

ÍNDICE DE MATÉRIAS

CAPÍTULO I	1
INTRODUÇÃO	1
1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	1
2.OBJECTIVO DO ESTUDO	2
3.PERTINÊNCIA DO ESTUDO	2
4. HIPÓTESES INICIAIS	3
CAPÍTULO II	4
REVISÃO DA LITERATURA	4
1.INTRODUÇÃO	4
2.CARACTERIZAÇÃO DA NATAÇÃO	4
2.1.Caracterização da modalidade	4
2.2.Caracterização das viragens	5
2.2.1.Normas e regras	5
2.2.2.Modelo Técnico	6
2.2.3.Componentes da viragem	7
3. FACTORES DETERMINANTES DA VIRAGEM	11
3.1.Fase de Aproximação	11
3.2.Fase da Rotação e Impulsão	12
3.3.Fase de Saída	13
CAPÍTULO III	17
METODOLOGIA	17
1.INTRODUÇÃO	17
2.AMOSTRA	17
2.1.Caracterização da Amostra	17
3.PROCEDIMENTO EXPERIMENTAL	18
3.1.Materiais e instrumentos de Medida	19
3.2.Protocolo de Avaliação dos Atletas	20
3.2.1.Medição dos níveis de Força (variáveis neuromusculares)	20
3.2.1.1.Teste de Força Abdominal	20
3.2.1.2.Teste de Força dorso-lombar	20
3.2.1.3.Impulsão vertical	20
3.2.1.3.Teste de força dos membros superiores	21
3.2.1.3.1.Isométrica máxima na adução do braço em relação ao tronco	21
3.2.1.3.2.Isométrica máxima na extensão do antebraço sobre o braço	22
3.2.1.3.3.Isométrica máxima na rotação interna do braço	22
3.2.1.3.4.Preensão	22
3.2.2.Variáveis antropométricas	23
3.2.2.1.Composição corporal	23
3.2.2.2.Dimensões corporais	23

3.2.3.Flexibilidade	24
3.2.3.1.Tíbio-társica	25
3.2.3.2.Escápulo – umeral	26
3.2.3.3.Tronco	27
3.2.4.Características hidrodinâmicas e hidrostáticas	27
3.2.4.1.Deslize	27
3.2.4.2.Flutuabilidade	28
3.2.4.3.Resistência Hidrodinâmica Activa	29
3.2.5.Medição das variáveis relativas à execução técnica da viragem	30
3.2.5.1.Variáveis cromométricas	30
3.2.6.Determinação das variáveis cinemáticas da viragem	31
4.ANÁLISE ESTATÍSTICA	32
CAPÍTULO IV	34
APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	34
1.INTRODUÇÃO	34
2.APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	34
2.1.Variáveis cinemáticas da viragem	34
2.1.1. DESEMPENHO TÉCNICO	40
2.1.2.Nível técnico e variáveis cinemáticas da viragem de mariposa	42
2.2.Factores antropométricos	43
2.3.Variáveis Biomotoras – Flexibilidade	46
2.3.1.Análise da importância dos factores de flexibilidade na viragem	46
2.4.Factores Biomotores – Força	47
2.4.1.Análise da importância dos factores de força na viragem	48
2.5.Variáveis Hidrodinâmicas e hidrostáticas	50
2.5.1.Análise da importância dos factores hidrodinâmicos na viragem	51
2.6.Capacidade Aeróbia Específica (T30 ^o)	53
CAPÍTULO V	55
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	55
1.CONCLUSÕES	55
2.RECOMENDAÇÕES	56
BIBLIOGRAFIA	58