

MAGNITUDE DA APNÉIA ENTRE GENEROS PARA DUAS TAREFAS DISTINTAS: DINÂMICA E ESTÁTICA.

MARCEL ROCHA; GRADUADO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTOS (FEFIS) – SANTOS – SP – BRASIL;
marcelnrocha@hotmail.com.

MÁRJORI MANSUR, GRADUANDA; DANIEL GOLLEGÃ, ESPECIALISTA; TÁCITO
PESSOA DE SOUZA JÚNIOR, DOUTOR; DILMAR PINTO GUEDES JR., DOUTORANDO;
FABRÍCIO MADUREIRA, MESTRE.

Na natação atual, o nado submerso em apnéia tem se mostrado a forma mais eficiente de deslocamento. Sabendo disso, necessita-se a maximização da sua prática em programas de natação para aprimorar o desempenho. Entretanto, existem poucos dados na literatura que possam servir como referência do comportamento de populações específicas submetidas à apnéia. Através da construção de bancos de dados sobre este tema, futuras análises da influência de programas distintos seriam melhor interpretadas. O objetivo deste estudo foi analisar a capacidade de apnéia dinâmica e estática em homens e mulheres. Metodologia: 60 universitários, sendo 47 homens de 25,5 (6,0) anos; 75,7 (11,9) kg; e 174,6 (7,2) cm foram comparados com 13 mulheres de 22,2 (3,1) anos; 61,1 (9,3) kg; e 164,5 (5,9) cm. Todos submetidos às provas de: apnéia estática – ao sinal do instrutor, disparava-se o cronômetro, o sujeito imergia imediatamente o rosto na água e permanecia em apnéia estática o maior tempo possível; apnéia dinâmica – ao sinal do instrutor, o indivíduo (não equipado) mergulhava para atingir a maior distância possível em deslocamento, caso alguma parte do corpo rompesse a superfície, essa seria a marca da metragem percorrida. As tarefas foram realizadas numa piscina de 25m com 1,40m de profundidade e temperatura média de 30°C. Para análise estatística optou-se por descrever os dados na forma de média (desvio padrão) e utilizou-se o teste-t de Student para amostras independentes a fim de comparar os grupos. O nível de significância foi aceito em $\alpha \leq 0,05$.

Tabela 1. Descrição das variáveis analisadas entre homens e mulheres.

Gênero	Idade (anos)	Peso (kg)	Altura (cm)	Apnéia Estática (s)	Apnéia Dinâmica (m)
Homens	25,5 (6,0)	75,7 (11,9)*	174,6 (7,2)*	78,7 (38,6)*	27,17 (9,32)*
Mulheres	22,2 (3,1)	61,1 (9,3)	164,5 (5,9)	42,3 (21,3)	15,77 (3,85)
Geral	24,8 (5,6)	72,5 (12,8)	172,4 (8,1)	70,82 (38,51)	24,70 (9,66)

Os dados são apresentados na forma de média (desvio padrão).

* Indica diferença estatisticamente significativa ($P < 0,0001$) entre homens e mulheres.

Podemos inferir neste estudo, que os voluntários foram capazes de permanecer mais de um minuto em apnéia estática e conseguiram percorrer cerca de 24 metros em deslocamento submerso (apnéia dinâmica). Ainda de acordo com os resultados, observamos superioridade da capacidade de apnéia estática (46,3%) e dinâmica (42%) para os homens, quando comparada com as mulheres avaliadas. Palavras chaves: apnéia, adultos, natação.

MARCEL DO NASCIMENTO ROCHA
AV. AFONSO PENA – Nº 138 – APTO 34 – BOQUEIRÃO
CEP – 11020-000 – SANTOS-SP

TEMÁTICA : PERFORMANCE HUMANA