

ÍNDICE GERAL

Capítulo I – Introdução	1
1.1. Introdução	2
1.2. Objectivos do estudo	3
Capítulo II – Revisão da Literatura	5
2.1. Caracterização morfológica	6
2.2. Caracterização funcional / Aptidão funcional	8
2.2.1. Força	8
2.2.2. Flexibilidade	9
2.2.3. Velocidade	10
2.3. Crescimento, maturação e desenvolvimento	10
2.4. Crescimento das ginastas e o treino	12
2.5. Maturação das ginastas	13
2.6. Somatótipo	13
2.6.1. Método de Heath-Carter	14
Capítulo III – Metodologia	16
3.1. Tipo de estudo	17
3.2. População	17
3.3. Amostra	17
3.4. Variáveis	18
3.5. Instrumentos de recolha de dados	20
3.6. Procedimentos	21
3.6.1. Equipa de observadores	21
3.6.2. Processo de recolha de dados	22
3.6.3. Procedimentos estatísticos	22
Capítulo IV – Apresentação e Análise dos Resultados	23
4.1. Caracterização e evolução do perfil das ginastas de artística feminina	24
4.1.1. Evolução dos parâmetros morfológico e funcional das ginastas de artística feminina	29
4.1.1.1. Caracterização das variáveis morfológicas (medidas somáticas)	29

4.1.1.2. Caracterização das variáveis funcionais	32
4.1.2. Somatótipo	34
4.1.2.1. Evolução do somatótipo das ginastas de artística feminina	34
Capítulo V – Discussão	41
5.1. Caracterização morfológica	42
5.1.1. Peso, Estatura e Altura Sentado	42
5.1.2. Circunferências	43
5.1.3. Pregas de adiposidade subcutâneas e Somatório das pregas de adiposidade subcutâneas	44
5.1.4. Diâmetros	44
5.1.5. Somatótipo	45
5.2. Caracterização funcional	45
5.2.1. Força	46
5.2.2. Flexibilidade	46
5.2.3. Velocidade	47
Capítulo VI – Conclusão	48
Capítulo VII – Bibliografia	51

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Estatística descritiva para as ginastas de 5 anos.	24
Tabela 2. Estatística descritiva para as ginastas de 6 anos.	25
Tabela 3. Estatística descritiva para as ginastas de 7 anos.	25
Tabela 4. Estatística descritiva para as ginastas de 8 anos.	26
Tabela 5. Estatística descritiva para as ginastas de 9 anos.	26
Tabela 6. Estatística descritiva para as ginastas de 10 anos.	27
Tabela 7. Estatística descritiva para as ginastas de 11 anos.	27
Tabela 8. Estatística descritiva para as ginastas de 12 anos.	28
Tabela 9 – Valores e classificação do somatótipo médio encontrado para cada escalão etário.	34
Tabela 10 – Comparação entre os valores e classificação do somatótipo médio encontrado para cada faixa etária no estudo elaborado em 2003 e em 2006.	40

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Nº de ginastas observadas por idade e clube	18
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Valores médios das variáveis somáticas peso, estatura e altura sentada das ginastas de cada escalão etário.	30
Figura 2 – Valores médios do somatório das pregas de adiposidade subcutânea das ginastas de cada escalão etário.	30
Figura 3 – Valores médios das pregas de adiposidade das ginastas de cada escalão etário.	30
Figura 4 – Valores médios das circunferências das ginastas de cada escalão etário.	31
Figura 5 – Valores médios dos diâmetros ósseos das ginastas de cada escalão etário.	31
Figura 6 – Valores médios das variáveis funcionais dinamometria manual, sit-and-reach, sit-ups e corrida de 25 metros das ginastas de cada escalão etário.	32
Figura 7 – Valores médios da variável funcional impulsão horizontal das ginastas de cada escalão etário.	33
Figura 8 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 5 anos.	35
Figura 9 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 6 anos.	36
Figura 10 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 7 anos.	36
Figura 11 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 8 anos.	37
Figura 12 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 9 anos.	37
Figura 13 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 10 anos.	38
Figura 14 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 11 anos.	38
Figura 15 – Valores médios do somatótipo das ginastas de no escalão etário de 12 anos.	39
Figura 16 – Valores médios do somatótipo encontrado entre todas as faixas etárias.	39

ANEXO – 1

PROTOCOLOS

1. Medidas antropométricas	i
1.1. Medidas somáticas	i
1.1.1. Estatura	i
1.1.2. Altura sentada	i
1.1.3. Peso	i
1.2. Pregas de adiposidade subcutânea	i
1.2.1. Generalidades	i
1.2.2. Tricipital	ii
1.2.3. Subescapular	ii
1.2.4. Suprailíaca	ii
1.2.5. Crural	ii
1.2.6. Geminal	iii
1.3. Circunferências	iii
1.3.1. Braço relaxado	iii
1.3.2. Braço tenso	iii
1.3.3. Crural	iii
1.3.4. Geminal	iii
1.4. Diâmetros	iv
1.4.1. Biacromial	iv
1.4.2. Bicristal	iv
1.4.3. Bicondilo-umeral	iv
1.4.4. Bicondilo-femural	iv
2. Medidas funcionais	iv
2.1. Impulsão horizontal – Força explosiva dos membros inferiores	v
2.2. Sit-ups – Força resistente da musculatura abdominal	v
2.3. Dinamometria manual – Força estática (membro superior preferencial)	v
2.4. Sit-and-reach – Capacidade de flexibilidade (segmento tronco-m.i.)	v
2.5. Corrida de 25 metros – Velocidade	v

ANEXO – 2

FICHA DE OBSERVAÇÃO MORFO-FUNCIONAL	vi
--	-----------

ANEXO – 3

CARTA DE REQUISIÇÃO AOS CLUBES	viii
---------------------------------------	-------------

ANEXO – 4

DADOS DAS VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS E FUNCIONAIS DAS ATLETAS EM 2006

Tabela 11: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Martins	ix
Tabela 12: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Daniela Costa	ix
Tabela 13: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Márcia Santos	x
Tabela 14: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Magalhães	x
Tabela 15: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Inês Martins	xi
Tabela 16: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Rute Melo	xi
Tabela 17: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Matilde Tojal	xii
Tabela 18: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Rute Pointton	xii
Tabela 19: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Abreu	xiii
Tabela 20: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Rachel Morteiz	xiii
Tabela 21: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Rita Carvalho	xiv
Tabela 22: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Inês Tavares	xiv
Tabela 23: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Costa	xv
Tabela 24: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Francisca Silva	xv
Tabela 25: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Inês Bastos	xvi
Tabela 26: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Catarina Oliveira	xvi
Tabela 27: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Mariana Dias	xvii
Tabela 28: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Rita	xvii
Tabela 29: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Carolina dos Santos	xviii
Tabela 30: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Leonor Feijó	xviii
Tabela 31: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Beatriz Alves	xix
Tabela 32: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Maria Mendes da Costa	xix
Tabela 33: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Sofia Sequeira	xx
Tabela 34: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Maria Inês Moreira	xx
Tabela 35: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Carlota Almeida	xxi
Tabela 36: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Luciana Teixeira	xxi
Tabela 37: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Beatriz	xxii

Tabela 38: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Helena Sociro	xxii
Tabela 39: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Inês Dias	xxiii
Tabela 40: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Sofia Rocha Morinho	xxiii
Tabela 41: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Patrícia Dias	xxiv
Tabela 42: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Margarida Bessa	xxiv
Tabela 43: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Catarina Malcata Rebelo	xxv
Tabela 44: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Rafaela	xxv
Tabela 45: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Mariana Pinto	xxvi
Tabela 46: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Marta Pessoa Jorge Guimarães	xxvi
Tabela 47: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Beatriz Manuela Oliveira Batista	xxvii
Tabela 48: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Maria Inês M. B. S. Marques	xxvii
Tabela 49: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Adriana Machado Ferreira	xxviii
Tabela 50: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Ana Leite	xxviii
Tabela 51: Dados das variáveis antropométricas e funcionais da atleta Inês Lopes Romero	xxix