

ÍNDICE DE QUADROS E TABELAS

Tabela II – 1. Fases da viragem.	7
Tabela II – 2. Fases pormenorizadas da viragem, no estilo de mariposa	10
Quadro III-1. Valores da média e desvio padrão, referentes à idade, anos de treino, metros percorridos por unidade de treino, à massa, à altura e envergadura, dos atletas consoante o género.	18
Quadro IV-1. Valores médios, em percentagem, do tempo utilizado para a execução de diferentes momentos da viragem.	34
Quadro IV-2. Valores da média e desvio padrão, referentes aos factores relativos às viragens em mariposa para a totalidade da amostra	35
Quadro IV-3. Valores da média, desvio padrão e do teste T de Student para as variáveis: velocidade média de aproximação (VVI) e as velocidades médias de saída (VVO).	36
Quadro IV-4. Valores da média, desvio padrão e do teste T de Student para as variáveis velocidade do último ciclo (VA) e velocidade do 1º ciclo.	36
Quadro IV-5. Valores do coeficiente de correlação de Pearson, para toda a amostra (N=21), entre todas as variáveis cinemáticas da viragem: VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo	37
Quadro IV-6. Valores do coeficiente de correlação de Pearson para toda a amostra (N=21), entre as variáveis cinemáticas: TR, tempo de rotação e TI, tempo de impulsão com as restantes variáveis cinemáticas: VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo;; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo.	38
Quadro IV-7. Valores do coeficiente de correlação de Pearson para toda a amostra (N=21), entre as variáveis cinemáticas da viragem: VVO, velocidade média de saída; DS, distância subaquática e V1°C, velocidade do 1º ciclo e as restantes variáveis cinemáticas: VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão.	38

Quadro IV-8. Valores da média, desvio padrão e do teste T de Student para as variáveis da viragem, de ambos os gêneros. VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação à parede; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo.	40
Quadro IV-9. Valores médios e importância relativa de cada fase (fase de aproximação, fase de rotação e impulsão e fase de saída), consoante o género.	41
Quadro IV-10. Valores do coeficiente de correlação de Pearson para toda a amostra (N=21), entre todas as variáveis cinemáticas da viragem: VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo e a variável pontos IPS.	42
Quadro IV-11. Valores da média e desvio padrão, das variáveis antropométricas.	43
Quadro IV-12. Valores da média e desvio padrão para a variável somatório de 6 pregas subcutâneas.	43
Quadro IV-13. Valores do coeficiente de correlação de Pearson da amostra (N=21) entre todas as variáveis cinemáticas da viragem: VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo e todas as variáveis antropométricas e composição corporal.	44
Quadro IV-14. Valores da média, desvio padrão, para as variáveis de flexibilidade.	46
Quadro IV-15. Valores do coeficiente de correlação de Pearson, para toda a amostra (N=21), entre a variável cinemática da viragem TI (tempo de impulsão) e a variável de flexibilidade extensão do ombro.	46
Quadro IV-16. Valores da média e desvio padrão para as variáveis neuromusculares – força.	47
Quadro IV-17. Valores do coeficiente de correlação de Pearson, para toda a amostra (N=21) entre todas as variáveis cinemáticas da viragem: VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo e todas as variáveis de força: força abdominal, força dorso-lombar, SJ (Squatt Jump), CMJ (Counter Movement Jump), máxima preensão, máxima adução, máxima rotação e máxima extensão.	48

Quadro IV- 18. Valores da média e desvio padrão, para as variáveis hidrodinâmicas e hidrostáticas: velocidade máxima em Mariposa (VMAXM), resistência hidrodinâmica em mariposa (FRM), coeficiente hidrodinâmico em mariposa (CXM), potência mecânica externa em mariposa (POM), deslize (DESL), deslize após salto, deslize após viragem (DESCVIR), aproveitamento do deslize após salto (APROVDCS), aproveitamento do deslize após viragem (APROVDCV), flutuação vertical (FLTVERT) e flutuação horizontal (FLTHORZ). 50

Quadro IV-19. Valores do coeficiente de correlação de Pearson, para toda a amostra (N=21) entre todas as variáveis cinemáticas da viragem (VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo) e as variáveis hidrodinâmicas: velocidade máxima em Mariposa (VMAXM), resistência hidrodinâmica em mariposa (FRM), coeficiente hidrodinâmico em mariposa (CXM), potência mecânica externa em mariposa (POM). 51

Quadro IV-20. Valores do coeficiente de correlação de Pearson para toda a amostra (N=21) entre todas as variáveis cinemáticas da viragem (VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade de aproximação; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo) e as variáveis hidrodinâmicas e hidrostáticas, deslize (DESL), deslize após salto (DESCSAL), deslize após viragem (DESCVIR), aproveitamento do deslize após salto (APROVDCS), aproveitamento do deslize após viragem (APROVDCV), flutuação vertical (FLTVERT) e flutuação horizontal (FLTHORZ). 52

Quadro IV-21. Valores da média, desvio padrão para a variável, distância percorrida no teste T-30. 53

Quadro IV-22. Valores do coeficiente de correlação de Pearson para toda a amostra (N=21) entre todas as variáveis cinemáticas da viragem: VV, velocidade de viragem; VVI, velocidade média de aproximação; VVO, velocidade média de saída; VA, velocidade do último ciclo; TR, tempo de rotação; TI, tempo de impulsão; DS, distância subaquática; V1°C, velocidade do 1º ciclo e a variável, distância percorrida no teste T-30. 53