

## DIFERENTES MANEIRAS DE DESEMPENHAR A PRÁTICA: MACIÇA E DISTRIBUÍDA

Cristiano Barasuol<sup>1</sup>, Tatiane Konrad Rückert<sup>2</sup>, Marília de Rosso Krug<sup>3</sup>

Este estudo foi realizado devido as muitas convergências ainda existentes entre os pesquisadores, para avaliar qual a melhor forma de se realizar à prática, sendo a Prática Maciça ou a Prática Distribuída. Desta forma o presente estudo teve como objetivo, analisar o desempenho dos acadêmicos do curso de Educação Física, ao arremessar uma bola de basquetebol durante a prática maciça e a prática distribuída. Foi utilizando como instrumentos de medida a bandeja no basquetebol, sendo 10 arremessos para cada grupo. Os dados foram analisados através da média e desvio padrão, para identificar as diferenças entre os grupos utilizou-se o teste 't' de Studente. Após a análise dos dados chegou-se aos seguintes resultados: para a prática maciça  $4,8 \pm 1,98$  acertos e para a prática distribuída uma média de  $7,8 \pm 4,3$  acertos. Desta forma, concluiu-se que a prática distribuída é a mais indicada para a prática da bandeja no basquetebol.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Cristiano.barasuol@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia da UNICRUZ – tatiane-kr@hotmail.com

<sup>3</sup> Prof. M.Sc. do Curso de educação Física da UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br