

# **EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO SOBRE A APRENDIZAGEM DE HABILIDADES MOTORAS (APOIO SANTANDER)**

**Aluna:** Ana Carolina Trincado Henrique Martinez

**Orientadora:** Profa. Carla Ferro Pereira Monfredini

**Curso:** Educação Física

**Campus:** Anchieta

Na área de Aprendizagem Motora, tem se proposto algumas condições que privilegiaram os efeitos da prática sobre mecanismos neurais responsáveis pela manutenção na memória da representação da habilidade motora praticada. Uma linha recente de investigação tem proposto a elucidação dos efeitos da prática de exercício aeróbico junto à prática de habilidades motoras, demonstrando resultados interessantes em relação a este aspecto, como por exemplo, na melhora do tempo de reação, na performance de tarefa de rastreamento contínuo, alterações hormonais e funcionais associadas à aprendizagem, aumento da aquisição motora e melhora da adaptação cortical na aprendizagem de habilidades motoras. No entanto, até o presente momento desconhece-se a melhor condição de prescrição de exercício aeróbico. O objetivo do estudo foi investigar os efeitos de diferentes protocolos de treinamento aeróbico em diferentes intensidade e volume. Para isso, 40 jovens foram divididos em cinco grupos, os quais foram manipulados a intensidade da Frequência Cardíaca em 60 a 85% e o tempo de prática em 10 e 20 min. Grupos: G1-10'/80%, G2-10'/50%, G3-20'/80%, G4-20'/50% e GC (controle) que não praticou exercício aeróbico. O desempenho foi avaliado em função do tempo de coincidência na tarefa de rastreamento contínuo. Foi analisado o desempenho dos grupos ao longo dos testes (pré-teste, pós-teste, retenção e transferência). Os resultados demonstraram diferença significativa entre os testes, indicando que os grupos tiveram uma melhora entre o pré e o pós-teste e mantiveram essa melhora no teste de retenção e não sustentaram essa melhora no teste de transferência. Houve aprendizagem em todos os grupos e

não houve uma diferença significativa entre eles, independente da realização do exercício.