

INDICE DE QUADROS

Quadro I-1- valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) entre os resultados de provas e a variável independente tempo de viragem (adaptado de Mason & Cossor, 2000)	3
Quadro II-1. Distribuição da solicitação metabólica para as diferentes distâncias de competição em NPD (adaptado de Alves, 2002)	5
Quadro II-2 – Fases da viragem	8
Quadro II-3 - Discriminação das fases de viragem quanto ao fim e início de cada uma (adaptado de Haljand, 2002)	10
Quadro II-4 – Valores das variáveis cinemáticas da viragem dos melhores nadadores mundiais (adaptado de Haljand, 2002,online)	24
Quadro III-1 – valores da média e desvio padrão dos valores referentes à idade, peso, altura, envergadura e pontos IPS na técnica de crol dos atletas femininos envolvidos no estudo.	26
Quadro III-2 – valores da média e desvio padrão dos valores referentes à idade, peso, altura, envergadura e pontos IPS na técnica de crol dos atletas masculinos envolvidos no estudo.	26
Quadro IV-1 – valores da média e desvio padrão das variáveis cinemáticas Velocidade Viragem de aproximação, Velocidade viragem de saída, Velocidade viragem total, Velocidade do último ciclo gestual, Frequência gestual do último ciclo, Tempo de rotação, Tempo de impulsão, Tempo de movimentos propulsivos, Distância de movimentos propulsivos, Distância de deslize, Velocidade de deslize, Distância subaquática, Velocidade de 1º ciclo e Frequência gestual do 1º ciclo para a totalidade da amostra.	44
Quadro IV-2- valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de desempenho da viragem no estilo Crol : Vel.v.in - velocidade de viragem na aproximação ; Vel.v.out – velocidade de viragem na saída ; Vel.v. – velocidade total da viragem ; Vel. último ciclo – velocidade de nado do último ciclo de braçada, F.G.A. – frequência gestual de aproximação; T.rot. – tempo de rotação ; T.imp. – tempo de impulsão ; T.MProp – tempo dos movimentos propulsivos ; D.MovProp – distância dos movimentos propulsivos ; D.Desl. – distância de deslize ; V.Desl. – velocidade de deslize; D.Subaq. – distância subaquática; Vel.1ºciclo – velocidade gestual do 1º ciclo de braçada após viragem ; Freq1ºciclo – frequência gestual do 1º ciclo de braçada após viragem.	45

Quadro IV-3 – Comparação entre as marcas dos melhores atletas mundiais e as dos nadadores pré-juniões (adaptado de Haljand - online)

46

Quadro IV-4 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre a variável cinemática velocidade de viragem e as variáveis referentes ao desempenho na viragem : velocidade de viragem na aproximação ; velocidade de viragem na saída; velocidade do último ciclo ; tempo de rotação e tempo de impulsão.

46

Quadro IV-5 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre a variável cinemática velocidade de viragem e as variáveis referentes ao desempenho na viragem : tempo de movimentos propulsivos ; distância de movimentos propulsivos ; distância de deslize ; velocidade de deslize ; distância subaquática ; velocidade do 1º ciclo de braçada após viragem.

47

Quadro IV-6 – valores da média e desvio padrão referentes aos percentuais e tempo gasto das variáveis cinemáticas de desempenho da viragem.

47

Quadro IV-7 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) relativos às variáveis biográficas da amostra (N=21).

48

Quadro IV-8 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21), encontradas entre as variáveis idade, anos de treino, carga de treino e pontos Len com a variável cinemática Velocidade de Viragem.

49

Quadro IV-9 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21), encontradas entre as variáveis idade, anos de treino, carga de treino e pontos Len com a variáveis cinemáticas: Velvirin – velocidade de viragem na aproximação, Velvirout – velocidade de viragem na saída, Timp – tempo de impulsão, Ddesl – distância de deslize, Dsubaq – distância subaquática.

49

Quadro IV-10 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) relativos às variáveis antropométricas da amostra (N=21).

50

Quadro IV-11 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) relativos às variáveis somatório das pregas de gordura subcutânea (tricipital, subescapular, suprailíaca, abdominal, crural e geminal), e do Índice de Massa Corporal.

51

Quadro IV-12 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre a variável cinemática velocidade de viragem e as variáveis antropométricas: massa corporal, altura, altura sentado, envergadura, comprimento da mão, largura da mão e comprimento dos membros superiores.

52

Quadro IV-13 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre a variável cinemática velocidade de viragem e as variáveis antropométricas: comprimento do pé, largura do pé, comprimento dos membros inferiores, Diâmetro Biacromial, Diâmetro Bicristal e Diâmetro Tóraco-Sagital.

52

Quadro IV-14 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre a variável cinemática velocidade de viragem e a variável Somatório das 6 pregas subcutâneas.

53

Quadro IV-15 - valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre as variáveis antropométricas e as variáveis relativas ao desempenho da viragem : Velvirin - velocidade de viragem na aproximação, Velvirout - velocidade de viragem na saída, F.G.A - frequência gestual do ultimo ciclo, Timp – tempo de impulsão e Dsubaq – distância subaquática.

53

Quadro IV-16 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de força superior: máxima preensão, máxima adução, máxima rotação interna e máxima extensão de ambos os membros superiores.

54

Quadro IV-17 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de força média: força abdominal, em número de abdominais realizados e força dorso-lombar, em número de dorso-lombares realizados.

55

Quadro IV-18 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de força inferior: SJ – “Squatt Jump” e CMJ – “Counter Movement”.

55

Quadro IV-19 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre as variáveis de Força e a variável cinemática velocidade de viragem.

56

Quadro IV-20 - valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre as variáveis de Força superior e as variáveis cinemáticas : Velvirin – velocidade de viragem na aproximação, Velvirout – velocidade de viragem na saída.

57

Quadro IV-21 - valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre as variáveis de Força média e as variáveis cinemáticas : Velvirin – velocidade de viragem na aproximação, Velvirout – velocidade de viragem na saída, Trot – tempo de rotação, Timp – tempo de impulsão, Dsubaq – Distância subaquática.

57

Quadro IV-22 - valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre as variáveis de Força inferior e as variáveis cinemáticas : Velvirin – velocidade de viragem na aproximação, F.G.A. – frequência gestual de aproximação, Trot – tempo de rotação, Timp – tempo de impulsão, Dsubaq – Distância subaquática.

58

Quadro IV-23 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de flexibilidade: Flexão plantar, Flexão dorsal, Flexão do ombro, Extensão do ombro, Flexão do tronco e Extensão do tronco.

58

Quadro IV-24 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de deslize: deslize após impulsão na parede, deslize com salto do bloco, aproveitamento do deslize com salto, deslize após a viragem e Aproveitamento do deslize após a viragem.

60

Quadro IV-25 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de fluabilidade: Fluabilidade horizontal e Fluabilidade Vertical.

61

Quadro IV-26 – valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para as variáveis de resistência hidrodinâmica activa: VelML – velocidade máxima obtida na técnica de crol; FrL– resistência hidrodinâmica activa na técnica de crol; CxL. – coeficiente hidrodinâmico para a técnica de crol; PoL - potência mecânica externa na técnica de crol.

61

Quadro IV-27 - valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=20) encontradas entre a variável cinemática velocidade de viragem e as variáveis relativas aos factores de resistência hidrodinâmica activa : VelML – velocidade máxima obtida na técnica de crol; FrL– resistência hidrodinâmica activa na técnica de crol; CxL. – coeficiente hidrodinâmico para a técnica de crol; PoL - potência mecânica externa na técnica de crol.

62

Quadro IV-28 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre as variáveis cinemáticas e as variáveis de deslize.

63

Quadro IV-29 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre as variáveis cinemáticas e as variáveis de resistência hidrodinâmica activa.

63

Quadro IV-30 - valores da média, desvio padrão e teste T de Student (variáveis independentes) para a variável Distância T30' - teste da distância de nado em trinta minutos.

64

Quadro IV-31 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre a variável cinemática velocidade de viragem e a variável T30'.

64

Quadro IV-32 – valores do coeficiente de correlação de Pearson (p) e significância (r) para o total da amostra (N=21) encontradas entre a variável T30' e as variáveis cinemáticas: Velvirin – velocidade de viragem na aproximação, F.G.1^oc – frequência gestual do 1^o ciclo de braçada após a viragem.

65