

As habilidades motoras aquáticas básicas

Instituto Politécnico de Bragança,
Bragança
(Portugal)

Tiago Barbosa
barbosa@ipb.pt

Resumo:

No domínio da aprendizagem e do desenvolvimento motor, as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, *a posteriori*, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas. É objectivo desta comunicação apresentar um conjunto de habilidades aquáticas básicas, que deverão ser abordadas ainda durante o processo de adaptação ao meio aquático, enquanto meio facilitador da aquisição e assimilação de habilidades aquáticas específicas de uma determinada actividade aquática. Assim, serão habilidades aquáticas básicas a serem abordadas no decurso dos programas de adaptação ao meio aquático: (i) o equilíbrio, incluindo a flutuação e as rotações; (ii) a propulsão, onde se integram os saltos; (iii) a respiração e; (iv) as manipulações, que também abrangem os lançamentos e as recepções.

Unitermos: Habilidades aquáticas básicas. Meio Aquático. Adaptação.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33 - Marzo de 2001

Lecturas: E
Revista
www.efd

1. Introdução

No domínio da aprendizagem e do desenvolvimento motor, as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, *a posteriori*, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas.

Este fenómeno é justificável pelo facto do processo de desenvolvimento inter-habilidades se dar por fases, numa sequência previsível de mudança qualitativa (Robertson, 1982; Seefeldt e Haubenstricker, 1982). Por outro lado, essa sequência de desenvolvimento é tida como universal e invariante, dado que todo o ser humano passa pelas mesmas fases e na mesma ordem, ocorrendo a progressão segundo o ritmo de desenvolvimento específico de cada sujeito (Gallahue, 1982). Esta concepção teórica é conhecida como a teoria dos estádios, baseando-se no modelo de desenvolvimento cognitivo de Piaget. Assim, as mudanças observáveis de estádio para estádio deverão ser entendidas como uma "reconstrução" do sistema nervoso, em que cada mudança de estádio não será mais que a substituição de um programa neural obsoleto, por um mais actual (Robertson, 1978). Isto é, a passagem de um determinado estádio para outro, representa a passagem de um nível rudimentar de execução para um nível superior.

O modelo de desenvolvimento das habilidades motoras mais divulgado parece ser o de Gallahue (1982). A representação esquemática do modelo de Gallahue (1982) encontra-se ilustrado na Figura 1. Graficamente, o modelo pode ser representado por uma pirâmide, colocando-se na base, ou seja, no primeiro estádio os movimentos reflexos, característicos dos recém-nascidos e, apresentando no topo os movimentos desportivos. Nos patamares intermédios o sujeito passa por um estádio de movimentos rudimentares, como sejam, gatinhar ou marchar e, de movimentos fundamentais, como por exemplo, correr, saltar ou lançar.

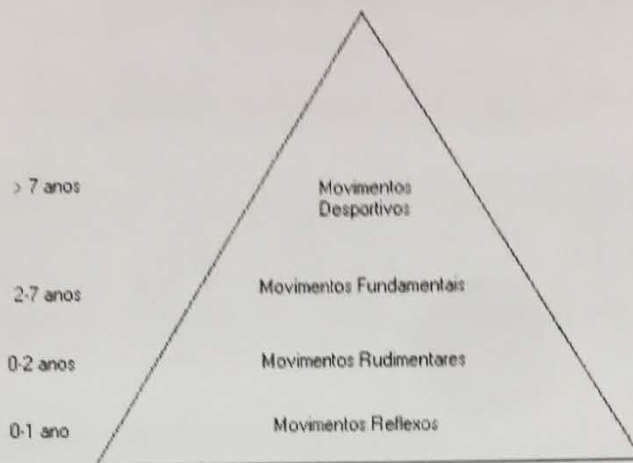


Figura 1. Modelo de desenvolvimento das habilidades motoras (adaptado de Gallahue, 1982).

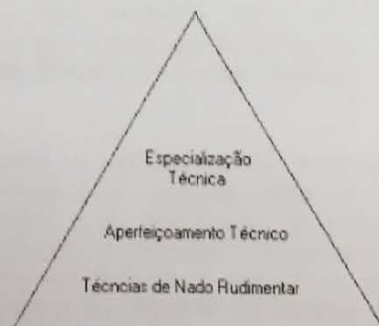
No entanto, o desenvolvimento das habilidades motoras quer no meio terrestre, quer no meio aquático, é resultado das contínuas interações entre determinados factores genéticos e as experiências prévias do sujeito com o meio envolvente (Moreno e Sanmartín, 1998).

No caso particular da aquisição das habilidades motoras aquáticas específicas, o sucesso dessa apropriação também dependerá da prévia aquisição de determinadas habilidades aquáticas básicas (Langendorfer e Bruya, 1995; Moreno e Garcia, 1996; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998). Ou seja, antes da abordagem de habilidades motoras aquáticas específicas como são por exemplo, as técnicas de nado, as técnicas de remada da Natação Sincronizada ou da rectropedalagem no Polo Aquático, será necessário antes de mais, adquirir e consolidar um conjunto de habilidades aquáticas básicas.

Assim é objectivo desta comunicação apresentar um conjunto de habilidades aquáticas básicas, que deverão ser abordadas ainda durante o processo de adaptação ao meio aquático, enquanto meio facilitador da aquisição e assimilação de habilidades aquáticas específicas de uma determinada actividade aquática.

2. As habilidades motoras aquáticas

Como já foi referido, no meio aquático, tal como no meio terrestre, a aquisição de habilidades motoras mais complexas e específicas depende da prévia aquisição, apropriação e domínio de habilidades mais simples. Consequentemente, Langendorfer e Bruya (1995), sugerem a adaptação do modelo de desenvolvimento das habilidades motoras proposto por Gallahue (1982), para as actividades realizadas no meio aquático. A representação esquemática da adaptação do modelo de Gallahue (1982), proposto por Langendorfer e Bruya (1995), encontra-se ilustrado na Figura 2.



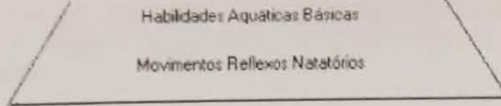


Figura 2. Adaptação do modelo de desenvolvimento das habilidades motoras de Gallahue (1982), de acordo com Langendorfer e Bruya (1995)

Assim, a aquisição das habilidades aquáticas básicas terá como objectivo: (i) promover a familiarização do sujeito com o meio aquático (Catteau e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1994; Navarro, 1995; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998); (ii) promover a criação de autonomia no meio aquático (Catteau e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1994; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998) e; (iii) criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (Langendorfer e Bruya, 1995; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998).

3. As habilidades motoras aquáticas básicas

Vasconcelos Raposo (1978), apenas se refere ao equilíbrio e à respiração, como elementos a abordar no processo de adaptação ao novo meio. Todavia, tradicionalmente são consideradas como componentes da adaptação ao meio aquático, ou seja, como sendo habilidades aquáticas básicas: a respiração, o equilíbrio - que inclui as rotações e os saltos - e a propulsão (Catteau e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1982; 1994). Isto é, serão considerados como elementos indispensáveis para uma posterior abordagem de habilidades desportivas, no meio aquático, o domínio dos factores relacionados com o equilíbrio, a respiração e a propulsão. Contudo, a estas habilidades aquáticas básicas, Moreno e Garcia (1996) acrescentaram os lançamentos e as recepções, o ritmo, os reboques, a flutuação e a familiarização inicial com o meio. Mais tarde, Moreno e Sanmartín (1998) procuraram uma melhor sistematização destas habilidades. Assim, propuseram a abordagem das rotações, dos deslocamentos (que incorporam a propulsão e os saltos), das manipulações (que incluem os lançamentos e as recepções) e dos equilíbrios (também abrangendo as flutuações e a respiração).

Por sua vez, Navarro (1995), sugere a abordagem nesta fase dos saltos, das rotações, dos deslocamentos, do equilíbrio e, dos lançamentos e das recepções. No entanto, segundo o autor em questão, são factores essenciais para a posterior prática da Natação numa perspectiva utilitária e desportiva, a respiração, a flutuação e a propulsão.

Em síntese, aparentemente, serão habilidades aquáticas básicas a serem abordadas no decurso dos programas de adaptação ao meio aquático: (i) o equilíbrio, incluindo a flutuação e as rotações; (ii) a propulsão, onde se integram os saltos; (iii) a respiração e; (iv) as manipulações, que também abrangem os lançamentos e as recepções.

3.1. Equilíbrio

O domínio do equilíbrio no meio aquático está intimamente ligado com o domínio da propulsão (Mota, 1990). Isto porque a posição mais vantajosa para o deslocamento neste meio é a horizontal. Assim, será necessário que o indivíduo refaça um conjunto de referências, procurando-se adaptar à nova posição. No Quadro 1 comparam-se as alterações de comportamentos no meio terrestre e no meio aquático, em termos de equilíbrio, de acordo com Mota (1990).

Para mais, no meio aquático, o equilíbrio de um corpo depende da inter-relação das Forças de Impulsão Hidrostática e de Gravidade (Abrantes, 1979). Logo, o equilíbrio é alterável através da respiração e da modificação da posição relativas dos segmentos corporais (Abrantes, 1979). Ou seja, ao aumentar-se o volume de ar inspirado, aumenta-se o volume corporal imerso, pelo que também se aumenta o volume de água deslocada e, portanto, a intensidade da Força de Impulsão Hidrostática. Por outro lado, alterando a

posição relativa dos diversos segmentos corporais, altera-se a localização do centro de massa e do centro de impulsão e, portanto, a relação entre as forças envolvidas na determinação do equilíbrio.

Quadro 1. Comparação das alterações de comportamentos no meio terrestre e no meio aquático, em termos de equilíbrio (adaptado de Mota, 1990).

Meio Terrestre	Meio Aquático
Posição vertical	Posição horizontal
Cabeça vertical	Cabeça horizontal
Olhar horizontal	Olhar vertical
Apoios plantares	Perda dos apoios plantares
Ação exclusiva da Força da Gravidade	Ação das Força da Gravidade e da Impulsão Hidrostática

Intimamente relacionado com este fenómeno está um outro: a flutuação. A flutuação é a expressão mecânica entre a densidade de um corpo e a densidade do líquido onde esse corpo se encontra mergulhado (Vilas-Boas, 1984). Pode-se mesmo dizer que a flutuabilidade é determinada pela inter-relação entre as intensidades da Força da Gravidade e da Força de Impulsão Hidrostática. Assim, um corpo apresenta uma flutuabilidade positiva quando a sua densidade é igual ou inferior à densidade do líquido. Por outro lado, a flutuabilidade é negativa quando a densidade do corpo é superior à densidade do líquido onde se encontra mergulhado. Ou então, que a flutuabilidade é positiva quando a intensidade da Força de Impulsão Hidrostática for igual ou superior à magnitude da Força da Gravidade e; pelo contrário, a flutuabilidade é negativa quando a intensidade da Força de Impulsão Hidrostática é inferior à intensidade da Força da Gravidade.

Recomienda este sitio