



RELAÇÕES ENTRE PRÁTICA FÍSICA, PRÁTICA MENTAL E ESTÂMINA NO NADAR INFANTIL

Camila Duarte¹, Aurea Mineiro^{1,2}, Monica Morcélli¹, Bruna Freitas¹; Emilson Colantonio^{1,2}, Fabricio Madureira¹

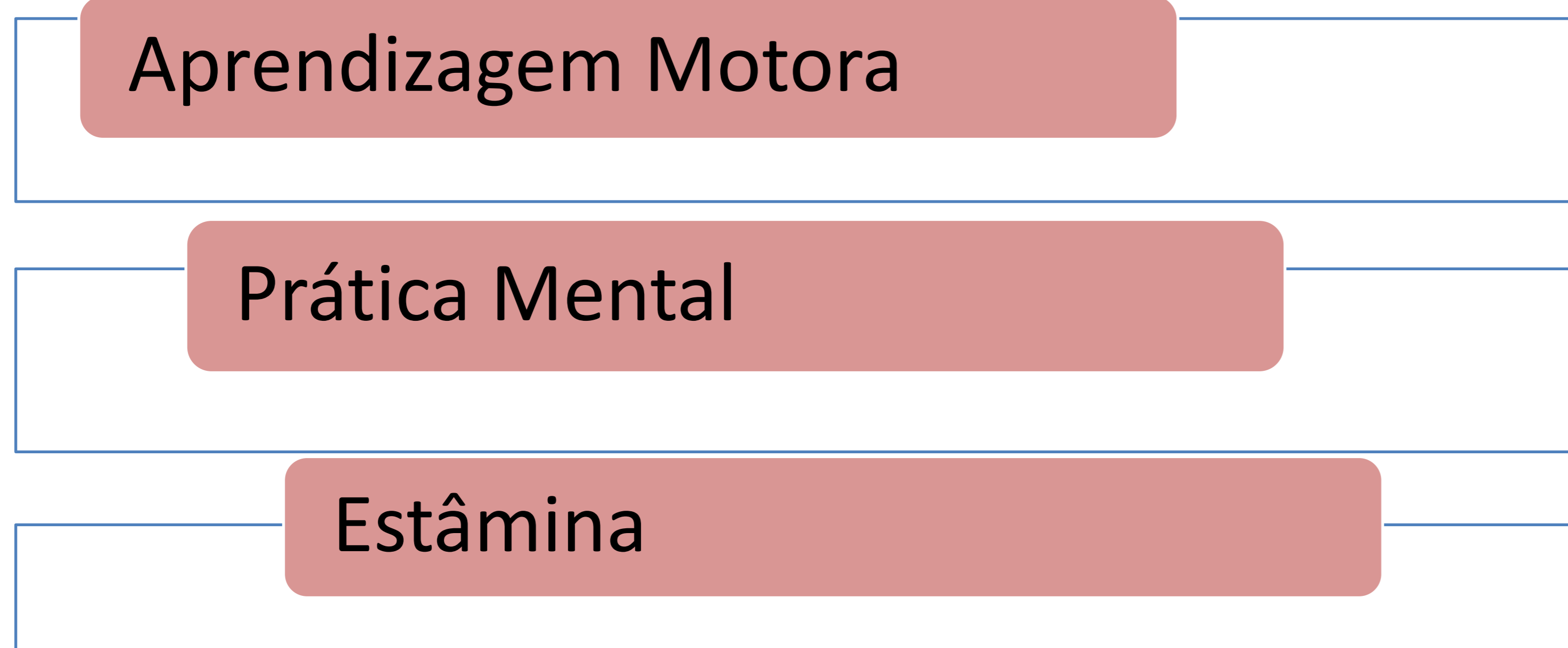
1. Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde – GEPAFS – UNIFESP;

2. Faculdade de Educação Física de Santos – FEFIS – UNIMES

aurinhafsantos@hotmail.com

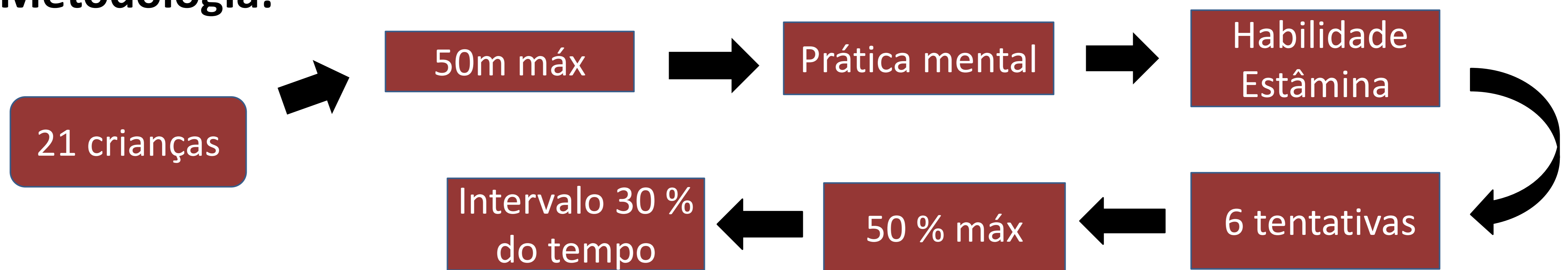


Introdução:



Objetivo: Analisar a magnitude de relação entre a prática física e mental e investigar o controle de estâmina em cargas de baixa intensidade.

Metodologia:



Análise Estatística:

Correlação de Pearson para avaliar a magnitude de correlação entre as variáveis de nado e o desempenho nos 50 metros; teste de Wilcoxon para análise das variáveis não paramétricas (braço direito e braço esquerdo); Teste de medidas repetidas com o post hoc Bonferroni para a comparação entre as variáveis de força de nado, força de braço e força de perna.

Resultados:

Tabela1. Resultado em forma de média e DP das variáveis de 50 metros de nado crawl (50m); tempo de prática mental (PM); nado completo em Kg (Nado); Batida de perna em Kg (Pr); nado apenas com braço (Br); Braço direito (Br dir); braço esquerdo (Br esq); e os valores de r em relação ao tiro e 50m.

| | 50m | Idade | PM | Nado | Pr | Br | Br dir | Br esq |
|------------|-----------|----------------------|---------------------|---------------------|----------|---------------------|---------|---------|
| Media±DP | 64,1±25,3 | 10,1±1,6 | 17,1±5,3 | 8,2±2,8* | 4,1±1,6* | 6,1±2,8** | 4,0±2,0 | 4,1±2,0 |
| Valor de r | 1 | -0,682 ^{^^} | -0,594 [^] | -0,569 [^] | -0,296 | 0,635 ^{^^} | 0,464 | 0,181 |

* indica diferenças significativas entre as variáveis em relação a força produzida no nado; **indica diferença entre membros superiores e membros inferiores; ^^ indica uma correlação forte entre as variáveis e o tempo de 50m; ^ indica correlação moderada entre as variáveis e o tempo de 50m.

Conclusão: Com base nos resultados encontrados verificou-se que os fatores mais influentes no desempenho do nadar foram a idade e a força produzida nadando apenas de braço, porém, quando analisada as diferenças entre os componentes do nado completo, braço e perna apresentaram diferença mostrando a importância entre essa sincronização para o desempenho da habilidade do nadar. Quando comparada a força produzida entre os braços não foi encontrada diferença significativa, porém pode-se observar uma discrepância de 25% entre os braços direito e esquerdo.