

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO I.....	1	
1. Introdução.....	1	
1.1. Objecto de estudo.....	2	
CAPÍTULO II.....	4	
2. Revisão de Literatura.....	4	
2.1. O Hóquei em Patins como modalidade dos JDC.....	4	
2.2. Caracterização do Esforço no Hóquei em Patins.....		6
2.3. Avaliação da Condição Física em Patinadores.....	7	
CAPÍTULO III.....	13	
3. Métodos e Procedimentos.....		13
3.1 Caracterização da Amostra.....		13
3.2 Antropometria.....	13	
3.3. Protocolo do teste YO-YO.....		14
3.3.1 Objectivo do teste.....	14	
3.3.2 Condições espaciais e materiais.....		15
3.4. Procedimentos anteriores à realização do protocolo.....		15
3.4.1. Antes do teste.....	15	
3.4.2. Durante a realização do protocolo.....		15
3.4.3. Após a realização do teste.....		16
3.5. Instrumentos e Equipamento utilizado.....		16
3.6. Técnicas Estatísticas utilizadas.....		17
3.6.1. Estatística descritiva.....		17
3.6.2. Estatística inferencial.....		17
CAPÍTULO IV.....	18	
4. Apresentação dos Resultados.....		18

4.1 Estatística Descritiva.....	18
4.1.1. Resultados da prova YO YO.....	20
CAPÍTULO V.....	25
5. Discussão dos Resultados.....	25
5.1. Número de Percursos.....	25
5.2. Distância Percorrida.....	26
5.3. Frequência cardíaca média.....	26
5.4. YO YO em corrida vs YO YO em Patins.....	27
CAPÍTULO VI.....	29
6.1. Conclusões.....	29
6.2. Sugestões para futuros trabalhos.....	30
CAPÍTULO VII.....	31
7.1. Bibliografia.....	31

ÍNDICES DE QUADROS

Tabela 1. Distância Percorrida no teste Yo Yo vs Modalidade

Tabela 2. Estatística descritiva da amostra do presente estudo.

Tabela 3. Estatística descritiva para os resultados em número de percursos da prova YO YO realizada em corrida.

Tabela 4. Estatística descritiva para os resultados em número de percursos da prova YO YO realizada em patins.

Tabela 5. Estatística descritiva para os resultados em distância percorrida da prova YO YO realizada em corrida.

Tabela 6. Estatística descritiva para os resultados em distância percorrida da prova YO YO realizada em patins.

Tabela 7. Estatística descritiva para os indicadores da prova de YO YO realizada em corrida.

Tabela 8. Estatística descritiva para os indicadores da prova de YO YO realizada em patins.

Tabela 9. Estatística descritiva da frequência cardíaca e percentagem da frequência cardíaca máxima teórica nas duas provas.

Tabela 10. Estudo correlativo entre a prova do teste de YO YO em Corrida e em Patins.

ÍNDICES DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Histograma dos valores de frequência cardíaca média em cada um dos patamares de esforços na prova de prova YO YO em corrida.

Gráfico 2. Histograma dos valores de frequência cardíaca média em cada um dos patamares de esforços na prova de prova YO YO em patins.

Gráfico 3. Variação da percentagem da frequência cardíaca máxima teórica, em cada um dos patamares de esforço, na prova de YO YO em corrida e em patins.

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Grelha de registo do YO-YO Intermittent Endurance Test (nível 2)

Anexo 2 – Tratamento de dados efectuada no SPSS do YO-YO Intermittent Endurance Test (nível 2)

ABREVIATURAS

FC – frequência cardíaca

FCmax – frequência cardíaca máxima

FCmédia – frequência cardíaca média

Bpm – batimentos por minuto

VO2max – volume máximo de oxigénio

Km/h – Kilómetros por hora

dv – desvio padrão

A.A.C. – Associação Académica de Coimbra

S.C.M. – Sporting Club Marinhense

S.C.T. – Sporting Club Tomar

S.L.B. – Sport Lisboa e Benfica

JDC – Jogos Desportivos Colectivos