

ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS	I
ÍNDICE DE QUADROS	II
ÍNDICE DE GRÁFICOS	III
AGRADECIMENTOS	IV
RESUMO	V

CAPITULO I. INTRODUÇÃO **01**

CAPITULO II. REVISÃO DA LITERATURA **05**

CAPITULO III. METODOLOGIA **33**

1- CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	35
2- PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	36
2.1- MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS	38
2.1.1 - PESO	38
2.1.2- ALTURA	38
3 – PROCEDIMENTOS DOS TESTES	39
4 – TESTE DE WINGATE	39
4.1 – EQUIPAMENTOS UTILIZADOS	39
4.1.1 – CALIBRAÇÃO DO ERGÓMETRO	40
4.2 – ALTURA DO SELIM	40
4.3 – CORREIAS DE FIXAÇÃO	41
4.4 – SONÓMETRO	41
4.5 – PROCEDIMENTOS ANTES DO TESTE	41
4.6 – PROTOCOLO DE AQUECIMENTO PARA O TESTE	42
4.7 – TESTE DE WINGATE	43
4.8 – CONDUÇÃO DO TESTE DE WINGATE	43
4.9 – PROCEDIMENTOS APÓS O TESTE	44
5 – ANÁLISE DOS DADOS	44
5.1 – ESTATÍSTICA DESCRITIVA	44
5.2 – ESTATÍSTICA INFERENCIAL	44

CAPITULO IV. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS **47**

1- RESULTADOS OBTIDOS NO TESTE DE WINGATE	49
---	----

1.1- POTÊNCIA MÁXIMA	49
1.2- POTÊNCIA MÉDIA	51
1.3 – ÍNDICE DE FADIGA	52
1.4- TRABALHO TOTAL	54

CAPITULO V. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS **57**

CAPITULO VI. CONCLUSÕES **65**

CAPITULO VII. BIBLIOGRAFIA **69**

ANEXOS **77**