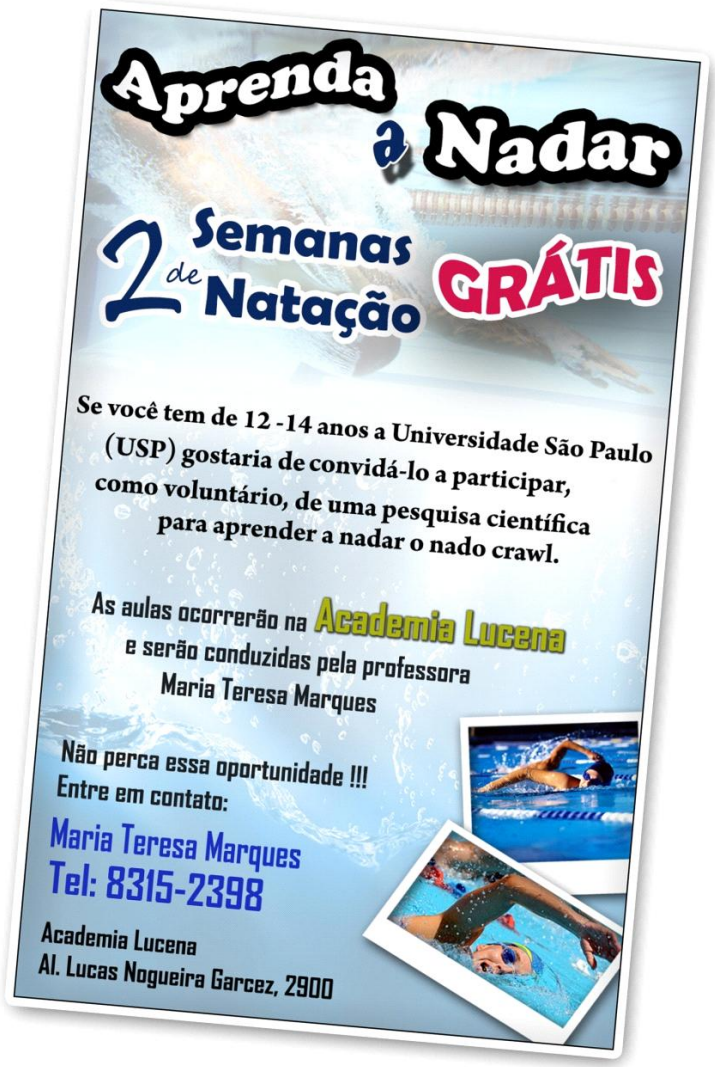
ANEXO B – Folder e cartaz distribuídos nas escolas E. E. Francisco de Aguiar Peçanha e E. E. José Alvim, para divulgação do estudo.



ANEXO C – <u>Anúncio enviado e impresso no Jornal O Atibaiense no dia 23 de Julho de 2011 para divulgação do estudo</u>.

ANEXO D – Escala de esforço percebido de Borg (GUEDES; GUEDES, 2006)

ANEXO E – <u>Certificado e medalha distribuídos para o participante ao final do experimento</u>

ANEXO F – *Checklist* do padrão de movimento do nado crawl adaptado por Pasetto (2004).

Posição do corpo	1		Não executa, não tira os pés do chão 90°.
	2		Corpo inclinado ±45° em relação à água.
	3		Corpo ligeiramente inclinado ± 30°, dependendo muito da ação das pernas.
	4		Corpo próximo à horizontal ±15° em relação à água.
	5		Na horizontal menos que 10° em relação à água.
Posição da cabeça	1		Totalmente fora da água.
	2		Elevação da cabeça à frente.
	3		Cabeça muito alta (água na altura da testa), ou muito baixa em relação ao nível da água.
	4		Cabeça um pouco alta ou um pouco baixa, mas que não interfere na execução do nado.
	5		Água no nível do “topo” da cabeça.
Respiração	1		Não executa.
	2		Controle respiratório (bloqueio e expiração) em deslocamento “tipo padrão cachorrinho”.
	3		Padrão respiratório frontal com sincronização das braçadas.
	4		Respiração lateral com elevação da cabeça durante a sincronização das braçadas, podendo ocorrer diminuição no seu ritmo durante a inspiração, com rolamento do corpo.
	5		Sincronização das braçadas com respiração lateral e/ou bilateral, executada de forma rítmica e constante, sem elevação da cabeça com rolamento apropriado.

ANEXO F – *Checklist* do padrão de movimento do nado crawl adaptado por Pasetto (2004) (Cont.).

Ação dos braços	1		Não executa.
	2		Movimentos alternados de braços sem que seja feita recuperação fora da água “Tipo padrão cachorrinho”; na puxada: empurrão descendente pequeno (círculos).
	3		Movimentos de braços alternados: na recuperação braços com os cotovelos estendidos (reto); na puxada braços com puxar-empurrar longo.
	4		Movimentos de braços mais longos e sincronizados: na recuperação cotovelos flexionados; na puxada braços com puxar-empurrar longo.
	5		Movimentos de braços mais longos e sincronizados: na recuperação braços relaxados, cotovelo alto flexionado; na puxada padrão retilíneo (S) com ênfase na finalização; e na pegada mão na direção do ombro.
Ação das pernas	1		Não executa.
	2		Movimento de pedalar.
	3		Movimento alternado com flexão e extensão do quadril na altura do joelho.
	4		Movimentos alternados a partir da articulação coxo-femural com instabilidade no padrão de pernadas por ciclo de braçadas.
	5		Batimento de pernas alternadas e contínuas com padrão regular de pernadas por ciclo de braçadas.

ANEXO G – Distribuição normal das variáveis antropométricas (estatura e massa corporal).

VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS	GRUPOS	SHAPIRO WILK
Estatura	GDC	p=0,504
	GDI	p=0,106
	GC	p=0,534
Massa corporal	GDC	p=0,285
	GDI	p=0,894
	GC	p=0,680

ANEXO H – Homogeneidade de variância das variáveis antropométricas (estatura e massa corporal).

VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS	LEVENE
Estatura	p=0,626
Massa corporal	p=0,391

ANEXO I – Não normalidade dos dados da escala de Borg.

SESSÕES	GRUPOS	SHAPIRO WILK
AQ1	GDC	p=0,000
	GDI	p=0,001
	GC	p=0,614
AQ2	GDC	p=0,001
	GDI	p=0,024
	GC	p=0,548
AQ3	GDC	p=0,001
	GDI	p=0,0237
	GC	p=0,085
AQ4	GDC	p=0,005
	GDI	p=0,008
	GC	p=0,0127
RET	GDC	p=0,005
	GDI	p=0,016
	GC	p=0,062
TR	GDC	p=0,001
	GDI	p=0,000
	GC	p=0,096