

A·R·T·I·G·O·S O·R·I·G·I·N·A·I·S

A influência da “visão focal” na aprendizagem da natação

The influence of “focal vision” in learning of wimming

Tatiana Ferreira da Silva Zulin*, Neil Ferreira Novo**, Yara Juliano**, Geni Missaelano de Moraes*** e Carlos Alexandre Felicio Brito***

* Graduada em Educação Física pela Universidade de Santo Amaro

** Professor(a) Doutor(a) da disciplina de Saúde Pública da Faculdade de Medicina da Universidade de Santo Amaro

*** Professor(a) Mestre da Faculdade de Educação Física da Universidade de Santo Amaro

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar como a percepção visual pode influenciar na habilidade motora em praticantes de natação de um programa de extensão universitária (serviço prestado à comunidade). A hipótese experimental do estudo sugere que o grupo com maior Índice de Braçadas apresenta maior percepção de seu movimento dentro d'água em relação ao grupo com menor Índice de Braçadas. Foram selecionados sujeitos de ambos os sexos, com idade entre 8 e 16 anos, alunos na fase de iniciação que praticavam aulas de natação no Departamento de Práticas Esportivas e Recreativas (Deper) da Universidade de Santo Amaro (Unisa), na Faculdade de Educação Física. A amostra foi composta por 35 sujeitos divididos em dois grupos: um grupo com maior Índice de Braçadas e outro com menor Índice de Braçadas – a divisão dos grupos foi feita por meio do percentil 50. O teste foi realizado em uma piscina de 25

metros, coberta e aquecida durante todo o ano, onde nadaram 12,5 metros de *crawl* duas vezes. Os parâmetros cinemáticos foram analisados pela filmagem (Sharp, modelo VL-AH131U, Hi 8, 14.345 ms, power zoom 16x) e os sujeitos responderam a um questionário com perguntas fechadas. Os dados foram avaliados pela estatística não paramétrica: Quiquadrado e o teste de Mann-Whitney. A probabilidade aceita para este estudo foi de 5% ($p < 0,05$). Os resultados encontrados sugerem que os nadadores com menor Índice de Braçadas (IB) apresentaram uma visão focal direcionada com uma variabilidade para diferentes ângulos. Os nadadores com maior IB tiveram uma tendência em receber menos informações visuais, no que diz respeito aos ângulos, para controle de seu movimento na água.

Palavras-chave: visão focal, aprendizagem, natação

ABSTRACT

The objective of the present study was to verify how visual perception can influence in the swimming motor ability of members of a university extension program (community work). The experimental hypothesis of the study suggests that the group of individuals with a higher Strock Index presents greater underwater perception of movement in comparison to the group of a lower strock index. The participants were basic swimming students of the Recreation and Sports Practices Department (DEPER) of the Physical Education College in the University of Santo Amaro (UNISA). The sample was constituted of 35 subjects of both genders, aged between 8 and 16 years old, that were divided in two groups: one with a higher strock index and another with a lower Strock Index – the splitting was made by the percentile of 50.

The test was carried during the whole year in a covered hot water 25 meters swimming pool where the students used to swim two series of 12,5 meters crawl. The kinematic parameters had been analyzed and these had been analyzed by the filming (Sharp, VL-ah131u model, Hi 8, 14,345 ms, to power zoom 16x). Al the participants had to answer a quiz with closed questions. The data had been analyzed by nonparametrics statistics: Chi-square test and the Mann-Whitney test. The accepted probability for this study was 5% ($p < 0,05$). The results suggested that the swimmers with a lower Strock Index (SI) showed directed focal vision with variability to different angles. The swimmers with higher SI tended to perceive less visual information in respect to angles for underwater movement control.

Keywords: focal vision; learning; swinning.

INTRODUÇÃO

A aprendizagem é uma alteração na capacidade de uma pessoa em desempenhar uma habilidade e deverá ser inferida para o desempenho melhorar. A aprendizagem não é observada diretamente, mas pode ser depreendida a partir das características do desempenho da pessoa. O desempenho se refere ao comportamento observável de alguém executando uma determinada habilidade em uma determinada situação. À medida que a pessoa evolui na aprendizagem, é possível verificar, por meio da experiência, um aumento na capacidade de desempenhar a habilidade motora com precisão^(2,7,9,10,11).

Nesse sentido, muitos professores almejam essa precisão dando ênfase à repetição rigorosa da técnica preestabelecida desde o início da aprendizagem. Acreditamos que tal técnica se refere a uma estrutura racional de um ato motor para atingir um objetivo determinado. Podemos exemplificar, a situação pela técnica do nado *crawl* que encontramos na literatura – uma discussão do fazer a partir da técnica pela técnica.

O ser humano é capaz de alcançar esse mesmo objetivo – a técnica de nado *crawl* – por meio do movimento, e isto pode ser explicado e compreendido pela adaptação do sistema nervoso central, que lhe permite organizar e reorganizar os movimentos para interagir no meio ambiente^(7,9,10).

É importante mencionar que o controle do movimento, a partir da adaptação do sistema nervoso central, utiliza-se de diferentes fontes de informações. As informações podem vir do meio ambiente e são denominadas de exteroceptivas; ou do próprio corpo, e denominadas proprioceptivas^(9,10). O organismo, ao realizar uma determinada tarefa no ambiente – na água, em nosso estudo – irá depender, inicialmente, da sensação e da percepção envolvidas em uma habilidade motora. Especialistas tentam investigar esse fenômeno a partir dos processos intrínseco e extrínseco no exercício físico. Estes são caracterizados pelos estímulos que ocorrem no processo sensorial, observando a seleção e a memorização de uma tarefa a partir de um referencial⁽²⁾.

A visão será o nosso foco de discussão primária por ser a principal fonte de informações sensoriais exteroceptivas. Podemos encontrar uma subdivisão, segundo os neo-behavioristas, em visão focal e visão ambiental – conforme Magill; Schmidt e Wrisberg^(9,10). A visão focal é consciente e especializada na identificação dos objetos que se encontram no espaço, entretanto a visão ambiental é inconsciente e centrada no controle do movimento. Apesar da caracterização da visão focal como um sistema de identificação dos objetos, seria errado concluir que ela não tem papel no controle do movimento.

As informações sensoriais visuais podem ser processadas dentro do sistema de controle motor, e este, por sua vez, é

dividido, segundo os mesmos autores, em sistemas de controle de circuito fechado e aberto. O sistema de controle de circuito fechado permite regular o movimento durante a ação, diferentemente do sistema de controle de circuito aberto.

Embora a visão possa contribuir no controle do movimento, ela nem sempre tem um papel que favoreça a precisão do movimento. Em muitas atividades, os executantes têm uma escolha pelo modo como os aprendizes controlam os seus movimentos, e nem sempre a visão poderá ser utilizada como uma fonte primária. Porém, uma vez que a visão é uma fonte sensorial bastante importante, em muitas situações os executantes deixam que o controle visual domine os outros sentidos (dominância visual). Esse apoio excessivo na visão, em algumas atividades, pode resultar em um desempenho ineficaz.

Devemos analisar, na habilidade nadar, um problema físico que possa limitar a precisão que comentamos anteriormente. Assim, destacamos as forças hidrodinâmicas, no meio ambiente, que poderão dificultar a percepção proprioceptiva durante a ação motora^(5,6,8).

A ênfase será dada na força de sustentação, denominada de suspensão hidrodinâmica ou *lift*. Ela poderá ser compreendida pela diferença de pressão na água em torno do corpo que se desloca. O seu efeito é conhecido como efeito de Bernoulli, que assim se explica: quando houver maior velocidade de fluxo (por cima do corpo), haverá baixa pressão, e nos locais de menor velocidade de fluxo (por baixo do corpo), haverá alta pressão. Isso explica o fato de nadadores de alta habilidade terem menor tempo com conservação da sua energia cinética^(5,8).

O fenômeno físico descrito anteriormente faz o homem querer interpretar a realidade com viés nas condições abstratas que lhe são inerentes e, nesse sentido, o ser humano constrói instrumentos que possam ser capazes de testar na prática esta abstração. Tal condição lhe possibilita criar novas interpretações na habilidade nadar e, dessa forma, alguns pesquisadores a consideram extremamente relevante em suas pesquisas. Podemos citar, como exemplo, a compreensão do Índice de Braçadas (IB), que pode ser definido como o nível de adequação mecânica da técnica de nado. Ele é compreendido pelo produto da velocidade de nado (V) pela distância percorrida (AM), e conhecido, na literatura internacional, como *Stroke Index* (SI) ou Índice de Braçadas ($I.B. = V \times AM$), o qual utilizamos como parâmetro em nosso estudo. Alguns experimentos demonstram que esse comportamento é mais adequado em nadadores com alta habilidade^(5,8,12).

O objetivo do presente estudo foi verificar como a percepção visual pode influenciar na habilidade motora da natação em praticantes de um programa de extensão universitária (serviço prestado à comunidade).

MATERIAL E MÉTODO

Amostra e local

Foram selecionados alunos de ambos os sexos, com idade entre 8 e 16 anos, na fase de iniciação, que praticavam aulas de natação no Departamento de Práticas Esportivas e Recreativas (Deper) da Universidade de Santo Amaro (Unisa), na Faculdade de Educação Física. A amostra foi composta por 35 sujeitos divididos em dois grupos: um grupo com maior Índice de Braçadas e outro com menor Índice de Braçadas – a divisão dos grupos foi feita por meio do percentil 50. O teste foi realizado em uma piscina de 25 metros, coberta e aquecida durante todo o ano.

Instrumentos utilizados na aplicação do teste

Foi utilizado o cronômetro (TIMEX Ironman oito memórias) para registro do tempo percorrido nos 12,5 metros. O teste foi filmado (Sharp, modelo VL-AH131U, Hi 8, 14.345 MS, power zoom 16x) conforme a disposição a seguir:

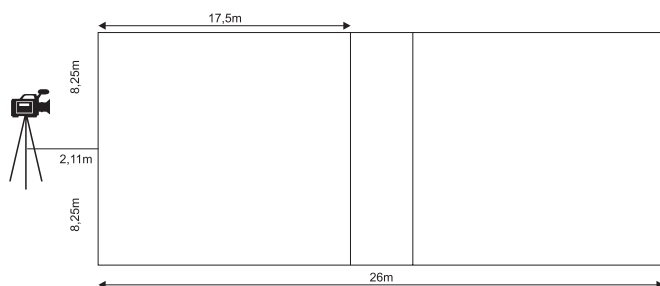


Figura 1. Croqui do local onde foi aplicado o teste.

Para registro das informações referentes aos participantes do estudo, foi utilizada uma ficha com: o nome do aluno, idade, peso, envergadura, estatura e grupo a que pertencia (com maior ou menor habilidade conforme o Índice de Braçadas – IB). Para o teste nos 12,5 metros, foi utilizada uma ficha contendo a temperatura da água, a data de realização do teste, número e nome do sujeito, tempo de experiência na natação, tempo de execução da tarefa, número de braçadas no primeiro e no segundo teste, observações gerais quando necessário e o questionário com perguntas fechadas.

Aplicação dos testes

Os indivíduos nadaram 12,5 metros de *crawl* duas vezes, com intervalo (5 a 15 segundos), em ritmo “tranquilo”. Na segunda tentativa, os sujeitos foram informados de que deveriam ter a atenção para onde estavam olhando. Em seguida, eles responderam a um questionário com perguntas fechadas referentes ao campo visual ao nadar os 12,5 metros de *crawl*.

Procedimentos analíticos

Inicialmente, foram analisados os parâmetros cinemáticos por meio da filmagem e, em seguida, os dados quantitativos foram avaliados pela estatística descritiva (mediana, média e o desvio padrão). As análises qualitativas foram feitas por meio das frequências absoluta e relativa, e os testes estatísticos aplicados foram os não paramétricos: Quiquadrado (Chi-square – χ^2) e o teste de Mann-Whitney. A probabilidade aceita para este estudo foi de 5% ($p < 0,05$)^(1,13).

RESULTADOS

Tabela I. Nadadores do programa de práticas esportivas, na fase de aprendizagem, da Universidade de Santo Amaro, segundo o menor e o maior Índice de Braçadas na categoria visual.

Olhar	Menor Índice de Braçadas		Maior Índice de Braçadas		Total	
	N	%	N	%	N	%
Fundo	6	35,3	5	27,7	11	31,4
Frente	7	41,2	13	72,3	20	57,1
Lado	4	23,5	0,0	0,0	4	11,5
Total	17	100,0	18	100,0	35	100,0

$\chi^2 = 5,99$ χ^2 crítico (2gl; 5%) = 5,99 ($p = 0,05$)

Tabela II. Nadadores do programa de práticas esportivas, na fase de aprendizagem, da Universidade de Santo Amaro, segundo a Idade (anos); Tempo (segundos) e Número de braçadas em 12,5 metros de percurso, com menor e maior Índice de Braçadas.

	Idade (anos)		Tempo(s)		Número de braçadas	
	Menor	Maior	Menor	Maior	Menor	Maior
D	11	14	12,4	17,4	12	16
X	11,8	13,89	12,27	17,45	12,05	16,23
DP	2,93	2,27	2,5	3,51	3	1,75

Teste Mann-Whitney.

D – desvio

X – média

DP – desvio padrão

Idade		Tempo		Número de braçadas	
Zcalc = 2,49	Zcrit = 1,96	Zcalc = 4,12	Zcrit = 1,96	Zcalc = 4,01	Zcrit = 1,96

Tabela III. Nadadores do programa de práticas esportivas, na fase de aprendizagem, da Universidade de Santo Amaro, segundo a Velocidade (metros por segundo); Amplitude (metros por braçadas) e o Índice de Braçadas (Velocidade pelo produto da Amplitude) em 12,5 metros de percurso, com menor e maior Índice de Braçadas.

	Velocidade (m/s)		Amplitude (m/br)		Índice de braçadas (VxAm)	
	Menor	Maior	Menor	Maior	Menor	Maior
D	0,70	1	0,78	1,04	0,59	1,17
X	0,74	1,05	0,78	1,10	0,58	1,13
DP	0,14	0,2	0,08	0,27	0,1	0,23

Teste Mann-Whitney
D – desvio
X – média
DP – desvio padrão

Velocidade		Amplitude		Índice de braçadas	
Zcalc = 4,01	Zcrit = 1,96	Zcalc = 4,01	Zcrit = 1,96	Zcalc = 5,05	Zcrit = 1,96

DISCUSSÃO

O nadar é uma habilidade que, apesar de promover a locomoção do corpo na água, está alicerçada em componentes de estabilização. Isto é, os movimentos fundamentais do nadar são constituídos de equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico, flexão, extensão, rotação e circundução. A combinação desses movimentos resulta na flutuação, propulsão, respiração e imersão, que, combinadas entre si em um nível de complexidade crescente, resultam nos movimentos culturalmente determinados – *crawl*, costas, peito e borboleta, além de outras atividades aquáticas^(4,14).

Nós acreditamos que seja preciso incentivar os alunos a variar as suas ações até que encontrem um padrão de movimento correspondente a uma técnica semelhante a ele e que se relacione a sua realidade. Esse processo de exploração possibilita a aquisição de habilidades adaptáveis às características individuais e, nesse sentido, será possível verificar um novo padrão.

Se analisarmos o que foi exposto anteriormente, podemos verificar que há uma forma de variar as nossas ações e, desse modo, o resultado avaliado após aplicação metodológica neste estudo nos possibilitou afirmar que a técnica é dependente da visão focal. Os dados encontrados sugerem que os nadadores com maior IB tendem a olhar de forma significativa para a frente cerca de 72,3% quando comparados com os nadadores de baixa habilidade, ou seja, cerca de 41,2%.

Segundo Schmidt e Wrisberg⁽¹⁰⁾, quando se olha para um ambiente iluminado e estruturado, cada característica visível reflete raios de luz que entram no olho em ângulos específicos. Devemos ressaltar que todos os nadadores que participaram do estudo mantiveram-se na mesma condição ambiental e, portanto, essa característica descrita sobre a luz se manteve na circunstância do estudo.

À medida que o indivíduo começa a se mover, esses ângulos passam a se modificar e informações como estabilidade, equilíbrio, velocidade por meio do ambiente, direção relativa à posição de objetos fixos no ambiente, movimento dos objetos no ambiente relativo ao observador, e tempo de contato entre o observador e o objeto no ambiente são fornecidas sobre o movimento.

Assim, devemos considerar que há uma estratégia de nado^(2,8,12) para cada nadador, o que pode ser verificado, neste caso, de forma geral (por estarmos trabalhando com a análise descritiva), pelos resultados relativos entre a frequência de movimento (n. de braçadas/tempo) e a sua força de sustentação (m/br) exercida durante a tarefa executada. Os nadadores de maior IB apresentaram uma estratégia de nado relativa cerca de 26% menor quando comparados com os nadadores de menor IB. Isto poderia mostrar que a condição dos nadadores de maior habilidade, por estarem fixados em ângulos diferentes à frente, explica a diferença quando os de baixa habilidade fixam-se para baixo. Poderíamos inferir que esta condição pode dar uma maior compreensão deste ambiente estruturado conforme descrito pelos autores citados.

Quanto à força de sustentação – *lift* – observada em nosso estudo, os nadadores com IB maior estavam, naquele momento, fixados não só no campo visual, como também exerceram maior *lift*, cerca de 50% a mais que os nadadores com baixo IB.

Um outro fato interessante a ser analisado neste fenômeno, ou seja, o da percepção, pode ser compreendido pelas informações processadas no sistema de controle de circuito fechado. Este estado desejado representa o *feedback* que o indivíduo deverá obter ao realizar o movimento com maior precisão e, dessa forma, ter a possibilidade de atingir o objetivo desejado. Neste mecanismo, há uma referência ao estado atual que será registrada no comparador. Os comandos estão situados para atingir a meta desejada e estas podem ser enviadas ao executivo, o que será executado pelo efetor – que, por sua vez, consiste em vários componentes. Pode-se verificar, como resultados, a contração muscular e o movimento das articulações⁽¹⁰⁾.

Na tentativa de explicar a tendência dos nadadores com menor IB em apresentar uma variação significativa do seu olhar em relação aos nadadores com maior IB, hipotetizamos que poderia estar havendo a necessidade de captar mais informações visuais acerca do ambiente, o que modificaria a percepção do nadador com menor IB para o controle do seu movimento na água.

Devemos destacar que os nadadores de menor IB utilizaram-se de uma categoria espacial, da visão focal para o lado, não relatada pelos nadadores de maior IB. Há necessidade de mais investigações que possam relacioná-la a estes nadadores, já que Brito e Araújo⁽³⁾, ao analisarem nadadores de alta habilidade, observaram a presença desta categoria, porém, a metodologia utilizada nessa pesquisa foi diferente da que utilizamos em nosso estudo, o que, portanto, poderia explicar essas diferenças.

Gostaríamos de insistir que muitos professores enfatizam a repetição rigorosa da técnica na pedagogia da natação, e acreditamos que essa situação nem sempre é a mais adequada nesta fase para atingir os objetivos. O problema não está na técnica em si; ela existe em nossa sociedade como patrimônio cultural acumulado ao longo da história⁽¹¹⁾. Portanto, o problema é a maneira de se chegar a ela.

Tendo como base os dados descritos quanto à idade, pudemos verificar que houve uma diferença significativa entre os grupos (21,4%). A diferença poderia ser explicada pelo nível de desenvolvimento que os nadadores apresentaram no momento da pesquisa, muito embora não possamos afirmar que ela possa fazer sentido. Trata-se aqui da significação dada aos objetos percebidos pelos nadadores, em outras palavras, é uma questão qualitativa, interpretada de acordo com as condições culturais e sociais vividas por eles – na atenção dos nadadores quando analisamos a visão focal.

Há uma classificação quanto à idade cronológica que, segundo Gallahue e Ozmun⁽⁷⁾, dividem a adolescência em pré-pubescência, na faixa etária entre os 10 e 12 anos para o sexo feminino e dos 11 a 13 anos para o sexo masculino. A fase denominada pós-pubescência, segundo estes mesmos autores, ficaria entre 12 e 18 anos para o sexo feminino e entre 14 e 20 anos para o masculino. Embora o desenvolvimento esteja relacionado à idade, ele não é dependente dela. A idade cronológica meramente fornece estimativa aproximada do nível de desenvolvimento do indivíduo, que pode ser precisamente determinado por outros meios.

Como o grupo que apresentou maior IB estava com mais idade, esta situação sugere que possa haver uma limitação nos dados mencionados, porém insistimos que esta seria uma questão de técnica quanto à força de sustentação – *lift* – e que nem sempre a significação pode corresponder aos dados físicos mencionados em nossa pesquisa.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados sugerem que:

1. Os nadadores com menor Índice de Braçadas (IB) apresentaram uma visão focal direcionada com uma variabilidade para diferentes ângulos.

2. Os nadadores com maior IB tiveram uma tendência em receber menos informações visuais, no que diz respeito aos ângulos, para controle de seu movimento na água.
3. Parece haver uma necessidade dos nadadores de menor IB em captar maiores informações visuais acerca do ambiente, o que poderia modificar a percepção do seu movimento na água.
4. Acreditamos haver uma associação direta entre a visão focal e a habilidade do nadador, tornando-se relevante considerar que essas informações visuais percebidas podem interferir para melhoria da natação.
5. Verificamos que há uma estratégia de nado cerca de 1/4 das vezes menor nos nadadores com maior IB quando comparados com nadadores de menor IB. Isto sugere que os nadadores de maior IB fixam a sua visão focal de tal forma que isso lhes possibilita ter maior precisão dos seus movimentos (por exemplo, estabilidade, equilíbrio etc.).
6. Os nadadores de maior IB apresentaram maior força de sustentação (*lift*) em cerca de 50%.
7. Houve uma diferença significativa entre os grupos em relação à idade cronológica (21,4%), o que, portanto, poderia limitar a discussão sobre a força de sustentação por ser um indicador relacionado a ela (idade). Sugerimos maiores investigações com controle da maturação sexual em outros estudos que pretendem discutir este fenômeno natural, ou seja, a da percepção.
8. Como sugestão, devemos investigar o significado subjetivo do ambiente estruturado para os nadadores com maior e com menor IB tendo como base a realidade social e cultural apresentada em nosso estudo (praticantes de natação em um serviço de extensão universitária) e relacionar com a precisão do movimento.
9. Acreditamos ser preciso encorajar os alunos a variar as suas ações até que encontrem um padrão^[1] de movimento correspondente a uma técnica semelhante a ele que possa corresponder a sua realidade. Esse processo de exploração possibilita a aquisição de habilidades que possam ser adaptadas às características individuais e, neste sentido, será possível verificar um novo padrão.
10. Cabe ressaltar que ainda há grande necessidade de ampliar os estudos nesta área, pois nossa literatura é escassa, contrastando com um grande número de professores de natação existente em nosso país, o que é um pesar.

^[1] Devemos entender que o padrão é o estudo da “forma” como é a “substância” no estudo da estrutura de um organismo vivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barros AJS, Lehfeld NAS. Fundamentos de metodologia científica: um guia para a iniciação científica. 2ª ed. São Paulo: Makron Books Ltda; 2000. 122p.
2. Brito CAF, Programa perceptivo-motor aplicado à habilidade nadar na fase de aperfeiçoamento [Dissertação de mestrado]. Campinas: Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas; 2000.
3. Brito CAF, Araújo Jr. Does it exist a perceptual standard in swimmers of high ability? In: IX World Symposium Biomechanics and Medicine in Swimming. France, Saint-Etienne; 2002. p. 38.
4. Catteau R, Garoff G. O ensino da natação. São Paulo: Manole; 1988. 381p.
5. Carr G. Mechanics of sport. United States: Human Kinetics; 1997. 213p.
6. Costa PHL. Abordagem biomecânica da relação movimento corporal humano e meio líquido. In: Freudenheim A. O nadar: uma habilidade motora revisada. São Paulo: Cepeusp; 1995.
7. Gallahue DL, Ozmun JC. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 2ª ed. São Paulo: Phorte; 2003.
8. Grimston SK, Hay JG. Relationships among anthropometric and stroking characteristics of college swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 1986; v.18, n.1, p. 60-8.
9. Magill RA. Aprendizagem motora: conceito e aplicações. 5ª ed. São Paulo: Edgard Blücher; 2000.
10. Schmidt RA, Wrisberg CA. Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2ª ed. Porto Alegre: Artimed; 2001.
11. Tani G. Aquisição da habilidade motora nadar: um processo de solução de problemas motores. In: Freudenheim A. O nadar: uma habilidade motora revisada. São Paulo: Cepeusp; 1995.
12. Pelayo P, Wille F, Sidney M, Berthoin S, Lavoie JM. Swimming performances and stroking parameters in non skilled grammar scholl pupils: relation with age, gender and some antropometric characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 1997; v.37, n.3, p. 187-93.
13. Siegel S. Estatística não-paramétrica para ciências do comportamento. São Paulo: Mc Graw-Hill; 1988. 399p.
14. Freudenheim AM (Org). O nadar: uma habilidade motora revisada. São Paulo: Cepeusp; 1995. 92p.