

	Índice
Agradecimentos	III
Índice Geral	IV
Lista de Figuras	VIII
Lista de Tabelas	VIII
Lista de Gráficos	IX
Lista de Abreviaturas	XI
Resumo	XII
Abstract	XIV
CAPITULO I - INTRODUÇÃO	
1. - Pertinência e objectivos do estudo	1
CAPITULO II – Revisão da literatura	
1. - Caracterização da modalidade de remo	3
1.1 - As Origens do Remo	3
1.2 - Tipo de Provas	4
1.3 - Categorias	4
1.4 - Tipo de embarcações	4
1.5 - Melhores tempos realizados nos vários escalões	5
1.6 - Descrição Técnica do ciclo da Remada	7
2 - Os principais grupos musculares utilizados no Remo	9
2.1 - Tomada de água	9
2.2 - Fase motora	10
2.2.1 - Membros inferiores	10
2.2.2 - O Tronco	11
2.2.3 - Membros superiores	11
2.3 - Final	12
2.4 - Recuperação	12
3- Caracterização antropométrica dos remadores	13
3.1. -Variáveis antropométricas	13
3.1.1 - Relação entre variáveis antropométricas	13
3.1.2 - Estatura e massa	13
3.1.3 - Percentagem de massa gorda e massa magra	13
4 – Caracterização do esforço na modalidade de Remo	18
4.1 - Vias energéticas e gastos energéticos	19

	Índice
4.1.1 – Energia aeróbia	22
4.1.2 – Energia anaeróbia láctica	25
4.1.3 - Energia anaeróbia alactica	26
4.2 - O consumo máximo de oxigénio (VO ₂ max)	27
4.3 – Performance no remo vs tipo de fibras	30
4.4 - Nutrição	32
4.5 – O Limiar anaeróbio	35
5 - Princípios básicos do treino de Remo	38
5.1 - Recuperação	39
5.2 - Especificidade	40
5.3 - Reversibilidade	40
5.4 - Avaliação	40
6 - Tipos de treino	40
6.1 - Utilização de Oxigénio	42
6.2 - Transporte de oxigénio	42
6.3 - O Limiar Anaeróbio	43
CAPITULO III - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	
1 - Caracterização da Amostra	45
1.1 - Recrutamento da Amostra	45
1.2 - Processo de medida	45
1.2.1 - Exame antropométrico sumário	45
1.2.1.1 - Massa	45
1.2.1.2 - Estatura	45
1.3 - Variáveis avaliadas	45
1.4 – Teste máximo, descontinuo de carga progressiva	46
1.4.1 - Preparação do equipamento	47
1.5 - Análise da concentração de lactato sanguíneo	48
1.5.1 - Equipamento	48
1.5.2 - Preparação do equipamento	48
1.5.3 - Procedimentos para a recolha das amostras de sangue	48
2 – Medição de pregas adiposas % MG	50
2.1 - Calculo do peso da massa magra (LBW).	50
2.2 - Calculo do peso mínimo para remadores ligeiros (MW)	50

	Índice
3 - O remo-ergómetro	51
CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	53
1- Caracterização da amostra	53
2 - Apresentação dos resultados obtidos	54
2.1 - Concentrações sanguíneas de lactato	56
2.2 - Frequência cardíaca	56
2.3 – Velocidade aos 2000 m	56
2.4 – Massa corporal	57
CAPITULO V – CONCLUSÕES	
1. - Conclusões	59
2. - Limitações	61
CAPITULO VI – BIBLIOGRAFIA	62