

CAPÍTULO V

1. CONCLUSÕES

Terminada a análise e discussão dos resultados obtidos, podemos retirar as seguintes conclusões:

- ☛ Apesar de haver uma homogeneidade da amostra na valia técnica, os géneros apresentam diferenças estatisticamente significativas para a maioria das variáveis estudadas, nomeadamente as variáveis biográficas, antropométricas e somatório de pregas, de força, de flutuação, de resistência hidrodinâmica activa, de capacidade aeróbia específica e cinemáticas.
- ☛ As variáveis biográficas – idade, experiência e carga de treino influenciam positivamente no rendimento na viragem, especialmente na fase de saída, ou seja, quanto mais velhos forem os nadadores e maior for a experiência e carga de treino menor será o tempo de impulsão e maior será a distância subaquática atingida.
- ☛ Para o total da amostra, as variáveis antropométricas adquirem uma importância relevante para uma maior velocidade de viragem, pelo que quanto maiores as dimensões corporais do atleta, maior a velocidade de viragem.
- ☛ As variáveis neuromusculares são decisivas para rentabilizar o desempenho da viragem onde a força superior influencia a velocidade de viragem na aproximação que inclui uma componente de nado. A força média intervêm positivamente na fase de aproximação incluindo o tempo de rotação, enquanto a força inferior adquire maior relevância na fase de saída que constitui o tempo de impulsão.
- ☛ As variáveis relativas à flexibilidade, à flutuabilidade e ao deslize não assumem uma importância relevante para o rendimento da viragem.
- ☛ Nas variáveis de resistência hidrodinâmica activa, a velocidade máxima de nado assume uma importância relativa na porção de nado na aproximação à parede.

- ☛ As variáveis força de arrasto e potência externa contribuem para o deslocamento subaquático associando-se a trajectos mais longos mas não necessariamente mais rápidos.
- ☛ Para a generalidade da amostra, a fase de saída é mais relacionada com a performance da viragem, ou seja, as variáveis cinemáticas que mais contribuem para um aumento da velocidade de viragem são a velocidade de viragem na saída e a distância subaquática.

2. RECOMENDAÇÕES

Em jeito de conclusão gostaríamos de apresentar algumas recomendações para futuros estudos:

- 1 – Alargar o tamanho da amostra aumentando o número de indivíduos
- 2 – Realizar o mesmo estudo com atletas de escalões diferentes
- 3 – Utilizar os mesmos procedimentos com uma amostra semelhante de nível nacional.
- 4 – Executar o mesmo estudo controlando outras variáveis como a profundidade e a posição adoptada pelo nadador durante a fase do deslize.