologia de treino e com o aquecimento. Outro objetivo foi o de verificar as vantagens e as desvantagens do actual tendo em consideração as novas exigências.

METODOLOGIA

A concretização deste trabalho foi conseguida pela realização de entrevistas aos principais treinadores e juizes portugueses. A amostra foi constituída por 21 indivíduos, dos quais quatro eram do sexo masculino (treinadores) e dezasseis do sexo feminino (4 treinadoras e 12 juizes).

Como procedimento estatístico optámos por realizar um estudo descritivo e uma análise de conteúdo.

RESULTADOS: TREINADORES

75% dos treinadores (13) inquiridos consideram importante ter sido asked para ser treinador.

Todos os T reconheceram ter havido grandes alterações entre o CP2001 e o CP2006.

Em relação à satisfação na implementação do CP apenas 50% dos T mostraram estarem satisfeitos, 24% não ficaram a satisfazer-se na alteração à metodologia do treino, apenas 25% afirmaram que mudaram e 75% não alteraram a metodologia.

Quanto à maior exactidão e precisidade no aquecimento 50% dos T consideram que o novo CP proporciona tal melhoria.



RESULTADOS: JUÍZES

100% dos juizes consideram serem substanciais as alterações ao CP.

81,54% dos juizes acha mais difícil pontuar com o novo CP, contra 23,07% que acham mais fácil.

45,15% dos juizes consideram que as alterações ao CP trouxeram mais exactidão no aquecimento.

76,92 dos juizes concorda com a alteração ao CP que permite o estabelecimento de recordes ultrapassando a barreira dos 10 pontos e 68,23 % consideram que a mudança trará mais justiça na atribuição de notas.

CONCLUSÕES

Os principais resultados permitiram concluir que os Códigos de Pontuação sofreram uma evolução significativa, não sendo, no entanto, os treinadores entrevistados, demarcado alterações expressivas sobre a metodologia de treino de modalidade. Além disso, os juizes consideram que as alterações do Código trouxeram mais justiça à pontuação, mas permite um aquecimento mais eficaz.

BIBLIOGRAFIA

Associação Internacional de Ginástica (AIG). Regras Artísticas. 2001. São Paulo: Editora da UFRJ.
Associação Internacional de Ginástica (AIG). Regras Artísticas. 2006. São Paulo: Editora da UFRJ.



Limnética Atlética Masculina: Estudo comparativo dos tempos de Portucaleiros de 2004 e 2006



CARRARA, P. I. Z., ARAÚJO, C. M. R. Y., BOTELHO, M. I. e MAGALHÃES, A. I.
1. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto
2. Escola de Educação Física e Esporte - Universidade de São Paulo

INTRODUÇÃO

As regras das competições de Ginástica Artística Masculina (GAM) são determinadas pelo Código de Pontuação (CP). Com o CP 2006, houve várias mudanças em algumas regras, tais como: a Nota de Partida (NP) deixou de ser o limite 10, foi aumentado o valor das penalizações, foi limitado o número de elementos válidos por grupo e a saída passou a ser valor mínimo "0".

As mudanças nas regras do CP têm influência direta na seleção dos elementos e composição das séries dos Exercícios. Nos últimos anos e em relativamente curta duração de tempo, a dificuldade e a complexidade das séries aumentaram consideravelmente.

As características do treino de GAM quanto ao seu volume e intensidade, preparação física e técnica podem sofrer mudanças frente às regras impostas pelo CP 2006, podendo trazer consequências em termos e necessitar-se mais estudos para serem esclarecidas.

O uso da literatura científica disponível, assim como a opinião de treinadores e especialistas podem ajudar na melhor definição e organização de programas, métodos e conteúdos de treino que levem ao desenvolvimento, a uma melhoria do desempenho dos atletas.

OBJECTIVO

O objetivo deste estudo foi investigar as características do treino de alto rendimento sob a mudança das regras do CP 2001 e a implementação do CP 2006.

METODOLOGIA

Os treinadores das categorias seniores de seleções nacionais - Brasil e Portugal - foram questionados sobre a influência da mudança das regras e estratégias a fazer uma análise comparativa entre as regras e suas implicações práticas na composição das séries e no treino.

RESULTADOS

Para os treinadores de ambas as partes, foi mais importante no Brasil: analisar a realidade, de forma a aumentar o número de elementos das séries, pela mudança nas quantidades e não suas funções. Foi preciso encontrar o equilíbrio entre a dificuldade e a novidade para construir as séries de modo a não perder pontos na execução.

Nos países comunistas quanto ao aparelho ainda foram adotadas mesmas mudanças nas séries e portanto no treino, sendo o mais citado os Argéus. Na composição das séries, os treinadores de ambas as partes tiveram mais ênfase de espírito sobre o que os atletas não sofreram influência frente CP, e a saída de que os atletas agora estão motivados, com mais elementos no mesmo aparelho, o que exige mais preparação física e técnica.

Para todos os entrevistados, o período de preparação do ginasta não foi afetado, mas sim a preparação e a metodologia de treino para adequar os equipamentos nas séries.

A alteração do número de elementos válidos por grupo fez os que ficaram mais agitados, e para isso os treinadores consideraram que a base técnica e física adquirida ao longo da carreira é de fundamental importância para o ginasta adulto, e que isso faz o desenvolvimento nas séries, independentemente das mudanças das regras do CP.

Os treinadores de ambas as partes consideraram importante realizar a saída "0" para terem um NP competitivo, e a necessidade de ter essas séries de dificuldade já era observada. Alguns consideraram difícil realizar a saída "0" no Sulo e no Casulo com Argéus, mas todos consideraram os Argéus como o aparelho mais difícil. Nos Paralelos e Barra as saídas "0" e de nível superior já eram frequentemente realizadas pelos ginastas de alto nível.



DISCUSSÃO

A opinião dos treinadores quanto ao treino vai de acordo com a literatura e o constante aumento do volume de treino e a preocupação dos ginastas estarem ficando perto de seus máximos fisiológicos, como também a importância de trabalhar todos os grupos de elementos dentro das categorias de treino.

Para não haver relação entre os resultados ou dificuldades apresentadas pelos ginastas e o aparelho, desde maiores mudanças foram contempladas envolvendo todos os aparelhos.

O planejamento a longo prazo adaptado pelos treinadores sugere que não haverá aumento do período de treino, e deve ser considerado o aumento do volume de treino para garantir as formações, que devem desenvolver bases técnicas suficientes para executar uma diversidade de elementos em cada grupo, necessário para cumprir as séries.

Os ginastas de alto nível realizaram a saída "0" nos aparelhos onde estão mais competidos, de acordo com a organização da série. Alguns treinadores consideraram importante realizar a saída "0", para cumprir completamente o valor do grupo de pontos, e ter uma NP competitiva.

CONCLUSÕES

O número de elementos por grupo e a saída de nível de pontos determinaram a inclusão dos diferentes elementos para cumprir a série. Essa inclusão depende das características dos ginastas e da organização de sua série para obter um equilíbrio entre a melhor nota de dificuldade e o desempenho.

Hayou aumento no volume do treino para desenvolver elementos de maior dificuldade nos diferentes grupos, inclusive a saída, não era uma série mais extensa e com mais elementos de maior dificuldade.

A formação das séries com variadas tipos de elementos já era exigida pelas regras, assim o período de formação não sendo o que tem mais tempo, mas mais diversificado a elementos variadas dentro das séries.

Além do CP, a qualidade dos aparelhos e os requisitos fisiológicos individualizados dos ginastas são fatores não técnicos que condicionam a composição das séries e influenciam o planejamento do treino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAUJO, C. M. R. Y., LIMA, M. T. (2004) O treino de ginástica artística masculina. *Revista Brasileira de Educação Física*, 18(1), 107-116.
- ARAUJO, C. M. R. Y., MAGALHÃES, A. I., BOTELHO, M. I. Z., CARRARA, P. I. Z. (2006) O treinamento físico de atletas de elite de ginástica artística masculina. *Revista Brasileira de Educação Física*, 20(1), 107-116.
- BRASIL (2006) Código de Pontuação. *Revista Brasileira de Educação Física*, 20(1), 107-116.
- BRITISH CANOE UNION (2006) *Canoeing for Dummies*. London: Dorling Kindersley.

Relação entre o nível da capacidade motora força dos membros inferiores e a prestação no salto "Enjambé"

Francisco Saavedra¹, Gilberto da Silva Pedro²

¹ Professor Auxiliar, Departamento de Ciências do Desporto - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

² Licenciado em Educação Física e Desporto - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Introdução

A ginástica artística (GA), é uma modalidade desportiva em que a capacidade motora força tem um papel essencial na prestação desportiva, ao mais alto nível, sendo um requisito pré-requisito de complexidade dos elementos, bem como, das suas combinações. A prestação física é um componente indispensável, e sem uma boa aptidão física, a prática desta actividade torna-se penosa para o ginasta e obtêm-se máis "falhas e penalizações" (1). No ginasta, adquirir das diferentes formas de expressão de força, não constitui novidade para a aprendizagem de elementos e das ligações entre eles, e para a sua correcta execução em competição (2).

A força é um conceito complexo que inclui muitas formas de manifestação e várias estratégias. No termo desportivo, a força traduz-se pela capacidade de proporcionar produzir tensão, ou seja, aplicar a que exigências se devem ao trabalho muscular (3). Uma definição de força, embora não consensual, mais abrangente e que melhor identifica esta capacidade motora, seria a realização da generalidade das ações motoras, e a que o atleta, com a capacidade de um humano vencer ou contrariar uma resistência através da estrutura muscular, em que a estrutura muscular pode desenvolver-se com o alongamento (compartimento elástico - trabalho contráctil) ou sem alongamento (compartimento elástico - trabalho contráctil) (4). Esta definição, faz referência à relação estrutural entre força produzida pela estrutura muscular e a tensão da mesma fibra, possibilitando a aplicação no superação de uma determinada resistência (gravidade, inércia, um oponente ou o ambiente) (4).

OBJECTIVOS

Aviando-se a importância da capacidade motora força na ginástica, definimos como objectivo principal, conhecer se existe influência da capacidade motora força na prestação desportiva das ginastas na execução do salto Enjambé. De acordo com este objectivo, procuramos encontrar resposta para as seguintes questões: 1) Qual a importância da força na prestação do salto Enjambé? 2) Quais as melhores opções de testes por nós implementados? 3) Qual dos testes se correlaciona com a prestação, em cada um dos momentos de avaliação?

METODOLOGIA

A ginástica é composta por cinco grandes de ginástica artística feminina de alto rendimento, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, maior de todas as 12.6 anos. Das grandes modalidades ao estudo incluído (10-15 anos), uma ginasta no escalão Júnior (12-13 anos) e em Júnior (14-15 anos) duas ginastas.

Grupo 1 - distribuição de idades

Idade	Idade	Idade
10 anos	10	10
11 anos	11	11
12 anos	12	12
13 anos	13	13
14 anos	14	14
15 anos	15	15

Todas as testes foram executadas pelo seguinte ordem: Squat Jump (SJ), Counter Movement Jump (CMJ) e Mull Jump 10" (MJ10"). Com o intuito de possibilitar igual período de descanso a todas as ginastas, no SJ e CMJ, todas as avaliadas efectuaram uma 1ª série de saltos, de seguida a 2ª série e por fim a 3ª série. No MJ10", realizamos e registámos, seguidos a qual, os dois momentos de diferenças físicas nos dois momentos de avaliação.



Figura 1 - Medição das diferenças físicas nos dois momentos de avaliação.

Os instrumentos utilizados foram: Ergojump, no qual fazemos a aplicação das testes (Squat Jump - SJ, Counter Movement Jump - CMJ, Mull Jump em 10" - MJ10") e obtém-se a força em quatro segundos à prestação, e o comprimento total (distância feita o trabalho realizado) e o balanço estatístico.

No programa de testes por nós implementados, recorremos à contagem de saltos específicos, sem cargas adicionais. Os exercícios foram ensuciados, de modo a aumentarem a força dos membros inferiores (5). No teste, utilizamos a medida orientada anterior, que se caracteriza por exercícios curtos, repetidos e repetidos, com um período de repouso adequado (6). Tanto como interacção, desenvolvemos a força para uma tarefa específica está relacionada ao nosso teste e princípio da especificidade.

Antes de realização do pré e pós-testes foi efectuado um aquecimento, que consistiu numa corrida de 10 minutos, nomenclatura articular específica (flexões, puxões e arrastar) e 5 minutos de alongamento. Todas as testes foram executadas pelo seguinte ordem: 3x SJ, 3x CMJ e MJ10". Com o intuito de possibilitar igual período de repouso a todas as ginastas, no SJ e CMJ, todas as avaliadas efectuaram uma 1ª série de saltos, de seguida a 2ª série e por fim a 3ª série.

DISCUSSÃO

Com os resultados obtidos, e observando os gráficos seguintes, podemos afirmar que todas as testes realizadas, observamos diferenças físicas por parte das ginastas.



Figura 2 - Diferença nos testes SJ, CMJ, MJ10" e prestação, nos dois momentos de avaliação.

Apesar de todos os testes apresentarem melhorias, apenas em dois delas se observou diferenças estatisticamente significativas, caso do CMJ e MJ10", não apresentando essas diferenças no teste SJ, mas mesmo assim existem diferenças estatisticamente significativas na prestação desportiva. É provável que estas diferenças se tenham observado devido ao teste preventivo, que inclui, particularmente, nos membros inferiores. Observamos, também, que em todos os testes de força não se obtiveram resultados iguais, esse indicador, sugere que diferentes desportistas necessitam de diferentes tipos de teste, relativamente ao desenvolvimento dos parâmetros de carga (aplicações, volume e intensidade) (3). Verificamos melhorias, entre os dois momentos de avaliação, procurando-se que as alterações observadas se devam à aplicação do programa de testes (7). Devido modo, podemos inferir que tal o treino, nos escalões não é suficiente para melhorar de forma significativa os valores de força explosiva, tendo de ser aplicado em conjunto, com uma metodologia específica para o desenvolvimento da capacidade motora força.

CONCLUSÕES

Podemos concluir que os resultados do estudo sugerem a eficácia do programa de treino ginástico utilizado no melhoria dos indicadores de força rápida dos membros inferiores em jovens ginastas, segundo os dados resultantes do análise estatística, podemos inferir que o teste suficiente a prestação desportiva e competitiva, apesar de tudo, que os valores apresentados nos diferentes tipos de testes utilizados, não têm influência significativa na melhoria de prestação desportiva em cada um dos momentos de avaliação.

1. Saavedra, F. (2006). A importância da capacidade motora força na ginástica artística feminina de alto rendimento. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
2. Saavedra, F. (2007). A importância da capacidade motora força na ginástica artística feminina de alto rendimento. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
3. Saavedra, F. (2008). A importância da capacidade motora força na ginástica artística feminina de alto rendimento. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
4. Saavedra, F. (2009). A importância da capacidade motora força na ginástica artística feminina de alto rendimento. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
5. Saavedra, F. (2010). A importância da capacidade motora força na ginástica artística feminina de alto rendimento. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
6. Saavedra, F. (2011). A importância da capacidade motora força na ginástica artística feminina de alto rendimento. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
7. Saavedra, F. (2012). A importância da capacidade motora força na ginástica artística feminina de alto rendimento. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências e Tecnologia
Laboratório de Física Experimental



Metabolismo Ósseo

O metabolismo ósseo é o processo de renovação do tecido ósseo, envolvendo a formação e a reabsorção. A formação óssea ocorre nos osteoblastos, enquanto a reabsorção ocorre nos osteoclastos. Este processo é regulado por hormonas e factores locais, sendo essencial para a manutenção da estrutura e da função do esqueleto.



Metabolismo Ósseo

O metabolismo ósseo é o processo de renovação do tecido ósseo, envolvendo a formação e a reabsorção. A formação óssea ocorre nos osteoblastos, enquanto a reabsorção ocorre nos osteoclastos. Este processo é regulado por hormonas e factores locais, sendo essencial para a manutenção da estrutura e da função do esqueleto.

Exercício Físico

O exercício físico promove o aumento da densidade mineral óssea, especialmente em indivíduos jovens. A carga mecânica gerada durante a prática de actividades físicas estimula a formação óssea e reduz a reabsorção, contribuindo para a manutenção da saúde óssea a longo prazo.

Exercício Físico

O exercício físico promove o aumento da densidade mineral óssea, especialmente em indivíduos jovens. A carga mecânica gerada durante a prática de actividades físicas estimula a formação óssea e reduz a reabsorção, contribuindo para a manutenção da saúde óssea a longo prazo.



INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística é uma modalidade desportiva de iniciação precoce, na qual os atletas se submetem a um intenso trabalho muscular. Sendo caracterizada como um desporto de impacto, uma das consequências dos seus treinos é o aumento da densidade mineral óssea (DMO) e Conteúdo Mineral Ósseo (CMO). A evolução deste género de práticas não está bem identificada em estudos longitudinais.



EXERCÍCIOS CARIÓTIPO

Os exercícios físicos, especialmente os de impacto, promovem o aumento da densidade mineral óssea. A carga mecânica gerada durante a prática de actividades físicas estimula a formação óssea e reduz a reabsorção, contribuindo para a manutenção da saúde óssea a longo prazo.



Análise da densidade mineral óssea e conteúdo mineral ósseo em praticantes de ginástica artística

Oliva, J. C.; Araújo, C.; Oliva, R. C.; Botelho, M.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística é uma modalidade desportiva de iniciação precoce, na qual os atletas se submetem a um intenso trabalho muscular. Sendo caracterizada como um desporto de impacto, uma das consequências dos seus treinos é o aumento da densidade mineral óssea (DMO) e Conteúdo Mineral Ósseo (CMO). A evolução deste género de práticas não está bem identificada em estudos longitudinais.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo teve como objectivo principal investigar os praticantes de Ginástica Artística de 10 a 14 anos de idade. Para melhor percepção das variáveis das ginastas, ao longo de 4 anos, fizemos a comparação com os dados de um controlo. Assim, o estudo foi composto por sujeitos de ambos os géneros numa faixa etária entre 10 e 14 anos, seleccionando uma população de 250 atletas. O estudo foi longitudinal e analisamos os dados de DMO e CMO em diferentes segmentos corporais, DMO do corpo inteiro e CMO do corpo inteiro. Os dados foram analisados através de métodos estatísticos do sistema Dual-Energy X-ray Absorptiometry (LUNAR LFX-TG0000). Para avaliar o grau de rigidez dos ossos, calculamos a densidade mineral óssea dos segmentos superiores (tórax, ombros, braços e mãos), coluna vertebral, caxexila, cabeça e corpo total) e o conteúdo mineral ósseo total. O teste de hipóteses estatísticas foi realizado através de recrus e uma análise de variância (ANOVA) comparando os dados de cada teste t de Student, correlação de Pearson e teste qui-quadrado.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A prática de Ginástica Artística previu um impacto através dos movimentos e elementos técnicos nos aparelhos, reportando sobrecargas físicas e adquirindo um ganho de massa óssea. O aumento da densidade mineral óssea nos segmentos corporais. Este processo ocorre devido ao aumento da carga mecânica nos segmentos superiores e inferiores que são os segmentos onde possuem maior contacto com os aparelhos. Assim, o tempo de prática desportiva nos anos mais avançados favorece os outros segmentos do corpo. Os dados de DMO total referem-se ao valor absoluto superior do CMO total em todos os anos estudados, mostrando que o ganho de massa óssea nos géneros adquiriram um aumento.

CONCLUSÕES

Com base nos resultados obtidos nesta investigação, o CMO total complementou os dados de DMO dos segmentos que foram analisados. Os resultados demonstram aumentos ao longo do estudo. Esta evidência que a Ginástica Artística é um desporto de impacto que produz um stress mecânico proporcionando uma óptima remodelação óssea.

BIBLIOGRAFIA

Perceira, C. coraajo@fade.up.pt





MEJORA DE LA CAPACIDAD DE SALTO EN DEPORTES ACROBÁTICOS TRAS LA APLICACIÓN DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO COMBINADOS

Rafael Sebastián Salazar, David Barbosa Marzillo
Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres, Universidad de Extremadura

La capacidad de salto es uno de los habilidades físicas básicas de las actividades acrobáticas (Burdakov & La Rogovskii, 1998; Lohr, 2000). Un mayor grado de las capacidades físicas se refleja en la realización de elementos técnicos a un nivel más elevado. La utilización adecuada de estas técnicas según un patrito para el sistema musculoesquelético del área de salto del gimnasta, el cual llega a superar hasta 10 y 20 veces su peso corporal en los momentos de salto (Mehner-Grey, 1993; Ruiz & Ruiz, 1999) proporciona entre el 35% de los gimnastas de nivel internacional un salto más de uno metro en el tronc inferior.



Los métodos de entrenamiento combinados para la mejora de la capacidad de salto son descritos por los entrenadores por el hecho a una superación del gimnasta que conlleve un incremento de la fuerza relativa (Banda, 2000). Sin embargo, ciertos métodos que desarrollan como otros entrenamientos no deben esperar un aumento de las ganancias del desarrollo, y que además conlleva una reducción del riesgo de lesión (Hewett, Strumpf, Nasser, & Hayes, 1994). El objetivo de nuestro trabajo es demostrar como la utilización de métodos combinados pueden mejorar la capacidad de salto en gimnastas sin implicar modificaciones de su estado de las segmentos.

RESUMEN: 17 Descripciones de actividades acrobáticas

INSTRUMENTAL



PLATAFORMA PORTÁTIL



SENSOR DE PRESIÓN 10



LÍPOMETRO

PROCEDIMIENTO



ENTRENAMIENTO EN SACOS

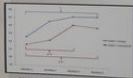


ENTRENAMIENTO CON CARGAS

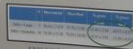


ENTRENAMIENTO CONMUEVIMIENTOS

RESULTADOS



EVOLUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE SALTO EN EL TEST CI



EVOLUCIÓN DE LA ALTA Y DEL PORCENTAJE GRASA

Los resultados obtenidos muestran de la capacidad de salto de estos atletas. Por otro lado el trabajo de los segmentos de la zona abdominal, mediante el trabajo repetitivo de este área, como también mediante el trabajo repetitivo de la zona de la capacidad de salto así a una reducción de lesiones (Banda, Ruiz, Marzillo & Prados, 2000; Burdakov et al., 1999). El trabajo de los segmentos de la zona abdominal así a una reducción de lesiones, también como el trabajo de los segmentos abdominales (Banda & Rodríguez, 1999).

... (The text is very small and partially obscured, but appears to be a continuation of the research or a related study.)



Análise do Duplo Mortal à Retaguarda Engrupado com Tripla Pirueta



José António



Maria Fátima



Teresa Cristina



Filipa Henriques



INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado no âmbito da cadeira de Sistemática das Atividades Físicas e Desportivas (SAFD), do curso de Ciências do Desporto da Faculdade de Motricidade Humana, inserindo-se na linha de investigação desenvolvida pelo Laboratório de SAFD, ao nível da observação e análise-laboratorial.

Procurando caracterizar a tarefa, analisando os componentes e condicionantes do elemento em estudo. A sua relação construída através de uma lógica causal. Assim, tem como objectivo prospectar progressões e soluções para a aplicação prática.

CARACTERIZAÇÃO DA TAREFA

A tarefa observada foi o Duplo mortal à retaguarda engrupado com tripla pirueta após ficar no solo.

DESCRIÇÃO DA TAREFA

Fase Colocação



Resumo: Nesta fase os skaters colocam-se para a execução do duplo mortal à retaguarda engrupado com tripla pirueta. O skater de apoio coloca-se atrás do skater principal, segurando-o pela cintura e apoiando-se no seu apoio de gelo. O skater principal coloca-se de frente para o skater de apoio, segurando-o pela cintura e apoiando-se no seu apoio de gelo. O skater principal coloca-se de frente para o skater de apoio, segurando-o pela cintura e apoiando-se no seu apoio de gelo.

Fase Análise Principal



Resumo: Nesta fase a skater principal realiza a pirueta de três voltas. O skater de apoio mantém-se atrás do skater principal, segurando-o pela cintura e apoiando-se no seu apoio de gelo. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele.

Fase Finalização

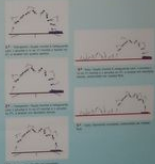


Resumo: Nesta fase os skaters finalizam a execução do duplo mortal à retaguarda engrupado com tripla pirueta. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele.

COMPONENTES E CONDICIONANTES



PROGRESSÕES



APLICAÇÃO PRÁTICA

Conhecendo os elementos, ao fim de cada sessão é realizada a aplicação prática. Quanto ao skater, antes de começar a tarefa, deve estar em posição de partida, com o corpo inclinado para trás, com o peso do corpo sobre o apoio de gelo. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele.

Para a execução da tarefa, o skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele. O skater principal realiza a pirueta de três voltas, mantendo o skater de apoio atrás dele.

CONCLUSÕES

Após a observação da tarefa, foi possível identificar os componentes e condicionantes do elemento em estudo. A sua relação construída através de uma lógica causal. Assim, tem como objectivo prospectar progressões e soluções para a aplicação prática.

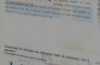
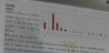
ESTUDIO DE COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR EN EL MERCADO DE PRODUCTOS DE ALIMENTACIÓN EN EL MUNICIPIO DE SAN CARLOS

El presente estudio tiene como objetivo principal analizar el comportamiento del consumidor en el mercado de productos de alimentación en el municipio de San Carlos, considerando factores como el nivel de ingresos, las preferencias de compra y el acceso a los servicios básicos.

Objetivos:

- Identificar el perfil socioeconómico de los consumidores.
- Analizar las preferencias de compra de los productos de alimentación.
- Evaluar el acceso a los servicios básicos en el municipio.

Este estudio se realizó en el municipio de San Carlos, donde se aplicó una encuesta a un grupo de consumidores para recopilar información sobre sus hábitos de compra y sus necesidades.



ESTUDIO DE COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR EN EL MERCADO DE PRODUCTOS DE ALIMENTACIÓN EN EL MUNICIPIO DE SAN CARLOS

Este estudio se realizó en el municipio de San Carlos, donde se aplicó una encuesta a un grupo de consumidores para recopilar información sobre sus hábitos de compra y sus necesidades.

Este estudio se realizó en el municipio de San Carlos, donde se aplicó una encuesta a un grupo de consumidores para recopilar información sobre sus hábitos de compra y sus necesidades.



Estética, expressão artística e valor artístico em Ginástica

Trabalho realizado por: Sofia Rodrigues
 Orientadora: Dra. Filipa Mendes do Espírito Santo



Introdução

A Ginástica Artística Feminina (GAF) e a Ginástica Rítmica (GR) são modalidades desportivas nas quais a dimensão estética se manifesta de forma muito óbvia. Categorias como: elegância, expressividade, ritmo, harmonia, graceiosidade, equilíbrio, simetria, justizam a tendência comum para atribuição de maior valor estético à estas modalidades. A presença de música e de elementos do coreógrafo, assim como a acuidade da coreografia, explicam também que se usa conteúdos para valor.



Por outro lado, os regulamentos da GAF e da GR estabelecem e descrevem os aspetos estéticos e expressão artística e ao lado artístico, com os quais os exercícios de competição devem cumprir para sua obtenção de acordo com as normas em vigor.

Para Berardo (2001), no Desporto e, em particular na Ginástica, estão presentes duas dimensões, uma mais objetiva que é a técnica e outra de carácter subjetivo que está relacionada com a expressão artística. Ao analisar a estética, considerando-se como um dos fatores essenciais para o desenvolvimento harmonioso do desempenho. Contudo, na Ginástica verifica-se uma íntima relação entre a função e a forma, no sentido de objetivo e os meios para a atingir, sendo o motivo estético fundamental à atividade Lacerda, 1997.



O presente trabalho teve por objetivo verificar se os Códigos de Pontuação incluem nas exigências de natureza artística, expressões estéticas que ajudem a compreender e a comunicar o valor estético de cada forma mais geral, a dimensão estética da GAF e da GR.



Metodologia

Foi realizada a análise de conteúdo dos Códigos de Pontuação da GAF (Federação Portuguesa de Ginástica, FIG, 2006) e da GR (Fédération Internationale de Gymnastique, FIG, 2007) com utilização de um software categorial e quantitativo. Para a análise dos dados foi utilizado o software Microsoft Excel 2007.

Resultados e Discussão - Ginástica Artística Feminina



A expressão foi a categoria que registou maior frequência de ocorrências. Seguiu-se por o ritmo, a originalidade, a originalidade e o estilo. Num estudo realizado por Lacerda (2002), a expressão, a variedade e o estilo foram indicadas como categorias que contribuem muito ou que contribuem bastante para o reconhecimento de valor estético no Desporto. De modo semelhante Alger (1983) sublinhou a importância da variedade na Ginástica, bem como Kuriz (1985), que enfatiza a sua contribuição para a avaliação da experiência estética por meio do Desporto.

Resultados e Discussão - Ginástica Rítmica



A categoria variedade registou a frequência de ocorrências mais elevada, segundo se fez o ritmo, a harmonia, a unidade e o equilíbrio foram outras categorias com elevada frequência. Quer a harmonia como o equilíbrio foram mencionadas no estudo de Lacerda (2002) como categorias que contribuem muito ou bastante para o reconhecimento de valor estético no Desporto. Kuriz (1985) considera este ponto de vista ao afirmar que a harmonia representa uma qualidade essencial da realidade de uma performance artística, sublinhando requisitos desportivos que são avaliados de acordo com o que designa por normas estéticas formais.

Conclusões

Em Ginástica Artística Feminina e em Ginástica Rítmica verifica-se uma importância da dimensão estética, que se traduz nas determinações expressivas dos Códigos de Pontuação por meio de expressões estéticas.

Expressão, ritmo, originalidade, variedade e estilo foram as categorias com maior frequência de ocorrências mais elevadas em Ginástica Artística Feminina.

Variedade, ritmo, harmonia, unidade, equilíbrio e simetria traduziram-se nas que registaram frequências de ocorrências mais elevadas em Ginástica Rítmica.

Bibliografia

ALGER, J. (1983). A estética da ginástica. In: J. Alger (ed.), *Estética da ginástica*. Lisboa: Alameda.

BERARDO, J. (2001). A ginástica artística e a ginástica rítmica. In: J. Berardo (ed.), *Ginástica artística e rítmica*. Lisboa: Alameda.

FIG (Fédération Internationale de Gymnastique). (2006). *Code de Pointage de la Gymnastique Artistique*. Lausanne: FIG.

FIG (Fédération Internationale de Gymnastique). (2007). *Code de Pointage de la Gymnastique Rhythmique*. Lausanne: FIG.

LACERDA, J. (2002). A estética da ginástica. In: J. Lacerda (ed.), *Estética da ginástica*. Lisboa: Alameda.

KURIZ, J. (1985). A ginástica artística e a ginástica rítmica. In: J. Kuriz (ed.), *Ginástica artística e rítmica*. Lisboa: Alameda.





Análise das Estratégias de Prescrição do Exercício na Gravidez na Perspectiva do Professor e da Praticante

Ana Pedro & Rita Santos-Rocha

rsantos@esdm.pt

Escola Superior de Desporto do Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

FEDERAÇÃO DE
GINÁSTICA DE
PORTUGAL

2.º CONGRESSO
NACIONAL DA
FORMAÇÃO E
DO TREINO EM
GINÁSTICA

Rio Maior, 17 e
18 de Novembro
de 2007

Palavras-chave: Exercício e Saúde, Gravidez, Prescrição do Exercício.

Introdução

Prescrição é uma estratégia utilizada para planejar, controlar e avaliar o desempenho de uma atividade física, considerando as características do indivíduo e do contexto em que se encontra. Este processo envolve a análise das necessidades e dos recursos disponíveis, a definição dos objetivos e a seleção das estratégias de intervenção mais adequadas para alcançar os resultados desejados.

A prescrição do exercício físico durante a gravidez é uma tarefa complexa, pois envolve a consideração das alterações fisiológicas e anatômicas que ocorrem neste período. Além disso, é necessário avaliar o nível de atividade física pré-gravídica e o estado de saúde da mulher, bem como os riscos associados à prática de exercício físico durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 10 profissionais e 10 mulheres grávidas, com o intuito de compreender as suas percepções e práticas relacionadas com a prescrição do exercício físico durante a gravidez.



Objectivos

Realizar um levantamento das estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 10 profissionais e 10 mulheres grávidas, com o intuito de compreender as suas percepções e práticas relacionadas com a prescrição do exercício físico durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Para isso, foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 10 profissionais e 10 mulheres grávidas, com o intuito de compreender as suas percepções e práticas relacionadas com a prescrição do exercício físico durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.



Métodos

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 10 profissionais e 10 mulheres grávidas, com o intuito de compreender as suas percepções e práticas relacionadas com a prescrição do exercício físico durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.



Resultados

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 10 profissionais e 10 mulheres grávidas, com o intuito de compreender as suas percepções e práticas relacionadas com a prescrição do exercício físico durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.



Resultados

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 10 profissionais e 10 mulheres grávidas, com o intuito de compreender as suas percepções e práticas relacionadas com a prescrição do exercício físico durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.



Conclusões

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez. Para isso, foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 10 profissionais e 10 mulheres grávidas, com o intuito de compreender as suas percepções e práticas relacionadas com a prescrição do exercício físico durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.



Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

Este trabalho tem como objetivo analisar as estratégias de prescrição do exercício físico utilizadas por professores e praticantes de ginástica durante a gravidez.

