

ESTÂMINA NO NADAR INFANTIL

Mariana Villani¹, Bruno Silva¹Edson Torres¹, Aurea Mineiro², Claudio Scorcine²,
 Fabrício Madureira²
 Universidade Paulista – UNIP¹
 Universidade Metropolitana de Santos – FEFIS²

INTRODUÇÃO: Estâmina é a habilidade de controlar esforço físico em uma atividade de tempo prolongado que envolve vários grupamentos musculares simultaneamente (Schmidt e Wrisberg, 2010). Esta é uma das habilidades que mais caracterizam o domínio do nadar em função do aprendiz ser capaz de controlar seu esforço no meio líquido, entretanto, ainda são limitadas as investigações que inferem quais as características do processo de aprendizagem poderiam ser mais decisivas na influência da aquisição deste tipo de domínio.

OBJETIVO: Investigar a magnitude de frequência de braçadas ininterruptas em crianças com tempo de prática, idade biológica e magnitude da atenção distintos.

METODOLOGIA: Participaram do estudo 35 crianças com média (SD) de idade 8,8 (1,8) anos e com tempos de participação distintos em um programa de natação. A tarefa foi constituída pelo deslocamento máximo de forma ininterrupta usando o nado crawl por até 7 minutos em intensidade livre. Para análise do estudo foi computado o número de braçadas, tempo de prática na modalidade, a faixa etária e o nível de atenção das crianças frente a instrução dos professores, para esta última variável foi criada uma escala normativa de intensidade de atenção sendo considerado os seguintes valores: 1 muito fraco, 2 fraco, 3 moderado, 4 forte e 5 muito forte.

ESTATÍSTICA: Para a análise das variáveis com potencial de influenciar a aquisição da estâmina optou-se pela forma descritiva dos dados (média e desvio padrão), em seguida utilizou-se o teste de correlação de Pearson para avaliar as magnitudes de correlações entre a frequência de braçadas e as demais variáveis analisadas. Para a análise da influência do tempo de prática entre crianças e seus efeitos sobre a frequência de braçadas e o nível de atenção, utilizou-se o teste T de Student para medidas independentes.

RESULTADOS: Ver tabelas 1, 2 e 3.

Tabela 1. Descrição da idade (anos), tempo de prática (meses), frequência ininterrupta de braçadas do nado crawl e nível de atenção das crianças envolvidas no experimento.

	Idade	Tempo de prática	Freq. Braçadas	Nível de atenção
G1 e G2	8,7±1,9	25,5±26,6	98,0±92,3	3,3±1,1

Tabela 2. Demonstra a magnitude das correlações entre variáveis que interferem na aquisição da habilidade de estâmina no nadar.

	Idade	Tempo de prática	Nível de atenção	Freq Braçadas
Idade	1	0,221	0,386*	0,291
Tempo de pratica	0,221	1	0,167	0,334*
Nível de atenção	0,386*	0,167	1	0,284
Freq Braçadas	0,291	0,334*	0,284	1

*p<0,05 indica correlação entre as variáveis

Tabela 3. Comparação do grupo com menor tempo de prática -10 meses (G1) com o grupo com maior tempo de prática +12 meses (G2), para as variáveis número de braçadas e foco de atenção

	Idade	nº braçadas	atenção
G1	7,92±2,06	50,60±76,67	2,61±1,19
G2	9,18±1,79	126,13±92,90*	3,81±0,96*

O nível de significância foi aceito em $p \leq 0,05$, * indica diferenças significativas entre os grupos G1 e G2

CONCLUSÃO: Com base nos dados obtidos, pode-se inferir que para o grupo investigado o tempo de prática foi a variável mais significativa para influenciar a aquisição de níveis superiores de estâmina, portanto, o número de sessões de treino parece resultar em maiores efeitos no controle do esforço por parte das crianças no nado crawl, mesmo quando comparados idades cronológicas distintas. Ainda, parece que o efeito da prática também foi decisivo para o aumento da atenção dos praticantes.