

**Filipa Silva**

## **ALTERAÇÕES NA MARCHA INDUZIDAS POR EXAUSTÃO**

### **CHANGES IN GAIT INDUCED BY EXHAUSTION**

Dissertação apresentada ao Instituto Universitário da Maia para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro.

Dissertation presented to the University Institute of Maia in fulfilment of the requirement for the degree of Master in Sciences of Physical Education and Sport – Specialization in Physical Exercise and Health, in accordance with the Decree-Law n.º 74/2006, of march 24, republished by Decree-Law n.º 63/2016, of September 13.

**Palavras-chave** Exercício físico, marcha, salto vertical e exaustão

**Resumo**

O presente trabalho teve como objetivo principal estudar as alterações na marcha induzidas por saltos verticais levados até à exaustão e realizados em ciclo de alongamento e encurtamento curto e longo. Foram recrutados por conveniência 24 participantes que escolheram o tipo de salto a realizar. Os dados de marcha foram recolhidos imediatamente antes e logo após a execução do protocolo de exaustão. Imediatamente após o protocolo os participantes classificaram também a sua percepção subjetiva do esforço. As variáveis cinemáticas da marcha, nomeadamente a duração do ciclo de marcha, a duração relativa da fase de apoio e o comprimento do passo foram afetadas pelo protocolo. Verificou-se a existência de diferenças significativas nessas variáveis antes e após a exaustão, para a população estudada e, em particular, para os participantes que classificaram o esforço como muito difícil a extremo, e para os que optaram por uma estratégia de salto baseada em ciclo de alongamento e encurtamento longo. Nesses grupos, o exercício de exaustão tende a aumentar significativamente o tempo de CM (s) e a duração relativa da fase de apoio, bem como, a diminuir significativamente o comprimento do passo.