



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE TÉCNICOS DE NATAÇÃO

25º CONGRESSO de NATAÇÃO  
PORTIMÃO 25-26-27 ABRIL 2002



LIVRO DE RESUMOS

ORGANIZAÇÃO



CÂMARA  
MUNICIPAL DE  
PORTIMÃO  
[www.cm-portimao.pt](http://www.cm-portimao.pt)



APOIOS



Ministério da Educação e do Desporto  
Instituto Nacional de Estatística e do Desporto



Federação Portuguesa de Natação

# ÍNDICE - COMUNICAÇÕES LIVRES

## I. ÁREA DE TREINO

	Páginas
“Idade previsível de obtenção das melhores marcas na natação: base de reflexão para a reestrutura�o dos planos de carreira nacionais” <i>Aldo Costa; Ant�nio Silva; Ricardo Silva; Jorge Morais; Ant�nio Reis; Joana Freitas; Francisco Soares; Francisco Félix; Miguel Mota - equipa Técnica de FOCA/Felgueiras</i> .....	39
“Caderneta do atleta no Sporting Clube de Braga” <i>Paulo Renato Santos - Sporting Clube de Braga</i> .....	42
“O abandono da prática desportiva na modalidade de nata�o. Estudo realizado em jovens dos 12 aos 14 anos, no distrito de Coimbra” <i>N�dia Agostinho</i> .....	45
“A treinabilidade do modelo de inspira�o lateral em Mariposa em nadadores não experts” <i>Tiago Barbosa - Instituto Politécnico de Bragança</i> .....	47
“O sucesso na Nata�o: os atletas e os seus outros significativos” <i>Dulce Anacleto e Ant�nio Fonseca - FCDEF-UP</i> .....	49
“Tempo limite ao VO <sub>2</sub> -máximo: de novo parâmetro para o controlo de treino e avalia�o de nadadores a nova categoria de treino” <i>Ricardo Fernandes, Carla Cardoso, Tiago Barbosa, Susana Soares, Ant�nio Lima, Paulo Colaço e João Paulo Villas Boas - FCDEF-UP</i> .....	50

## II. ÁREA DO ENSINO / FITNESS / CONDI O FÍSICA

	Páginas
“A avalia�o inicial e o personal training nas Piscinas” <i>Cristina Jorge e Ricardo Jorge - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias</i> .....	52
“A interven�o da equipa multidisciplinar em popula�es especiais” <i>Rodr�gues, H.; Basto, F. - Est�dio Universitário de Lisboa</i> .....	54
“A abordagem da habilidade motora aquática “Equilíbrio” no processo de adapta�o ao meio aquático” <i>Telma Queirós e Tiago Barbosa - Instituto Politécnico de Bragança</i> .....	57
“Implica�es dos novos princípios biomecânicos na aprendizagem da técnica de bruços” <i>Cláudia Silva e Ant�nio Silva - UTAD - Vila R�al</i> .....	58
“A nata�o adaptada no Sporting Clube de Portugal. Grau de satisfa�o dos pais face às aulas” <i>Ana Oliveira e S�nia Coelho - Sporting Clube de Portugal</i> .....	60
“Nata�o para beb�s. A necessidade de uma ac�o conscientemente dirigida” <i>Susana Soares (FCDEF) e Tiago Barbosa (I P Bragança)</i> .....	62
“As aulas dos beb�s no Sporting Clube de Portugal” <i>Ana Marreiros, Carla Leão e Maria João Lima - Sporting Clube de Portugal</i> .....	63
“Salto vertical fora e dentro de água: compara�o cinemática e electromiogr�fica” <i>Analiza Silva, Jan Cabri, Francisco Alves - FMH/UTL</i> .....	64

## A ABORDAGEM DA HABILIDADE MOTORA AQUÁTICA “EQUILÍBRIO” NO PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Telma Queirós<sup>1</sup> e Tiago Barbosa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Prática Pedagógica do Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup> Departamento de Ciências do Desporto do Instituto Politécnico de Bragança

O sucesso da aquisição das habilidades motoras aquáticas específicas depende da prévia aquisição de determinadas habilidades motoras aquáticas básicas (Langendorfer e Bruya, 1995; Moreno e Garcia, 1996; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartín, 1998; Barbosa, 2000; 2001). Ou seja, antes da abordagem de habilidades motoras aquáticas específicas como são por exemplo, as técnicas de nado na Natação Pura Desportiva será necessário adquirir e consolidar um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas. Por outras palavras, só após um sujeito atingir a prontidão aquática é que estará disponível para aquisição de habilidades motoras aquáticas específicas (Langendorfer e Bruya, 1995).

Este conceito de “prontidão aquática” remete para a capacidade de um sujeito adquirir todas as habilidades motoras aquáticas básicas, atitudes e compreensões que precedem a aquisição de técnicas mais formais e codificadas (Langendorfer e Bruya, 1995; Silva e Campaniço, 1998).

Com efeito, a aquisição dessas habilidades motoras 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). De acordo com Barbosa (2000; 2001) no decurso dos programas de adaptação ao meio aquático deverão ser abordadas as seguintes habilidades motoras aquáticas básicas: (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.

A flutuação é um fenómeno que está intimamente relacionado com o equilíbrio. Daí que alguns autores incorporem ou considerem as flutuações como sub-habilidades da habilidade “equilíbrio” (Moreno e Sanmartín, 1996; Barbosa, 2000; 2001).

A abordagem da flutuação enquanto sub-habilidade da habilidade “equilíbrio” nesta fase é determinante para consciencializar os alunos desde logo desta possibilidade no meio aquático, a qual não é de todo vivenciada no meio terrestre (Mota, 1990; Moreno e Garcia, 1996).