

Associação da preferência na posição de saída na natação ao gênero, estilo, distância e categoria em nadadores do estado do Paraná

Swimming starts preference associated to gender, swimming stile, distance and categories of Paraná state swimmers

Cesar Luis Teixeira¹

Regina Alves Thon²

Patricia Carolina Borsato Passos²

José Luiz Lopes Vieira²

RESUMO: O objetivo deste estudo foi diagnosticar o tipo de saída mais utilizada pelos nadadores paranaenses e associar ao gênero, distância, estilo e categoria. Foram analisadas 822 saídas em 6 categorias acima de 9 anos de idade. O instrumento de medida foi um *check list* informando as siglas dos três tipos de saídas utilizadas. A saída mais utilizada é do tipo *track-start* a frente (64,11%). Foi encontrada associação entre a preferência de saída e o estilo de nado (*track-start* com nado crawl, *track-start* atrás com borboleta) e a categoria do nadador (saída com os pés juntos com categorias juniores e seniores, *track-start* a frente com juvenis e *track-start* atrás com petizes). Concluiu-se que a saída preferida é do tipo *track-start* principalmente por nadadores abaixo de 16 anos de idade.

Palavras chaves: saídas na natação, natação competitiva, natação.

ABSTRACT: This study diagnose the type of starts used by most swimmers of Paraná state and associate starts preference to gender, distance, style and class. Was analyzed 822 starts in 6 categories above 9 years of age. The measuring instrument was a check list stating the used types of starts. The starts type most used is the track-start forward (64.11%). Association was found between the preference of starts between the swimming style (with track-start crawl, track-start back with butterfly) and category of swimmer (Start with feet together with junior and senior categories, track-start forward with juveniles and track-start with petizes). It is concluded that the starts type is preferred track-start primarily by swimmers under 16 years of age.

Key words: swimming starts, competitive swimming, swimming.

¹ Professor Assistente da Faculdade Ingá, Maringá-Paraná

Rua José Granado Parra,1075 Jardim paulista II Maringá Paraná 87047-550

cltpersonal@hotmail.com

² Programa Associado de Pós de Graduação em Educação Física UEM/UEL

Maringá-Paraná

INTRODUÇÃO

Apesar de breve, a saída é fundamental para um bom desempenho em competições de natação¹. Os tempos da saída chegam a representar 10% do tempo total nas provas de 50 metros e 5% nas provas de 100 metros².

Estudos feitos com o objetivo de investigar qual tipo de saída é mais eficiente à modalidade e ao atleta considerando suas individualidades. Para tanto^{3 4} compararam o tempo de saída do bloco de partida em três tipos distintos. Os tipos de saídas mais utilizados atualmente pelos atletas da natação são: a “saída de agarre (GS)” que permite que o centro da massa seja deslocado a frente e reduz o tempo requerido para alcançar uma posição em que as grandes forças horizontais possam ser aplicadas para gerar horizontalmente o movimento. A saída de atletismo (TS) diferencia-se da saída de agarre na posição preparatória e no ângulo de decolagem. Esta técnica consiste na posição de um dos pés do nadador na parte de trás do bloco, com afastamento antero-posterior das pernas. O nadador mantém a parte anterior do pé de trás do bloco e o quadril tem uma posição mais elevada e mais próxima à frente.

De acordo com Maglischo (2003)⁵, os atletas gastam pouco tempo aperfeiçoando as técnicas de saídas, e, que apesar da importância, ainda é comum para nadadores infantis e seus treinadores selecionarem o tipo de saída utilizando a abordagem "siga o líder", imitando a técnica utilizada por nadadores de sucesso, ao invés de usar informações científicas⁶. Este estudo teve como objetivo diagnosticar qual tipo de saída é mais utilizada pelos nadadores paranaenses e associar a preferência de saída ao gênero, distância de prova, estilo de nado e categoria do nadador.

METODOLOGIA

POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi de nadadores que participaram do Troféu Germano Bayer/ Alexandre Viscardi/ Paraná de natação, nas categorias mirim (9 e 10 anos), petiz (11 e 12), infantil (13 e 14), juvenil (15 e 16), Junior (17 e 18) e sênior (19 acima) Nas provas de borboleta, peito, crawl e medley e nas distâncias de 50, 100, 200 e 400 metros. Foram consideradas como amostra 822 saídas de natação (502 no masculino e 320 no feminino).

INSTRUMENTOS

O instrumento utilizado na coleta de dados foi uma ficha (check list) informando as siglas com os 3 tipos de saídas, para que facilitasse o entendimento dos observadores que anotaram no programa de provas, que foi cedido pela Árbitra geral da competição e posteriormente conferida com a papeleta original no término de cada etapa do evento.

PROCEDIMENTOS

Após assinado um termo de consentimento por parte do diretor técnico da FDAP e dos técnicos e dirigentes os dados foram coletados a partir das observações e anotações no check list, sendo um observador para cada nadador balizado. Os dados foram coletados através de papeletas seguindo as seguintes siglas:

AF= Posição de ATLETISMO A FRENTE (*track-start*) é com um pé na frente do bloco e outro atrás com o corpo projetado para frente.

AA= ATLETISMO ATRÁS (*track-start rear*) o nadador posiciona um pé na frente do outro e apóia o peso do corpo na perna de trás.

PJ= PÉS JUNTOS a saída clássica (*grab-start*) onde o nadador se posiciona no bloco com os dois pés à frente, paralelos.

TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Para a associação entre as variáveis foi utilizado o teste Qui quadrado para tendência ($p < ,05$). E ajuste residual para verificar a associação local entre as categorias.

RESULTADOS

TABELA 1 – Preferência de saída na natação e associação ao gênero, distância, estilo de nado e categoria dos nadadores paranaenses.

	Grab Start		TÉCNICA DE SAÍDA				p
	N	%	Track Start F		Track Start A		
	N	%	N	%	N	%	
GÊNERO							
Masc	97	11,80	355	43,18	50	6,08	,190
Fem	88	10,70	191	23,23	41	4,99	
DISTÂNCIA							
50 m	39	4,74	157	19,10	11	1,34	,401
100 m	97	11,80	256	31,14	51	6,20	
200 m	35	4,26	106	12,90	18	2,19	
400 m	14	1,70	27	3,28	11	1,34	
ESTILO							
Borboleta	28	3,41	74	9,00	30	3,65	,036*
Peito	28	3,41	70	8,52	05	0,61	
Crawl	85	10,34	308	37,47	39	4,74	
Medley	44	5,35	94	11,44	17	2,07	
CATEGORIA							
Mirim	14	1,70	34	4,14	10	1,22	,000*
Petiz	44	5,35	140	17,03	33	4,01	
Infantil	52	6,33	194	23,60	30	3,65	
Juvenil	40	4,87	144	17,52	14	1,70	
Junior	18	2,19	17	2,07	04	0,49	
Senior	17	2,07	17	2,07	00	0,00	

*p< ,05

Observa-se na Tabela 1 que o tipo de saída preferida pelos nadadores foi a saída *track-start* a frente, utilizada em 66,41% das saídas para ambos os sexos. As variáveis que apresentaram associações significativas estatisticamente foram entre a saída tipo *track-start* a frente e o estilo de nado (,036), a análise com ajuste

residual indica que a saída do tipo *track-start* a frente está associada ao nado *crawl* e as saída do tipo *track-start* atrás está fortemente associada ao nado borboleta. Também foi encontrada forte associação entre tipo de saída com as categorias dos nadadores (,000). A análise com ajuste residual aponta para forte associação entre a saída com os dois pés juntos e as categorias Junior e Sênior, a saída do tipo *track-start* a frente esta associada à categoria Juvenil, e o tipo *track-start* atrás está associada à categoria Petiz. Não foi encontrada associação entre o tipo de saída utilizada pelos nadadores e o gênero e a distância nadada.

DISCUSSÃO

A preferência pelo tipo de saída *track-start* foi maior entre os nadadores com menos de 16 anos de idade. Esse fato concorda com a afirmação de Lyttle, Benjamvatra (2010)⁵ de que os nadadores infantis escolhem o tipo de saída pelo “método siga o líder” imitando nadadores mais velhos e bem sucedidos, principalmente de níveis internacionais. Ao contrario a saída do tipo pés juntos é a preferida pela maioria dos nadadores acima dos 17 anos principalmente acima dos 20 anos de idade. Pode-se inferir que esses nadadores mantêm o tipo de saída aprendido durante seu período de iniciação em categorias menores numa época em que a saída tipo *track-start* não estava tão em evidência e ainda não era a preferida por nadadores internacionais. Estudo realizado por Oliveira et al (2003)⁷ durante o Troféu Brasil de natação de 2002 apontou que 55,81% dos nadadores preferiam a saída do tipo pés juntos. Esse fato corrobora com os dados apresentados pelos nadadores paranaenses, pois o Troféu Brasil é disputado principalmente por nadadores das categorias juniores e sêniores. A associação entre o tipo de saída *track-start* atrás e a categoria Petiz (11 e 12 anos de idade) pode ser justificada pelo fato de nesse tipo de saída o corpo estar posicionado sobre o bloco de partida com o centro de gravidade mais para trás do bloco proporcionando aos nadadores uma posição mais estável no bloco de partida e não é provável que venham a perder seu equilíbrio o que garante ao nadador iniciante que não irá cair na água em saída falsa sendo desclassificado.

Quanto à associação encontrada entre os tipos de saída e estilo de nado, *track-start* a frente e nado *crawl* e saída tipo *track-start* atrás com o nado borboleta, não foram encontrados estudos que associem ou relacionem o tipo de saída com estilo de nado. As análises realizadas entre saída e estilo de nado estão relacionadas à

variáveis biomecânicas como ângulo de saída do bloco, tempo e distância de voo e ângulo de entrada na água⁹.

CONCLUSÃO

A preferência dos nadadores paranaenses é pelo tipo de saída *track-start* à frente. As associações demonstraram que essa preferência entre os nadadores mais jovens, de ambos os sexos, tende a se tornar dominante ou possivelmente o único tipo de saída utilizada para provas individuais em todas as categorias, uma vez que a saída tipo *grab-start* é utilizada somente por nadadores acima de 17 anos que com o tempo abandonam a natação competitiva. Não foram investigados os motivos da escolha dos tipos de saída utilizados pelos nadadores infanto-juvenis nem sua relação com o resultado final. Mais estudos são necessários para confirmar a eficiência do tipo de saída nas categorias de base (petiz-Juvenil).

REFERÊNCIAS

1. MAGLISCHO, E. W. **Nadando ainda mais rapido**. São Paulo: Manole, 1999.
2. HAY, J. G. **Biomecânica das técnicas desportivas**, 2º ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.
3. PUSSIELDI, A. **Saída do Bloco**. Publicado em 13/04/2004. disponível em: <http://bestswimming.com.br/conteudo.php?id=1339> Acesso em: 20/03/2010
4. BLANKSBY, B; NICHOLSON, L; ELLIOTT, B. Biomechanical analysis of the grab, track and handle swimming start: an intervention study. **Sports Biomechanics** vol.1.(1) 11-24. 2002.
5. MAGLISCHIO E. W. **Swimming fastest**. 1 Ed. Champaign: Human Kinectis; 2003.
6. LYTTLE, A. BENJAMVATRA, N. **Start Right? A Biomechanical Review of Dive Start Performance**. Disponível em: http://coachesinfo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=89:swimming-start-style&catid=49:swimming-coaching&Itemid=86. Acesso em: 20/02/2011.
7. OLIVEIRA, G. B; SANTOS, L. M; ROCHA, G. S; VILELA, C; BARROS, P. G. B; ALVARENGA, J. G. S. **Saída de agarre x saída de atletismo: estudo**

comparativo entre as saídas de agarre e atletismo nas provas de natação . Disponível em:

http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/vida_e_saude/v2n2a4.pdf. Acesso em: 15/08/2011.

8. VILLAS-BOAS, J. P; CRUZ, M. J; SOUZA, F; CONCEIÇÃO, F; CARVALHO, J. M. Integrated kinematic and dynamic analysis of two track-start techniques. **Proceeding of 18 international Symposium an Biomechanics in Sports.** Hong Kong, China Junho, 75-82. 2000.

Cesar Luis Teixeira

Rua José Granado Parra, 1075 Jd. Paulista II

87047-550 Maringá Pr.

(44) 9960 1265

cesar.cltpersonal@gmail.com