

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA III. 1 – Colocação do investigador na realização do teste com encorajamento moderado _____	37
FIGURA III. 2 – Colocação dos investigadores na realização do teste com encorajamento máximo. _____	37
FIGURA III. 3 – Balança Seca (modelo 174) _____	38
FIGURA III. 4 – Ciclo ergómetro Monark 824E _____	39
FIGURA III. 5 – Cesto destinado à colocação dos pesos. _____	40
FIGURA III. 6 – Sonómetro CEL 234. _____	41
FIGURA IV. 7 – Sequência dos alongamentos utilizados no período de aquecimento (1 – Quadríceps; 2 – Isquiotibiais; 3 – Adutores da coxa) _____	42

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro III. 1: Valores médios, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo, para a idade cronológica (anos), altura (m), massa corporal (kg), índice de massa corporal (kg/m^2)	35
Quadro IV. 1: Valores das médias e desvios padrão dos valores da potência máxima dos diferentes grupos (controle / experimental I / experimental II).	50
Quadro IV. 2: Valores das médias e desvios padrão dos valores de potência média dos diferentes grupos (controle / experimental I / experimental II)..	51
Quadro IV. 3: Valores das médias e desvios padrão dos valores de índice de fadiga dos diferentes grupos (controle / experimental I / experimental II)..	53
Quadro IV. 4: Valores das médias e desvios padrão dos valores de trabalho total dos diferentes grupos (controle / experimental I / experimental II)..	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico II.1 – Gráfico do WAnT. Uma curva normal. _____	8
Gráfico IV. 1 – Potência máxima (W) sem encorajamento e com encorajamento moderado e maximal. _____	51
Gráfico IV. 2 – Potência média sem encorajamento e com encorajamento moderado e maximal. _____	52
Gráfico IV. 3 – Percentagem do IF sem encorajamento e com encorajamento moderado e maximal. _____	54
Gráfico IV.4 – Trabalho total (w/kg) sem encorajamento e com encorajamento moderado e maximal. _____	56
Gráfico IV. 6 – Representação dos valores médios de potência (W) obtidos no teste Wingate sem encorajamento e com encorajamento maximal. _____	56

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Doutor José Pedro Ferreira, pelo apoio dado ao projecto e pelo conhecimento transmitido ao longo do curso.

Ao Mestre Pedro Fonseca, por acreditar no projecto, pela orientação, pela disponibilidade e pelo acompanhamento contínuo.

À Dr.^a Fátima Rosado, pelo seu profissionalismo, amizade, boa disposição e imprescindível apoio no Laboratório.

Ao meu grande colega e amigo Simão, pela disponibilidade e entreatura, que permitiram realizar e melhorar o trabalho desenvolvido

Aos sujeitos que participaram no estudo, por tornarem possível este trabalho.

A todos os meus amigos do curso, pelos bons momentos durante a vida académica.

Aos meus amigos do “Sétimo esquerdo”, ao lado dos quais passei os dois melhores anos da minha vida, por terem partilhado comigo os bons (MUITOS) e os maus momentos.

À minha família pelo apoio incondicional, carinho, dedicação e compreensão que sempre demonstraram, porque sem eles nada era possível.

A TODOS, MUITO OBRIGADO!!!

RESUMO

O objectivo deste estudo consistiu em avaliar a influência do encorajamento no desempenho anaeróbio durante um esforço maximal de 30 segundos. A amostra foi constituída por 30 sujeitos do sexo masculino, com uma média de idades de $16,67 \pm 0,5$ anos. Os participantes realizaram um teste Wingate (WAnT) no ciclo ergómetro sem encorajamento verbal e, consoante os seus resultados, foram colocados no grupo de controlo ou num dos dois grupos experimentais (experimental I / experimental II). Os indivíduos dos três grupos foram testados uma segunda vez. Este teste foi idêntico ao primeiro, exceptuando o facto dos dois grupos experimentais terem recebido encorajamento verbal. O encorajamento verbal foi fornecido de forma contínua ao longo dos 30 segundos do WAnT. O grupo experimental I recebeu encorajamento verbal moderado, fornecido por um investigador colocado lateralmente ao sujeito, a um ritmo (2 interjeições por segundo) constante e com um volume entre os 75-85 dB. O grupo experimental II recebeu encorajamento verbal maximal, fornecido por dois investigadores colocados lateralmente ao sujeito, a um ritmo (3/4 interjeições por segundo) constante e um volume entre os 95-105 dB. O encorajamento verbal consistiu num conjunto de palavras encorajadoras, tais como: “*Vai!*”, “*Mais rápido!*”, “*O máximo!*” e “*Boa!*”. Não foram encontradas diferenças significativas nos valores de potência máxima, potência média, índice de fadiga e trabalho total entre grupos, assim como não se verificaram diferenças significativas para qualquer umas das variáveis dependentes entre o primeiro e o segundo momento para os grupos de controlo e experimental I. Por outro lado, os valores de potência máxima pós-teste do grupo experimental II foram significativamente ($p=0,002$) mais elevados que os do pré-teste, verificando-se uma melhoria de 6,69%, o que já não se verificou para a potência média, índice de fadiga e trabalho total. Os resultados apontam para a necessidade da utilização do encorajamento maximal para que se atinjam valores mais elevados de potência máxima. Finalmente, não foi verificada qualquer interacção entre os testes e os níveis de encorajamento.