

INDICE TEMATICO	A
INDICE DE FIGURAS	i
INDICE DE QUADROS	iii
CAPITULO I	1
INTRODUCAO	1
1. Apresentacao do Problema	1
2. Objectivo do Estudo	2
2.1. Aspectos a considerar	2
3. Pertinencia do Estudo	4
CAPITULO II	5
REVISAO DE LITERATURA	5
1. Introducao	5
2. Caracterizacao da Natacao	5
2.1. Caracterizacao da modalidade	5
2.2. Caracterizacao da viragem	6
2.2.1. Regulamento das provas de nado livre da NPD	7
2.2.2. Modelos tecnicos da viragem no estilo livre	8
2.2.3. Componentes da viragem	8
3. Factores Determinantes	11
3.1. Aproximacao	11
3.2. Rotacao	13
3.3. Impulsao	15
3.4. Deslize	17
3.4.1. Pernada Submarina	20
3.5. Rompimento da agua	22
3.6. Inicio de nado	24

CAPITULO III	25
METODOLOGIA	25
1. Introducao	25
2. Amostra	25
2.1. Caracterizacao da amostra	25
3. Procedimento Experimental	27
3.1. Instrumentos de Medida	28
3.2. Protocolos de Avaliacao	29
3.2.1. Variaveis Neuromusculares	29
3.2.1.1. Medicao dos niveis de Forca Superior	29
3.2.1.2. Medicao dos niveis de Forca Media	31
3.2.1.3. Medicao dos niveis de Forca Inferior	32
3.2.2. Variaveis Antropometricas	33
3.2.2.1. Composicao Corporal	33
3.2.2.2. Dimensoes Corporais	33
3.2.2.3. Flexibilidade	35
3.2.3. Caracteristicas Hidrodinamicas e Hidrostaticas	38
3.2.3.1. Deslize	38
3.2.3.2. Flutuabilidade	39
3.2.4. Resistencia Hidrodinamica Activa	40
3.2.5. Variaveis Relativas a Execucao Tecnica da Viragem	41
3.2.6. Determinantes das Variaveis Cineticas da Viragem	42
4. Analise Estatistica	43
CAPITULO IV	44
APRESENTACAO E DISCUSSAO DE RESULTADOS	44
1. Introducao	44
2. Apresentacao e Discussao de Resultados	44
2.1. Factores Relativos ao Desempenho na Viragem	44
2.2. Analise do comportamento das variaveis cinematicas	47
2.3. Factores Relativos a idade, anos de pratica, carga de treino e pontuacao IPS	49

Indices

2.4. Analise das variaveis cinematicas e biograficas	49
2.5. Factores Relativos a Antropometria	51
2.6. Analise das variaveis antropometricas e cinematicas	52
2.7. Factores Relativos as qualidades biomotoras e neuromusculares	55
2.7.1. Forca Superior	55
2.7.2. Forca Media	55
2.7.3. Forca Inferior	56
2.8. Analise das variaveis cinematicas e biomotoras neuromusculares	57
2.9. Factores Relativos as qualidades biomotoras – Flexibilidade	59
2.10. Analise das variaveis cinematicas e biomotoras – Flexibilidade	60
2.11. Factores Hidrodinamicos e Hidrostaticos	60
2.11.1. Deslize	60
2.11.2. Flutuabilidade	61
2.11.3. Factores de Resistencia Hidrodinamica Activa	62
2.12. Analise das variaveis cinematicas e hidrodinamicas	62
2.13. Factores Relativos a capacidade aerobia especifica	64
2.14. Analise das variaveis cinematicas e de capacidade aerobia especifica	65
CAPITULO V	67
1. Conclusoes	67
2. Recomendacoes	68
BIBLIOGRAFIA	69
ANEXOS	