

Lista de Figuras

Figura n.º 1	Tipos de embarcações utilizadas em competição (Velhinho, 1998)	5
Figura n.º 2	Descrição técnica da remada (Adaptado de Garcia e Sóidan, 1991)	8
Figura n.º 3	Tomada da água (Adaptado Kinesiology of the rowing stroke, NSCA Journal)	10
Figura n.º 4	Importância da participação dos membros inferiores (Adaptado Kinesiology of the rowing stroke, NSCA Journal)	10
Figura n.º 5	Importância da participação do tronco na remada (Adaptado Kinesiology of the rowing stroke, NSCA Journal)	11
Figura n.º 6	Importância da participação dos membros superiores na remada (Adaptado Kinesiology of the rowing stroke, NSCA Journal)	11
Figura n.º 7	Final (Adaptado de Kinesiology of the rowing stroke, NSCA Journal)	12
Figura n.º 8	Recuperação (Adaptado Kinesiology of the rowing stroke, NSCA journal)	12
Figuras 9 a)	Relação entre o VO ₂ max e a lactémia no sangue em função do aumento da carga	24
Figuras 9 b)	Relação entre o VO ₂ max e a lactémia no sangue em função do aumento da carga	24
Figura n.º 10	FISA orientações para o treino do remo, adaptadas do FISA coach manual	41
Figura n.º11	Recolha de sangue durante o teste, no laboratório	
Figura n.º12	Mini espectrofotómetro DR LANGE/Lp 20	
Figura n.º 13	Remo ergómetro CONCEPT2	
Figura n.º 14	Monitores do remo ergómetro	

Lista de tabelas

Tabela n.º 1	Recordes do mundo nos vários tipos de embarcações (adaptado de FISA coach manual)	14
Tabela n.º 2	Valores médios de Estatura e Massa recolhidos apresentados e por Secher(1990)	14
Tabela n.º3	Valores de Estatura e Massa correspondentes aos tripulantes das embarcações	14
Tabela n.º 4	Valores médios de Estatura e de Massa em remadores Juniores candidatos a participar num Campeonato do Mundo (Bourgois et ai, 1998) e participantes no Campeonato do Mundo de 1997 (Bourgois et ai., 2000)	15
Tabela n.º5	Valores médios e desvio padrão da idade, Estatura e Massa em remadores PL Dinamarqueses (Jensen,1994)	15
Tabela n.º 6	- Valores de correlação de estatura e da massa com a performance máxima em "2000 m" em CIIRE (Cosgrove et ai., 1999)	16
Tabela n.º7	Valores Percentagem de Massa Gorda em remadores e remadoras de diferente nível competitivo	17
Tabela n.º 8	Valores dos recordes do Mundo em remo ergometro, adaptado de www.concept2.com	19
Tabela n.º 9	Valores de VO ₂ Max para remadores de vários níveis segundo alguns autores	30
Tabela n.º 10a	Quadro de variáveis dos atletas da amostra	45
Tabela n.º 10b	Quadro de variáveis dos atletas da amostra	45
Tabela n.º 11	Protocolo do teste, descontínuo, por patamares de carga progressiva	48
Tabela n.º 12a	Caracterização da amostra	54
Tabela n.º 12b	Caracterização da amostra	54
Tabela n.º 13	Correlação entre as variáveis estudadas	58

Lista de Gráficos

Gráfico n.º 1	Consumo de oxigénio de remadoras de níveis: internacional, nacional, clube e juniores durante um teste máximo de 6 min	20
Gráfico n.º2	Contributo dos diferentes tipos de metabolismos para o fornecimento total de energia para remadores	21
Gráfico n.º3	Contributo dos diferentes tipos de metabolismos para o fornecimento total de energia para remadores	21
Gráfico n.º 4	Contributo das fontes de energia ao longo do esforço de 6´	22
Gráfico n.º 5	A energia glicolítica disponível durante uma competição de Remo de seis minutos	23
Gráfico n.º 6	Dinâmica do fornecimento de energia anaeróbia aláctica durante uma competição de Remo em termos de potência, fosfocreatina (CRPH) e adosina trifosfática (ATP).	26
Gráfico n.º 7	Relação entre o VO ₂ max de remadores escandinavos e a sua classificação nos Campeonatos da Europa em 1971. Adaptado de Åstrand e Rodhal (1986, que cita echer, Vaage e Jackson, 1976).	28
Gráfico n.º 8	Tempo de regata e energias despendida (P), consumo de oxigénio (VO ₂), Frequência cardíaca (HR), cadência (SR) durante um teste máximo de 6 min)	31
Gráfico n.º 9	Gasto de carboidratos e gorduras em função da intensidade (percentagem de VO ₂ max)	35
Gráfico n.º 10	Desenvolvimento da massa muscular em kg (cinza clara), percentagem de massa celular corporal (Cinza), percentagem de massa muscular activa (cinza escuro	36

Gráfico n.º 11	Relação entre a Performance máxima e o Limiar Anaeróbio (potência correspondente a uma lactatemia de 4 mmol _l -1) num teste progressivo realizado em RE (N=59, Pmax= 0,43*LAT + 320, r=0,64). Adaptado de Steinacker (1998)	36
Gráfico n.º12	Proporção da influência de diferentes capacidades na performance desportiva em Remo (Adaptado de Jonath e Krempler, 1991)	39
Gráfico n.º 13	Variação dos valores da Frequência Cardíaca no Lan 4 mmol/l e Lan individual	55
Gráfico n.º 14	Valores do limiar anaeróbio individual	55
Gráfico n.º 15	Curva de lactato ao longo do teste	55
Gráfico n.º 16	Variação dos valores da FC no Lan 4 mmol/l e Lan individual	56
Gráfico n.º 17	Variação dos valores da Frequência ao longo do teste	56
Gráfico n.º 18	Relação entre o Σ das pregas e o IMC	57